

## 8. Voralpenmarathon Kempten

Von: Gabi Gründling

### Laufen ist Familiensache

Kempten, 25. September 2011 – Der Voralpenmarathon, einst Kind von Andrea und Norbert Grotz, zwei begeisterten Läufern beim TV Jahn Kempten, ist seinen Kinderschuhen längst entwachsen und wurde nun als Erwachsener von Joachim Saukel adoptiert. Drei Jahre lang, von 2003 bis 2005, war der Kleine ein Marathon über die klassische Distanz von 42,195 km. Wie es sich für ein Kind gehört, wuchs der Voralpenmarathon und 2006 maß er plötzlich 46 km. Schuld war damals die Deutsche Ultramarathonvereinigung, die in Kempten ihre Deutschen Meisterschaften im Cross- und Landschaftslauf durchführen wollte und dafür braucht's natürlich eine Streckenlänge jenseits des Marathons. Bis 2009 wurde die verlängerte Strecke beibehalten. Dann wurde den Eltern die Arbeit mit dem Laufkind zu viel. Drei eigene "echte" Kinder und berufliche Um- und Weiterorientierung ließen es nicht mehr zu, sich mit Haut und Haaren der Ausrichtung dieser Veranstaltung Ende September zu verschreiben. Ein Jahr lang war der Voralpenmarathon auf Eis gelegt und erblühte unter dem grünen Daumen von Joachim Saukel in diesem Jahr zum ausgewachsenen Ultramarathon. Im Laufe der Monate seit Ausschreibung wuchs er sogar noch ein bißchen, statt der ursprünglich angekündigten 50 km waren es am Ende knapp 52.

Man nehme ein paar schöne Trailpfade, etwas breitere Wald- und Wiesenwege (teils geschottert) und ein bißchen Asphalt, würze das Ganze mit 1.305 Höhenmetern und füttere damit das gewachsene Kind. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. 157 Ultramarathonis erreichten das Ziel vor dem Jufa, dem nagelneuen Jugend- und Familiengästehaus hoch droben über den Dächern von Kempten. Das benachbarte Freizeitbad Cambomare, vor dessen Toren früher Start, Ziel und Siegerehrung untergebracht waren, war auch weiterhin mit als Sponsor im Boot, es stellte die Duschkmöglichkeiten und Toiletten zur Verfügung. Mit dem Jufa hat Joachim Saukel einen Volltreffer gelandet, denn es bietet alles, was sowohl das Veranstalter- als auch das Läuferherz begehren: Zimmer für von weiter angereiste Läufer, Platz für die Startnummernausgabe, eine Küche für die Nudelparty und einen schönen Innenhof für eine stimmungsvolle Siegerehrung. Nudeln gibt's in Kempten übrigens traditionell erst nach dem Lauf und nicht am Abend vorher. Einfach deshalb, weil doch ein Großteil des illustren Laufvölkchens aus der unmittelbaren Umgebung kommt und sich lieber nach dem Lauf labt als am Abend vorher.

Neben dem Ultramarathon wurde aber auch denen, denen 51,7 km zu viel waren, einige Strecken angeboten. Für die Etwaslängerwürdeichschongerneläufer stand ein Landschaftslauf über 30 km mit immerhin auch 780 Höhenmetern auf dem Programm. Nordic Walker konnte 15 km lang die Stöcke schwingen. Und Familien-, Firmen- und sonstige Teams konnten sich auf der Ultrastrecke als Staffel vergnügen. Dafür konnten zwischen drei und zehn LäuferInnen gemeldet werden, die sich die Strecke je nach gusto untereinander aufteilten. Reine Schülerstaffeln teilten sich die Kurzstrecke auf, sie konnten ebenfalls bis zu 10 Leute auf die Strecke schicken.

Gemeinsam war allen Wettbewerben die Startzeit um 9 Uhr. Nach ein paar warmen Worten des selbst laufenden Kemptener OBs Ulrich Netzer und der Ermahnung der Quasselstrippe am Mikrophon, Hannes Nägele, daß man durch ein Landschaftsschutzgebiet laufe und nicht nur daher bitte doch davon absehen möge, Müll auf der Strecke zu lassen, ging's los. Um es vorweg zu nehmen: Natur und Naturschutz waren einigen Zeitgenossen trotz der impliziten Aufforderung schnurz. Schon vor dem Schild, das km 4 markierte, fand sich das erste Gelchiptütchen auf dem Schotterweg. Wer bei km 4 schon einen Gelchip braucht und schon so entkräftet ist, daß er das wahrscheinlich nicht mal 1 g schwere Cellophantütchen nicht mitnehmen kann, sollte besser im Bett bleiben und sich nicht der Herausforderung eines anspruchsvollen Landschaftslaufs stellen.

