

Wettkampf gegen den Schweinehund

- Trainingseinheiten vor dem Gehrenberglauf
- Am Sonntag wird es auf der Strecke ernst
- Noch freie Plätze bei Haupt- und Kinderlauf



VON HELGA STÜTZENBERGER
markdorf.redaktion@suedkurier.de

Markdorf – Zugegeben, es kostet Überwindung. Und der innere Schweinehund fühlt sich bestimmt bei so manchem pudelwohl. Gut, dass sich eine Gelegenheit bietet, den Gehrenberglauf, der am Sonntag, 6. Oktober, stattfindet, einmal „auf Probe“ zu laufen, um herauszufinden, wer der Stärkere von beiden ist.

Dieses Grundsatz hat sich jüngst ein ganzes Läuferudel zu Herzen genommen, das sich zu einem Trainingslauf für den 27. SÜDKURIER-TVM-Gehrenberglauf an der Turnerhütte eingefunden hatte. Zwar kennen viele die Laufstrecke bereits, ist sie doch eher den erfahrenen Läufern vorbehalten. Nichtsdestotrotz können sich gelegentlich topografische Veränderungen ergeben.

So überragt derzeit ein gewaltiger Erdhügel den Parkplatz vor der Turnerhütte, der aktuell gar keiner mehr ist, sondern eher einem Gefüllfeld gleicht. „Ich bin darüber auch etwas erschrocken“, gesteht Organisator Hubert Becker, der von dem zwischengelagerten Erdaushub bislang nichts wusste. „Aber es ist bereits veranlasst, dass der Berg bis zur Laufveranstaltung verschwunden sein wird und der Platz wieder zur Verfügung steht.“ Also kein Gehrenberglauf en miniature – wie sich in Anbetracht des neu entstandenen Drumlins vermuten ließe. Es kann eben doch nur einen geben! Und der hat schon manchen in seinen Bann gezogen.

Dem Berg treu geblieben

„Genau ein Jahr ist es her, dass ich die Strecke zum ersten Mal gelaufen bin“, sagt Rainer Kammer, der an diesem sonnigen Samstagnachmittag wieder mit von der Partie ist. Und gedanklich ein Jahr zurück eilt: „Ich hatte zwar Lauferfahrung, bin aber aufgrund einer langwierigen Verletzung jahrelang nicht gelaufen.“ Von sich konnte er damals behaupten, in Sachen Gehrenberglauf ein absoluter Novize zu sein. Seitdem ist er nicht nur dem Berg treu geblieben, sondern auch der Markdorfer Laufgruppe, die Samstag für Samstag und sommers wie winters über den Gehrenberg läuft. Daraus entstanden



Nach wird die Wettkampfstrecke am Gehrenberg auf Probe gelaufen, bevor es am Sonntag ernst wird. Schafpudel Luis ist mit vollem Elan dabei. BILDER: HELGA STÜTZENBERGER

Gehrenberglauf

- Der 27. TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf findet am Sonntag, 6. Oktober, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene am Trimpfad Gehrenberg in Markdorf bei der Turnerhütte statt.
- Für den Hauptlauf (Start: 11 Uhr) und

den Kinderlauf (Start: 14.15 Uhr Jungen, 14.30 Uhr Mädchen) gibt es noch freie Plätze. Für den Hauptlauf kann man sich am Sonntag zwischen 9 und 10 Uhr nachmelden, für den Kinderlauf zwischen 11 und 13.30 Uhr. Beim Jugendlauf (Start: 12.50 Uhr Jungen; 13.15 Uhr Mädchen) ist das Teilnehmerlimit von 150 bereits erreicht. Die Walker (Start: 11.05 Uhr Reak-

tiv Walker, 11.07 Uhr Nordic Walker) und Bambini (Start: 15 Uhr) können sich am Sonntag anmelden.

- Zum Rahmenprogramm zählen Vorführung der TVM-Gruppe, eine Kugel Eis von „Eis Gentile“, Tombola und Bewirtung. Es gibt keine Durchfahrt- und Parkmöglichkeiten an der Laufstrecke.
- www.tv-markdorf.de



Richtig aufwärmen ist das A und O beim Laufen. Auch das wird hier unter fachkundiger Anleitung erklärt.

sind nicht nur viele Freundschaften, sondern auch eine hohe Wettkampfmotivation.

Nun will Rainer Kammer am 27. Oktober zusammen mit vier weiteren Läufern aus der Region beim Frankfurt-Marathon starten. „Da kommt mir der Gehrenberglauf als Zusatztraining gerade recht“, sagt er. Noch einmal richtig Gas geben auf einer für ihn verhältnis-

mäßig kurzen Strecke, noch einmal alles geben und seine Grenzen ausloten. Das ist Rainer Kammer's Plan.

Unter 3 Stunden 30 hat sich Kammer für den Frankfurt-Marathon zum Ziel gesetzt. Beim Gehrenberglauf dürfte er im vorderen Drittel mitlaufen.

Exakt an dieser Stelle und aus gleichem Anlass wurde vor einem Jahr in ihm dieses Lauflieber geweckt. Heute

kann sich Rainer Kammer ein Leben ohne Laufen nicht mehr vorstellen, was gewiss auch dem Gehrenberglauf geschuldet ist. Und während für die einen der Wettkampf am 6. Oktober eine optimale Trainingseinheit für buchstäblich noch höhere Ziele ist, wird er für die anderen zum langen Lauf gegen den inneren Schweinehund – und nicht zuletzt zu sich selbst.