



## Ermstal-Marathon in Metzingen (08.07.2018)

Eigentlich wollte ich nach dem Frankenweglauf eine Pause einlegen, doch dann ging es mir nach zwei Wochen danach wieder so gut, dass ich einfach weitermachen musste. So kam ich nach Metzingen, um am Ermstal-Marathon teilzunehmen.

Der Name „Ermstal-Marathon“ ist etwas irreführend. Man stellt sich zunächst vor, auf halbwegs flachen, idyllischen Wegen ein kleines, in Deutschland weitestgehend unbekanntes Tal zu durchlaufen. Nun, das mit dem „unbekannt“ ist sicher auch richtig. Die Laufstrecke führt jedoch insgesamt fast 750 Höhenmeter hinauf und wieder hinunter. Es handelt sich um eine Pendelstrecke zwischen Metzingen und Bad Urach, die für den Halbmarathon einmal und für den ganzen Marathon – weil es so schön war – zweimal absolviert werden muss.



Höhenprofil des Ermstal-Marathons

Am Start traf ich Karl-Martin, den ich schon vom LGT-Marathon in Liechtenstein 2017 kannte. Karl-Martin war letzte Woche bereits den Montafon-Marathon gelaufen und trat in Metzingen deshalb nur über den Halbmarathon an. Schade, wir hätten den Wettkampf ansonsten vermutlich zusammen bestreiten können, da wir ein ähnliches Tempo anslagen.

# Uli Walters Laufberichte



Treffen mit Karl-Martin

Um 9 Uhr morgens starteten die Läufer von zwei Punkten aus. Die ca. 100 Marathon- und 500 Halbmarathonläufer machten sich von Metzingen aus auf den Weg nach Bad Urach, die fast 1200 10km-Starter liefen in Bad Urach los und kamen uns entgegen. Ab Kilometer fünf wurde es deshalb etwas eng auf der Strecke. Immerhin hatte sich bis dahin das anfangs dichte Feld von Halb- und Voll-Marathonis etwas entzerrt.



Auf dem Weg nach Dettingen

# Uli Walters Laufberichte



Zwischen Dettingen und Bad Urach

Sehr gut gefallen haben mir die Streckenabschnitte zwischen den Orten Metzgingen, Dettingen und Bad Urach. Man ist hier zwar gnadenlos der Sonne ausgesetzt, und das in den Orten sehr aktive Publikum feuert die Läufer hier auch nicht an, aber dafür verläuft der Weg in angenehmen Schwüngen, immer leicht auf und ab, fern jeglichen Autoverkehrs.



Wendepunkt im Bad Uracher Stadion

# Uli Walters Laufberichte



Morgens herrschten sehr angenehme 18 Grad, später wurde es dann bis zu 26 Grad warm. Damit hatte so mancher zu kämpfen. Bei mir lief es jedoch ganz gut. Die erste Runde beendete ich schon nach 2 Stunden und 7 Minuten. Das war mein schnellster Halbmarathon seit langer Zeit.

Letzten Endes benötigte ich mit 4:31:21 Stunden etwas weniger für den Ermstal-Marathon als vorher erwartet. Mit meiner Platzierung war ich auch zufrieden. Ich belegte Platz 76 von 104 Finishern (65. von 87 Männern, 8. von 14 in M55) und war damit etwas weiter vorne im Klassement als bei den vorangegangenen drei Marathons. Besonders gefreut habe ich mich über die namentliche Begrüßung, die mich im Ziel erwartete. Ja, es hat eben auch Vorteile, wenn man hinter dem Hauptfeld herläuft.

Über das Tempo von Richard Schumacher, der das Rennen in 2:35:52 Stunden mit großem Abstand gewann, konnte ich jedoch nur staunen. Als erste Frau kam Katja Gallasch nach 3:26:00 Stunden ins Ziel – 50 Minuten später als der Sieger der Herren.

Neben den sehr freundlichen und hilfsbereiten Mitgliedern des Organisationsteams und den zahlreichen, sonstigen Helfern ist übrigens auch das Publikum des Laufs sehr zu loben. Für eine Veranstaltung dieser Größe wird am Wegesrand wirklich viel geboten.

Last but not least gab es auch noch ein sehr schönes, hochwertiges Finisher-Shirt, dezent mit silberner Schrift auf schwarzem Grund. Das ist endlich mal wieder ein Hemd, das man auch gut freizeitmäßig tragen (und dadurch Werbung für den Lauf machen) kann, und das werde ich sicher auch tun.



Finisher-Shirt

Das war also (Ultra-)Marathon Nr. 67 – und wie es aussieht, geht es im Herbst mit Porto weiter. Angemeldet bin ich dort jedenfalls schon.

Uli Walter