Gleich von Anfang an ging es westlich von Kempten ordentlich zur Sache, den Teilnehmern wurde nichts geschenkt. Rauf und runter – ebene Streckenteile so gut wie Fehlanzeige. Auf der Homepage der Veranstaltung liest sich die Streckenbeschreibung so:

*Schon nach wenigen Kilometern wartet nach dem Start die erste Herausforderung auf die Teilnehmer, unterhalb des Mariabergs geht es mit dem Kalbsangsttobel in den ersten Anstieg, oben angekommen geht es über Nesso nach Wiggensbach. Dort heißt's hinauf auf den Blender und runter nach Wegscheidel. Danach geht es über Singletrails und wunderschöne Naturwege in den Kürnacher Wald, vom Kürnacherthal über die Kreuzleshöhe, am Buchenberger Hangweg vorbei und über die Sephenhöhe durchs Eschachthal Richtung Schwarzer Grat. Vom Wenger Egg geht es über den Hohenkapf*

*runter zum Eschacher Weiher und von dort über Buchenberg entlang des ehemaligen Bahndamms bis Ermengerst. Von dort gilt es nochmals den Mariaberg/ Mulzer Föhre zu überwinden.*

Was diese Beschreibung verschweigt, ist das Ende vom Lied: der Kreuzweg. Ihn muß man bergab im wahrsten Sinne des Wortes überwinden. Auf steilen kurvigen Trailpfaden, die sehr ausgewaschen sind, geht es steil bergab. "Hier muß man nochmal richtig Buße tun" lachte Antje Schuhaj vom TV Jahn Kempten, die diesmal statt selbst zu laufen die nur von den Ultramarathonis angelaufene Verpflegungsstelle im Kirnachtal betreute und schließlich im Ziel ihren Freund Michael Baader erwartete, der nach dem Zugspitz-Supertrail an diesem Sonntag seinen zweiten Ultramarathon absolvierte.

Die 30 km-Läufer sind mit den Ultras bis km 15 gemeinsam auf der Strecke, an der dritten Verpflegungsstelle teilen sich ihre Wege, um bei km 40 der Langstreckler wieder zusammen zu finden.

Der lange Zieleinlauf muß sich, geschmückt mit Fahnen, "Allgäu"-Werbehütchen u.v.m., nicht hinter dem eines großen Stadtmarathons verstecken. Die letzten 100 m absolviert man im Zuschauerspalier. Der Erste, der das an diesem Sonntag genießen konnte, war Alexander Hirschberg (TV Jahn Kempten). Der 29jährige Frankfurter Jurist, der als Richter am Amtsgericht in Sonthofen tätig ist, lief die 30 km in 1:59:48 h. Dabei war nicht mal sicher, ob er das Ziel überhaupt ungestört würde erreichen können. Denn er hatte Rufbereitschaft, was einen Richter am Strafgericht schon mal ganz schön am Wirbeln halten kann. Das Handy am Mann spulte er seine Kilometer runter und hatte Glück – es blieb ruhig. Bis Kilometer 7 lief er mit dem späteren Zweiten, Christian Brader (TV Memmingen), zusammen und konnte sich dann immer weiter absetzen. Als gutem Bergläufer kam ihm die Strecke durchaus entgegen.

Christian Brader wurde zwischenzeitlich noch von Philipp Schädler eingesammelt, konnte diesem aber auf dem letzten Kilometer auf Asphalt nochmal Paroli bieten und setzte sich im Endspurt gegen ihn durch. Nur acht Sekunden trennten die beiden Kontrahenten, die das Ziel nach 2:06:10 h und 2:06:18 h erreichten.

Damit war das Treppchen voll. Beim Voralpenmarathon werden beim 30er die ersten 3, beim 50er die ersten 5 gesondert geehrt und fallen dann aus der Altersklassenwertung raus. Das sieht zwar in der Ergebnisliste ein bißchen merkwürdig und gewöhnungsbedürftig aus, letzten Endes verschaffte es so aber auch noch weiteren SportlerInnen einen Sachpreis und vor allem einen Freistart für 2012.

