



## **Schwäbische-Alb-Marathon in Schwäbisch Gmünd (14.10.2000) – Gedächtnisprotokoll**

Nachdem ich in Hamburg die 3:30-Stunden-Marke unterboten und mit dem Jungfrau-Marathon meinen ersten Bergmarathon absolviert hatte, stand nun logischerweise der erste Ultra-Marathon auf dem Programm. Es sollte der Schwäbische-Alb-Marathon sein, mit "nur" 50 Kilometern ein möglichst sanfter Einstieg in die Ultra-Szene.

Nun, es wurde auf jeden Fall mein erster Lauf, für den sich so gut wie gar keine Unbeteiligten interessierten. Auf den zugegebenermaßen recht schönen, aber nicht sehr abwechslungsreichen Waldstrecken war ich weitgehend allein. Die 1.100 Höhenmeter bergauf und bergab musste ich ohne Zuschauerunterstützung meistern. Zunächst ging das auch ganz gut.

Bei Kilometer 35 beging ich jedoch einen fatalen Fehler. Ich dachte: "Super! Nur noch 15 Kilometer! Dann ist ja bald geschafft." Weit gefehlt, denn nun verließen mich die Kräfte. Da ich mir jedoch vorgenommen hatte, auf jeden Fall unter 5 Stunden zu bleiben, musste ich richtig die Zähne zusammenbeißen. Ich stolperte schließlich mit letzter Kraft nach 4:56:17 Stunden ins Ziel und musste mich eine ganze Weile von meinem Kampf gegen die Zeit erholen, auch psychisch.

Platz 79 von 125 in der M35 (Platz 209 von 408 Männern, Platz 227 von allen 480 Teilnehmern im Ziel) war nicht wirklich eine Anerkennung meiner Bemühungen. Wenigstens im Gesamtfeld lag ich gerade noch in der vorderen Hälfte. Die Ultra-Läufer waren wohl etwas härter als die "normalen" Marathonis. Nichtsdestotrotz sollte es im nächsten Jahr mit dem Rennsteiglauf weitergehen.

Im Ziel sprach ich dann noch kurz mit dem damals 58-jährigen Helmut Urbach, einer Lauflegende der deutschen Ultralauf-Szene. Er war immer noch sehr schnell, klagte aber fürchterlich über seine lädierten Knie und Hüften. Hmm - so wollte ich eigentlich auch nicht enden.