Wind und Regen sind „ideales Wetter“

- Organisatoren zufrieden mit Gehrenberglauf
- Neuer Teilnehmerrekord bei Hauptrennen
- Sportler freuen sich über gute Laufbedingungen

VON JÖRG BÜSCHE

Das war noch, bevor der Regen kam: Um 11 Uhr startete der neun Kilometer lange Hauptlauf beim diesjährigen 31. Markdorfer Gehrenberglauf. 85 Teilnehmer gingen auf die Strecke, ein neuer Rekord. FOTOS: JÖRG BÜSCHE

Markdorf Wind und Wetter waren keine Hürde: Die Abteilung Leichtathletik des Turnverein Markdorf (TVM) hatte am Sonntag zum Gehrenberglauf eingeladen, und pünktlich um 11 Uhr startete der Hauptlauf mit den erwachsenen Läufern. „85 Teilnehmer, das freut uns“, sagte Hubert Becker unmittelbar nach dem Start. Becker war der Koordinator im Organisationsteam des TVM. Beim Jubiläumslauf vor einem Jahr hatten 75 Läufer teilgenommen und 2023 lediglich 58.

Luft nach oben sah Moderator Achim Linder hingegen bei den Walkern. Auf der langen Strecke über neun Kilometer liefen lediglich acht Walker mit, während sich weitere sieben für die kürzere Runde entschieden hatten, die Panoramastrecke mit Seesicht. „Allen Teilnehmern vor dem Start die Hand schütteln zu können“, so Linder, „das hat man auch nicht bei jedem Wettkampf.“

Eine knappe halbe Stunde später konnte Achim Linder bereits dem Sieger des Hauptlaufs gratulieren. Simon Nuber, 34, aus Wangen im Allgäu hatte für die neun Kilometer gerade mal 33 Minuten gebraucht. Sein Kommentar: „Schöne Strecke, super abgesperrt und sehr gut ausgezeichnet.“

Solches Lob galt den Organisatoren, vor allem aber den freiwilligen Helfern. Zum Beispiel Oswin Breuer: Er trug eine Rolle mit Flatterband in der Hand. Selbst mitgelaufen ist Breuer auch schon zwei Mal. „Als Helfer bin ich aber jetzt zum ersten Mal dabei.“ Am Samstagnachmittag hatte er beim Zeltaufbau geholfen und heute, am Wettkampfsonntag, half er mit, Sperrgitter aufzustellen und das große Start- und Zieltor.

Was ihn als Läufer an der Neun-Kilometer-Strecke hinauf zum Gehrenbergturm und zurück reizt? „Die Vielseitigkeit des Geländes, Teer, Feldwege, Waldwege, mal steil, mal weniger steil.“ Und warum er in diesem Jahr nicht mitlaufe? „Nach vierwöchigem Urlaub ist da nicht genug Zeit für die Vorbereitung gewesen, und ohne die geht es einfach nicht, dafür ist die Strecke zu anspruchsvoll.“

Andreas Natusch hatte sich vorbereitet, ein halbes Jahr lang. „Davor bin ich eigentlich gar nicht gelaufen“, erklärte der 62-Jährige. Der Impuls sei von seiner Tochter gekommen. Die 31-Jährige laufe Marathonstrecken. Das aber nicht auf asphaltierten Straßen, sondern über Stock und Stein. Also ganz so, wie die Teilnehmer des Gehrenberglaufs.

„Ich habe sie zu einem Wettkampf nach Istrien begleitet, um das zu fotografieren“, erzählte Natusch. „Ich fand das so faszinierend, dass ich selbst mit dem Laufen angefangen habe, ganz sachte: eine Minute laufen, zwei Minuten Gehen, dann wieder eine Minute laufen und so fort.“ Für die neun Kilometer am Sonntag brauchte Natusch nun eine Stunde und 15 Sekunden. Für April hat er sich mit seiner Tochter in Istrien für einen Halbmarathon verabredet.

Auch Simone Förster und Stefan Huxoll aus Ravensburg laufen lange Strecken. Sie wollen nächstes Wochenende in Lindau an den Start gehen, wo der Drei-Länder-Marathon nach Bregenz beginnt. Simone Förster trainiert einen Gesundheits-Laufkurs der Volkshochschule. „Laufen reguliert den Stress, es stärkt die Abwehrkräfte.“ Und überhaupt sei es sehr gesund, versicherte die 57-Jährige.

Von der Gesundheit sprach Moderator Linder auch immer wieder – in den Pausen zwischen den Einläufen der Teilnehmer in den mit Flatterband gekennzeichneten Zielbereich. Linder erwähnte die positive Wirkung des Ausdauersports für Muskulatur und Kreislauf. Er ermahnte die Läufer aber auch wiederholt, dass sie sich keinesfalls verausgaben und Acht geben sollten auf der durchaus schwierigen Strecke, um Stürze zu vermeiden. Und er hob mehrfach hervor, wie wichtig die Rolle von Vereinen, aber auch von Sponsoren ist, damit Laufevents überhaupt erst zustande kommen. „Bei der besonderen Atmosphäre sieht doch jeder, wie viel Spaß das Laufen macht“, sagte er.

Oswin Breuer gehörte zu den Helfern aus dem Turnverein Markdorf, die das Laufevent am Gehrenberg erst möglich machten.

Andreas Natusch hat sich systematisch Schritt für Schritt auf die Teilnahme am Gehrenberglauf vorbereitet.

Der Gehrenberglauf

Der Gehrenberglauf besteht aus einem neun Kilometer langen Hauptlauf für Erwachsene. Die lange Walkingstrecke misst ebenfalls neun Kilometer. Es gibt noch eine lediglich sechs Kilometer lange Panoramastrecke für Walker. Jugendliche (zehn bis 18 Jahre) laufen 2,3 Kilometer, Kinder einen Kilometer. Die Streckenlänge für die Drei- bis Sechsjährigen beträgt 100 Meter.

Kapuzen auf dem Kopf und ein Lachen im Gesicht: Simone Förster und Stefan Huxoll, zwei Läufer aus Ravensburg, nahmen zum ersten Mal am Markdorfer Gehrenberglauf teil.