Nadine Hailer (TSV Moosbach), die diesjährige deutsche Marathon-Meisterin der Volksbanken- und Raiffeisenbanken, kam in Begleitung ihres Vereinskameraden Thomas Gunsilius nach 2:24:00 h bei Joachim Saukel an, der fast allen Finishern persönlich gratulierte. Caroline Kopp (TSG Leutkirch, 2:27:30 h) und Heidrun Besler (2 XU-Der Laufladen Axel Reusch, 2:29:26 h) machten das 30 km-Treppchen voll.

Insgesamt absolvierten, bei 106 Voranmeldungen bis Freitag, 160 LäuferInnen die Kurzstrecke. Wobei einige von ihnen für den 50er gemeldet waren und bei km 15 wegen des Überschreitens des Zwischenzeitlimits auf die kleine Runde geschickt wurden. Eine von ihnen war Renate Werz vom 100 Marathon Club. Die W60erin war natürlich angetreten, um ihrer Sammlung einen weiteren "Marathon & mehr" hinzuzufügen, was aber nicht klappte. Dafür gewann sie, wenn auch konkurrenzlos, die W60 und konnte sich über ein Buff und ebenfalls einen Freistart für 2012 freuen. Vielleicht klappt's ja dann mit dem Zeitlimit und der Langstrecke. Die 3. W35 über 30 km, Stefanie Gil, absolvierte ihren ersten Wettkampf überhaupt, sie brauchte 3:09:10 h.

Selbst beim Ultramarathon gab es einige NachmelderInnen. Andrea Grotz, die Joachim Saukel als erfahrene Helferin zur Verfügung stand, meinte, sie habe sich anfangs immer wieder gewundert, daß es Läufer gibt, die sich scheinbar spontan und angesichts der Wetterlage entscheiden würden, Marathon zu laufen, im Laufe der Jahre habe sie sich aber längst daran gewöhnt, auch auf der Langstrecke Nachmelder zu begrüßen.

156 Ultras weist die Ergebnisliste aus. Von den ersten vier Frauen, die alle für den TV Memmingen laufen, waren zwei Nachmelderinnen. Der erste Platz ging gleich doppelt weg. Gerti Ott und Sabine Kraus, zwei der drei schnellen und ausdauernden Schwestern beim TV Memmingen, erreichten das Ziel gemeinsam nach 4:28:36 h und ließen lediglich 15 Männern den Vortritt. Obwohl die beiden beim Trans Alpine 2011 als Team liefen und in der Frauenwertung Zweite wurden, hatten sie den gemeinsamen Zieleinlauf nicht abgesprochen. Sabine lief unterwegs auf die ältere Schwester auf und dann blieben sie zusammen. Sie nahmen der Dritten, ihrer jüngsten Schwester Alexandra Gundel, knapp 20 min ab, Alexandra jubelte nach 4:47:36 h Laufzeit. Die Drei, die seit vielen Jahren laufen und auch so oft es geht gemeinsam trainieren, haben noch zwei Schwestern, die aber viel gemäßigter Sport treiben als das Erfolgstrio, das 2006 bei der Deutschen Meisterschaft in Kempten genauso die Mannschaftswertung gewann wie an diesem Sonntag. Eigentlich sind die Drei Triathletinnen, haben

aber diesen Sommer keinen einzigen Dreikampf absolviert. Nach einer langen Saison ist jetzt grundsätzlich erstmal Schluß. Zumindest mit den Langstrecken. Am 15 km-Lauf am Rottachsee möchte zumindest Alexandra schon noch teilnehmen, dieser Lauf gehört auch zum Laufsport-Saukel-Cup. "Wenn wir nicht schon lange vor dem Trans Alpine vorangemeldet gewesen wären, hätten wir vielleicht sogar auf einen Start verzichtet" meinte Sabine. Alexandra hat spontan für die lange Strecke nachgemeldet, weil sie eigentlich den 30er als Trainingseinheit für den abgesagten Marathon in Pfronten nutzen wollte.

