

Südkurier vom 21.09.2015

Training zum 23. Gehrenberglauf

15 Läufer haben die Strecke für den 23. Gehrenberglauf im Rahmen eines Trainings getestet. Am 26. September können Interessierte zum letzten Mal unter Anleitung auf der Strecke trainieren, bevor am 4. Oktober der Startschuss zum Berglauf fällt.



Die Aussicht am Gehrenberg ist wohl durch kaum eine andere Laufstrecke zu toppen. Der Meinung sind auch Jeffrey Jaennicke, Konrad Rimmel, Arndt Hecht und Thomas Mutschler (von links). | Bild: Helga Stützenberger



Für eine kurze Gipfelpause an der Rutsche muss einfach Zeit sein, handelt es sich bei diesem Lauf doch nur um die Generalprobe. |



Für Trung Mach ist die Übung ein Leichtes, für alle anderen nicht machbar. |



Gut dehnen: Sonst sind die Muskeln am Tag danach ganz schön sauer. |

„Ob ich dieses Jahr fit genug bin, weiß ich noch nicht“, schmunzelt Trung Mach. Er hat im Anschluss an den ersten Trainingslauf für den 23. Gehrenberglauf am 4. Oktober das Stretchen und Dehnen übernommen. Man nimmt ihm diese Aussage nicht so recht ab, erscheint der Vietnameser nicht nur fit, sondern so drahtig wie Spiderman. „Eigentlich bereite ich mich derzeit hauptsächlich auf den nächst höheren Dan beim Tae-Kwon-Do vor“, erklärt er. Weil er sich aber den Lauf nicht entgehen lassen möchte, kommt er zum Training, um in seinen Körper und seine läuferische Kondition hineinzufühlen. Und einmal mehr die Markdorfer Hausstrecke auszutesten.

Vielen Mitläufern ist es an diesem sonnigen Samstagmittag so ergangen. Wenngleich unter den Testläufern einige Bergspurter waren, die mit dieser Strecke längst vertraut sind. Der Panorama-Trail ist es aber auch wert, dass man ihn immer wieder läuft. Selbst dann, wenn man sich bei der ein oder anderen Steigung schon mal fragt: Warum tu' ich mir das eigentlich an? Als erfahrene Langstreckenläuferin hat sich die Markdorferin Margreth Höll-Roth für solche Krisen eine kleine Hilfe zurecht gelegt: „Immer wenn ich nicht mehr kann und an meine Grenzen stoße, sage ich mir: Das sind noch zwei Kilometer und zehn Minuten deines Lebens, die du jetzt nicht einfach so streichen möchtest. Also lauf!“

Weitere Informationen

- [Info: Weiterer Trainingslauf](#)
- [Alle Infos zum Gehrenberglauf in Markdorf](#)

Jeder Läufer kennt diese Krisen. Ganz egal, ob es sich um Langstrecken handelt oder um die knackige Kurzvariante von 8,3 Kilometern beim **Gehrenberglauf**. Da ist zum Beispiel der fiese Stich unterhalb der Pferdekoppel vor Wendlingen, der einen gelegentlich zu der Behauptung hinreißen lässt: Sport sei Mord. Für Hubert Becker, Mitorganisator und Mitläufer an diesem Samstag, scheint das ein Pappensiel zu sein. Noch ist er pausenlos am Erzählen, von der Organisation, den Vorbereitungen und den Voranmeldungen. „Bis jetzt sind erst 60 Starter für den Hauptlauf gemeldet, das ist aber im Vergleich zu den vergangenen Jahren ganz normal.“ Erfahrungsgemäß würden sich 70 Prozent aller Läufer erst zwei Tage vor dem Start anmelden. „Und jedes Jahr denken wir wieder: Jetzt müssen wir den Lauf absagen“, scherzt der Mitorganisator und läuft locker weiter. Während die eine oder andere langsam verstummt, um ja keinen Atemzug zuviel an diesem Berg zu verschwenden, der buchstäblich atemberaubend ist.

Endlich am höchsten Punkt, an der Rutsche, angekommen, ist die Aussicht über den Bodensee einfach zu schön, um gleich weiterzulaufen. Und da es sich nur um einen Trainingslauf handelt, sehen das sogar die Profis unter den Läufern recht entspannt und verweilen gern auch mehr als einen Augenblick. Unter Wettkampfbedingungen am 4. Oktober wird das gewiss anders sein, wenngleich für manchen Läufer auch an diesem Sonntag die Veranstaltung zum reinen Genusslauf werden soll. Nichtsdestotrotz lässt man sich dann doch mitreißen von diesem Lauffieber, das einen anspornt, auch mal ein bisschen mehr Gas zu geben.

Auch Hugo Brecht und Hubert Becker haben in diesem Jahr ganz schön Gas gegeben. „Wir rechnen durchaus mit mehr Teilnehmern“, sagt Becker. Ob sich das neue Konzept mit dem ausgedehnten Rahmenprogramm bewährt, „das wird sich weisen“, sagt der Läufer. Was in diesem Jahr ein echter Zugewinn sei, sei die Zeitmessung via Transponder. „Absolut zuverlässig und von einer Firma übernommen, die darin langjährige Erfahrung hat, wird das bei der Auswertung ein enormer Zeitgewinn sein.“ Hubert Becker freut sich auf den Lauf. Und nicht nur er. Bleibt nur zu hoffen, dass das Wetter am 4. Oktober mitmacht, denn die Strecke ist bei Sonnenschein einfach göttlich. Vieles lässt sich organisieren und planen, nicht jedoch das Wetter. Das muss man nehmen, wie es kommt.

Noch bleibt Zeit, sich auf diesen Lauf vorzubereiten. Wer will sich schon diesen sportlichen Höhepunkt vor solcher Kulisse entgehen lassen? Und jeder, der über eine ordentliche Grundkondition verfügt, kann die Strecke bewältigen. Am kommenden Samstag besteht bei einem weiteren Trainingslauf letztmals die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung diese sportliche Herausforderung anzunehmen. Bevor es dann heißt: Auf die Plätze, fertig, los!

Mehr zum Thema

Gehrenberglauf in Markdorf: Gehrenberglauf in Markdorf: Informationen, Ergebnisse und Bilder zu der beliebten Laufveranstaltung des Turnvereins Markdorf (TVM), Abteilung Leichtathletik.

- [Gehrenberglauf: Vorbereitungen für das Sportereignis laufen](#)
- [Gehrenberglauf 2015: Läufer können sich jetzt anmelden](#)
- [TVM-Laufteam startet Planung](#)

Weiterer Trainingslauf zum Gehrenberglauf

Am Samstag, 26. September, findet ein weiterer Trainingslauf zum Gehrenberglauf am 4. Oktober statt.

Unter der Anleitung von Manfred Schmidfeld und Jörg Angrik können Läufer ein letztes Mal sowohl die Markdorfer Hausstrecke als auch die eigene Kondition testen. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Parkplatz der Turnerhütte. Auch Jugendliche und Schüler können teilnehmen.

Weitere Informationen

- [Training zum 23. Gehrenberglauf](#)
- [Alle Infos zum Gehrenberglauf in Markdorf](#)
-

Informationen im Internet:

www.tv-markdorf.de