

## Markdorf Sportliche Rutschpartie am Gehrenberg

Noch ist Zeit bis zum TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf am 1. Oktober. Einige motivierte Läufer testen vorab schon die Wettkampf-Strecke – auch am kommenden Samstag wieder.

Einige Läufer testeten am Samstagnachmittag die traditionelle Laufstrecke zum TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf. Ein zweiter Trainingslauf findet am kommenden Samstag statt. | Bild: Helga Stützenberger



Glücklich das Ziel an der Turnerhütte erreicht, ist die Rutschpartie im Schlamm für Hanni längst vergessen. Wären da nicht die Laufklamotten, die davon zeugten. | Bild: Privat/Metzger

Markdorf – Noch gibt es keinen Grund, sich rauszureden. Denn noch besteht die Möglichkeit, den Gehrenberg von seiner sportlich anspruchsvollen Seite kennenzulernen. Und noch kann man sich anmelden zum 25. TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf am 1. Oktober. Gut eineinhalb Wochen verbleiben also, um die traditionelle Laufstrecke auszutesten. Zeit genug, um sowohl das Gelände als auch das Höhenprofil einmal unter die Lupe, ergo unter die Laufschuhe zu nehmen. Wem das Alleinlaufen nicht zusagt oder wer befürchtet, sich auf den zahllosen Wanderwegen und Bikepfaden am Markdorfer Hausberg zu verlaufen, der ist herzlich eingeladen, das mit weiteren motivierten Laufbegeisterten zu tun. So findet am 23. September ein zweiter Trainingslauf statt, der unter Anleitung erfahrener Läufer über die 8,3 Kilometer lange Strecke führt.

Schaute man sich beim ersten Trainingslauf am vergangenen Samstag in den Reihen der bunt gemischten Läufer­schar um, stellte man fest, dass es nicht ausschließlich versierte "Bergläufer" waren, die sich hier trafen. Rolf und Valentin aus Markdorf etwa nahmen zwar



beide bereits im vergangenen Jahr am Gehrenberglauf teil, sind ansonsten aber mit der Strecke wenig vertraut. Ein guter Grund also, sich die Trails noch einmal einzuprägen und die Steigungen entsprechend langsam anzugehen. "Ich bin letztes Jahr beim Jugendlauf mitgelaufen", sagt Valentin. "Dieses Jahr will ich aber den Hauptlauf schaffen." Beiläufig wirft er vor dem Start einen Blick aufs Handy, denn schließlich ist Samstagnachmittag und Bundesliga. Sport-Tag also. Um diesem Sport eine etwas interaktivere Gestalt zu verleihen, machen sich nach dem zweiten Schalke-Tor Vater und Sohn beschwingt und mit anderen motivierten Läufern auf die Strecke.

Noch weist der Weg einige heikle Stellen auf. "Manche werden noch ausgebessert, manche bleiben aber auch", sagt Organisator Hugo Brecht. Denn schließlich handle es sich um eine Crosslaufstrecke, die gerade dadurch ihren ganz besonderen Reiz hat und als eine der schönsten in der ganzen Region gilt. Wie reizvoll die Wege und teilweise schmalen Singletrails sind, zeigt sich spätestens oben angekommen an der "Rutsche". Die Stimmung über dem Linzgau ist an diesem Nachmittag geradezu mystisch, was ein kurzes Innehalten unumgänglich macht. Noch bleibt dafür Zeit. Denn noch zählt nicht jede Sekunde.

## Gutes Schuhwerk

Eine kleine Unachtsamkeit beim Bergablaufen dann, und Hanni stolpert über eine Wurzel und landete mit voller Breitseite im Schlamm. "Macht nix", sagt sie lachend, streift den schlimmsten Dreck ab und läuft munter weiter. "Ich bin weich gelandet." Mit solchen Stolperstellen muss rechnen, wer den Lauf am 1. Oktober bestreiten möchte. Zu entsprechendem Outfit und Schuhwerk sei also geraten. Nach rund einer Stunde ist das Ziel an der Turnerhütte wieder erreicht. Valentin und Rolf strahlen mit der Sonne um die Wette – schließlich liegt Schalke in Führung. Von Strapazen ist keine Spur, so scheint es jedenfalls. Hätte sich nicht Rolfs Gesichtsfarbe verräterisch dem auberginefarbenen T-Shirt angeglichen.

## Anmeldung

*Wer sich am kommenden Samstag gegen die Bundesliga und fürs Laufen entscheidet, ist zum zweiten Trainingslauf am 23. September eingeladen. Start ist um 16 Uhr an der Turnerhütte am Parkplatz Wilhelmshöhe. Voranmeldungen für den Lauf am 1. Oktober sind noch bis zum 28. September möglich, mit Bestellung eines Funktionslaufshirts muss die Anmeldung bis zum 22. September erfolgen. Nachmeldungen für Einzelwettbewerbe sind bis eine Stunde vor dem Start des jeweiligen Laufs möglich. Nachmeldegebühr 2 Euro pro Teilnehmer. Informationen und Anmeldung im Internet: [www.tv-markdorf.de](http://www.tv-markdorf.de)*