



Friedberg – Rund um den Winterstein (13.03.2022)

Als Diplomkaufmann bin ich naturgemäß ein Freund von Synergie-Effekten. Der am 13.03.2022 in Friedberg stattfindende Marathon "Rund um den Winterstein" bot mir gleich zwei davon: Ich konnte mit dem Trainingsaufwand für Split noch einen zweiten Wettkampf einheimsen, und meine Frau und ich konnten bei der Gelegenheit unsere Tochter in Bad Homburg besuchen.

Deshalb stand ich in Friedberg pünktlich um 9:30 Uhr mit etwa 300 weiteren Marathon- und 30km-Läufern am Start und freute mich über das zwar kühle, aber sonnige Wetter. Es waren immerhin 828 Höhenmeter zu bewältigen, und da war es vielleicht ganz gut, dass es nicht sehr warm war.



Am Start



Abgesehen von den 4 Kilometern aus Friedberg hinaus und wieder hinein führte die gesamte Strecke durch den Taunus. Es gab einen ständigen Wechsel zwischen leichten bis schweren Steigungen und den entsprechenden Gefälleabschnitten.



Zwischen Waldrand und A5

Nach Überqueren der Autobahn liefen wir zunächst zwischen Waldrand und A5. Anschließend ging es tiefer in den Wald hinein, wo die Route an einem Truppenübungsplatz entlanglief.



Kilometer 12

Das steilste Wegstück mussten die Marathonis auf der Extraschleife bewältigen, die sie zusätzlich zur 30-km-Strecke zu absolvieren hatten. Direkt nach der Wegteilung ging es hinauf zum Steinkopf, dem mit 518 Meter höchsten Punkt des Laufes. Wir erreichten ihn nach 24,4 Kilometern. Gelaufen bin ich dorthin allerdings nicht – hier war Marschieren angesagt.



Steinkopf (518m)

Vom Steinkopf aus führte die Strecke zwar nicht stetig bergab, aber nun begann ganz klar der leichtere Teil des Kurses.

Uli Walters Laufberichte



Um mich herum war es inzwischen einsam geworden. Auf dem Kilometer hinter mir waren zwar noch drei Läufer(-innen) unterwegs, vor mir jedoch war niemand zu sehen. Zwei der drei musste ich auf der Bergab-Passage leider an mir vorbeiziehen lassen, aber Nummer drei blieb zunächst auf Distanz.

Bei Kilometer 30 kam ich an einem Versorgungsstand vorbei, dessen Betreiber mir ein „kaltes Buffet“ anbot. Es sei alles da – Wasser, Iso-Getränk, Cola, Salzplätzchen, Bananen. Auf meine Frage nach einem Gin-Tonic musste er jedoch leider passen. Davon abgesehen gilt der Versorgung auf diesem Lauf großes Lob. Die engagierten Helfer boten alles an, was man bei einem Marathon benötigt.

Zwei Kilometer vor dem Ziel merkte ich, dass mein Verfolger näherkam. Deshalb nahm ich nun nochmals alle Kräfte zusammen und beschleunigte ein wenig, so dass ich mich vor ihm ins Ziel rettete.

So reichte es für eine Zeit knapp unter fünf Stunden. Mit 4:57:20h landete ich auf Platz 69 der 80 Teilnehmer in der Gesamtwertung (6. von 10 in M60 / 56. von 66 Männern).

Die Altersverteilung der Läufer war übrigens etwas ungewöhnlich. 35 der 66 männlichen Marathonis im Ziel gehörten den Altersklassen M50 bis M70 an. Es handelte sich gewissermaßen ein Seniorentreff.

Auf jeden Fall war der erfolgreich absolvierte Marathon-Doppelpack eine gelungene Generalprobe für mein Vorhaben im Juni. Doch davon später.

Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel