

TEXT: DIETER ULBRICHT
FOTOS: ARCHIV DIETER ULBRICHT

STUTTGARTS LÄNGSTER „LATERNENUMZUG“



↑ Der Blick von „Monte Scherbelino“ auf Stuttgart

An einer Veranstaltung wie dem auf den vorherigen Seiten beschriebenen Jungfrau Marathon nimmt man nicht ohne intensive Vorbereitung teil. Wo und wie trainieren die Berg- und Ultraläufer in und um Stuttgart? Im Jahr 2014 beschrieb Heiko Wiening in Stuttgart Alpin den Rössleweg, einen klassischen Stuttgarter Rundwanderweg, aus Perspektive des Mountainbikers und Naturliebhabers. Unser Mitglied Dieter Ulbricht sendete der Redaktion daraufhin den nachfolgenden Bericht, worin er den Weg als attraktive Trainingsstrecke für ambitionierte Läufer beschreibt.

11. November 2014, 19 Uhr in Obertürkheim:

Fünf Männer, ausgerüstet mit „Hightech-Laternen“, also leistungsstarken Stirnlampen, stehen bereit. Ihr Ziel: die Umrundung Stuttgarts! Ihr Weg: der Rössleweg, rund 54 km lang und gespickt mit langen und steilen Anstiegen, die sich auf insgesamt 1200 Höhenmeter summieren.

Pünktlich machen sie sich auf den Weg über den Neckar, um in Hedelfingen im Angriff auf die Wangener Höhe zwischen den Weinbergen und in der Dunkelheit zu verschwinden. Jetzt stellt

sich die Frage: Reichen die Lichtverhältnisse, um ohne Lampenunterstützung auszukommen? Der Mond schimmert heute nur schwach hinter den Wolken, also kommen die „Laternen“ zum Einsatz.

Die fünf Läufer sind Christopher, Fabian, Marcus, Matthias und ich. Der Jüngste unter uns ist gerade mal zwanzig, ich als Ältester bin knapp fünfzig. Marcus und Matthias sind ambitionierte Athleten, in Wettkämpfen meist an der Spitze zu finden, Fabian hat gerade mal zwei halbe Marathons hinter sich gebracht. Chris und ich hingegen sind erfahrene Läufer, doch nicht Leistungssportlich orientiert. Wir sind also ein bunt gemischter Haufen.

55 Kilometer – „Scherbelino“ eingeschlossen – sind anstrengend, noch dazu nachts im November, wenn Dunkelheit, Feuchtigkeit und Kälte am Körper zehren. Obwohl unsere modernen Stirnlampen die Nacht fast zum Tag machen, müssen wir uns permanent konzentrieren, um im Lichtkegel den richtigen Weg zu finden, Hindernisse zu erkennen und Stürze zu vermeiden. Zwar verläuft der Rössleweg meist auf breiten Fahrwegen, doch wer ihn kennt, weiß auch um die Herausforderungen; ausgesetzte Passagen, dazu einige Stäffele, die schon tagsüber nicht einfach zu laufen sind, heute Nacht erweisen sie sich extrem kraftraubend.



◀ Matthias und Marcus



◀ Wangener Höhe im Nebel

Uns kommt es nicht darauf an, Rekorde aufzustellen – der liegt übrigens bei rund viereinhalb Stunden für die komplette Runde –, wir suchen das Abenteuer und natürlich die Freude am langen Lauf. Anstatt mit High-Tech-Nahrung wie Gels und Riegeln versorgen wir uns heute, der Jahreszeit entsprechend mit Spekulatius und Lebkuchen. Nur auf Glühwein verzichten wir wohlweislich. Ein wenig „crazy“ fühlt sich das schon an, spätestens nach erfolgter Umrundung. Auch wir duschen nicht regelmäßig zu nachtschlafender Zeit und wecken dabei womöglich unsere Mitbewohner.

Die Idee zur Tour um den Kessel hatte ich vor einem Jahr. Nachdem ich in Wettkämpfen schon mal bergige 100 Meilen zurücklege, brauche ich lange und profilierte Trainingsstrecken. Der Rössleweg verläuft praktisch an meiner Haustür entlang, perfekt! Und der herrliche Rundkurs motiviert mich zum Durchhalten. Alleine macht das auf Dauer allerdings auch keinen Spaß. Deshalb lade ich mittels sozialer Netzwerke befreundete Läufer ein, mitzukommen. In der Regel sind wir dann zu dritt oder zu viert unterwegs, wobei

nicht immer jeder auch die volle Distanz absolvieren muss. Die Runde um Stuttgart bietet zum Glück ständig Gelegenheiten, auszustiegen und die nächste U- oder Straßenbahn für den Nachhauseweg zu nutzen. So auch heute: Marcus laboriert noch an den Folgen einer Verletzung und verlässt uns als erster, Matthias folgt seinem Bruder zwei Stunden später. Fabian wächst über sich hinaus: War er bisher maximal 21 km und 2 Std. gelaufen, steigert er sich heute auf rund 4 Stunden und springt erst nach einer knappen Marathondistanz in die U7.

Chris und mir bleibt es also vorbehalten, die Runde durch die Nacht zu vollenden. Gerade das einsame Laufen zu später Stunde entwickelt nun einen speziellen Reiz. Die Sinne werden geschärft, aber auch getäuscht; da ist das verschlafene Krächzen eines Vogels dem Grunzen eines Wildschweines plötzlich zum Verwechseln ähnlich. Gespenstisch klingt auch der Ruf eines Käuzchens, dessen Schatten die beleuchtete Grabkapelle am Rotenberg umkreist.

Begeistert vollenden wir unsere nächtliche Runde, den Kopf voll mit Ideen für unsere nächste Tour um den Kessel. Zum Glück dringt mit der Wärme der Dusche auch die Müdigkeit in unsere Körper. Denn morgens um 6 Uhr klingelt schon wieder der Wecker! «