Auch die vierte Läuferin, Barbara Geilhof (ebenfalls TV Memmingen), meldete für ihr Ultramarathondebut nach und wurde mit einem Platz auf dem Treppchen belohnt. Als Fünfte wurde Gine Enenkel aufs Treppchen gerufen.

Hochklassig konnte man das Starterfeld bei den Herren nennen. Bis auf Christian Stork war alles angetreten, was im Allgäu im Bereich Trailauf Rang und Namen hat – und damit auch fast die gesamte Spitze der deutschen Trailsszene: Tobias Brack, Anton Philipp, Thomas Miksch, Matthias Dippacher – alle nutzten die Chance eines erneut heimatnahen Ultramarathonstarts.

Ein einsames Rennen lief Tobias Brack. Der 42jährige Buchenberger bedankte sich bei der Siegerehrung bei seiner Frau, daß sie ihn auch diese Saison wieder ertragen habe und verabschiedete sich in die wohlverdiente Winterpause. Wie er im kommenden Jahr aus dieser heraus kommen wird, steht noch in den Sternen. Zum 01. Oktober wechselt der zweifache Familienvater, die Kids sind 1 und 4 Jahre jung, nach 15 Jahren von der Sparkasse in eine leitende Position bei der Raiffeisenbank, was auch ein erhöhtes Arbeitspensum mit sich bringen wird. Das Spagat zwischen Familie, Arbeit und Sport wird so immer schwieriger. Schon im vergangenen Jahr hat er oft morgens vor der Arbeit von 5 Uhr bis 8 Uhr trainiert. Für ihn müssen die drei Faktoren gut harmonieren. "Wer behauptet, daß Sport immer Spaß macht, sagt nicht die Wahrheit" war dann auch sein Statement. Um auf so hohem Niveau Wettkämpfe zu absolvieren, muß auch die Grundschnelligkeit stimmen und für die muß man sich einfach quälen.

Beim Trans Alpine mußte er wegen anhaltender Muskelkrämpfe seines Laufpartners Thomas Geisenberger bereits am zweiten Tag abreisen, von daher war dieser Kemptener Sieg, bei dem ihm Thomas Geisenberger und teilweise auch sein Vater als Radbegleitung zur Verfügung standen, eine schöne Genugtuung. Langweilig wird ihm nicht, wenn er so alleine vor dem Feld herläuft. Im Gegenteil, Tobias läuft dann viel entspannter als mit der Konkurrenz unmittelbar im Nacken. Mit 3:35:21 h nahm er dem lang aufgeschossenen Thomas Capellario, genannt Gabe, 18 Minuten ab.

Dritter wurde Uli Morgen (Team Laufsport Saukel) in 3:54:50 h, dicht gefolgt von Anton Philipp, genannt Dodo. Der wie Tobias Brack für das Berglaufteam Haglöfs startende Lengrieser gewann gemeinsam mit Thomas Miksch auch in diesem Jahr die Masters-Wertung beim Trans Alpine. Das Berglaufteam Haglöfs gewann in der Besetzung Brack-Philipp-Miksch auch gleich noch die Mannschaftswertung. Thomas Miksch wurde Zehnter, ist aber nach einer langen Saison auf hohem Niveau bekenndermaßen ziemlich platt und war mit Zeit und Platzierung (4:22:18 h, 2. M45) durchaus zufrieden.

Fünfter wurde mit Mario Fischer ein weiterer Läufer aus Joachim Saukels Laufteam.

Die schnellste Staffel gehörte zum Langlaufteam des TSV Buchenberg. Abteilungsleiter ist Tobias Brack. Seine acht Mannen kamen sechs Minuten nach ihm ins Ziel. Mit 3:41:28 h hatten sie 17 Minuten Vorsprung vor dem Sportlarhaus.

Daß Laufen nicht nur bei den Memminger Frauen Familiensache ist, bewiesen auch einige Staffeln. So gab es das Team "Mach Mixed", das aus sechs LäuferInnen mit dem Nachnamen Mach bestand und die "Lauffreunde Leuten" setzten aus den Familien Quatmann und Posolda zusammen.

Mit einer stimmungsvollen Siegerehrung, bei der die Staffeln und Mannschaften riesige Körbe voller Süßigkeiten davontragen konnten, ging ein langer und bei schönem Wetter sehr angenehmer Lauftag zuende. Und natürlich wird der inzwischen erwachsene Voralpenmarathon 2012 in seine neunte Auflage gehen.