

Altmühltrail '23

Die Vorbereitung:

In den letzten Jahren hab ich immer wieder vom Altmühltrail gehört und wollte letztes Jahr schon teilnehmen. Den Startplatz hatte ich übers Hundezentrum Kipfenberg bekommen, leider warf mich eine Erkältung wortwörtlich aus dem Rennen.

Also dieses Jahr ein neuer Versuch. Im Raum standen zwei Fragen: Wandern oder Laufen und Kurzstrecke oder Langstrecke. Als ambitionierter Hobbysportler wählte ich waghalsig natürlich Laufen auf der Langstrecke aus. Das bisschen Training mehr dafür konnte ich sicherlich gut in meinem sportlichen Alltag integrieren - hab ich mir gedacht...

Motiviert startete ich ins Frühjahr und bin fleißig gelaufen, doch als das Wetter dann endlich besser wurde, ging es mehr und mehr zum Rennrad fahren über... das Lauftraining war dann dummerweise fast gänzlich eingestellt und die sonst jährlichen, regelmäßigen Wanderungen mit Freundin und Pferd fielen aus gesundheitlichen Gründen auch sehr mager aus.

Immer näher rückte der Termin für den Altmühltrail. Und die Spannung stieg! Schuldbewusst gegenüber des eigenen Körpers und dessen Allgemeinzustandes, was das Lauftraining betraf, absolvierte ich dann zur Vorbereitung noch ein paar kurze Trailläufe.

Tag der Entscheidung:

War das wenige Training ausreichend?

Zusammen mit Anja und Anton fuhren wir dann gemeinsam nach Dollnstein. Eine schier unübersichtliche Menge an Autos, Transportern und Menschen erschwerten den Zugang zum Parkplatz. So viele Teilnehmer hatte ich nicht erwartet.

Der Start:

Um 11:30 fiel endlich der Startschuss. Im gemütlichen Tempo, wohlwissend ob meines Trainingsrückstandes, ging es die ersten Kilometer mit recht hohem Puls voran. An der ersten Verpflegung angekommen, überholte mich auf einmal Anja, also schleunigst die Beine in die Hand genommen und hinterher. So sind wir gemeinsam, Seite an Seite, bis zur zweiten Verpflegungsstation gelaufen. Die wohl besten Kilometer für mich waren zwischen dem 10. und 13. Kilometer. Unterwegs waren auf einmal Anfeuerungsrufe von Ronny, Flo und Dirk zu hören. Vielen Dank an dieser Stelle!

Der Holzhammer:

Nach der zweiten Verpflegungsstation wartete die Strecke mit einem längeren Gefälle auf. Dieses forderte mich völlig und die Oberschenkelmuskulatur machte dicht, darum musste ich Anja ziehen lassen. Rosige Aussichten, da noch ca. 10 Kilometer zurückzulegen waren. So ging es ab diesem Moment eher wandernd mit immer wieder eingefügten Laufeinheiten voran.

Das Highlight:

Die Krönung der Strecke! Der Aufstieg zum Burgsteinfelsen - das absolute Highlight des Tages. Mit schweren Beinen wurde der ein oder andere Wanderer überholt und dem Ziel Schritt für Schritt immer näher gekommen. Als es schließlich nur noch 250m bis zum ersehnten Ziel waren, ging alles wie von selbst. Den Zielstrich überschreitend erblickte ich wohlbekannte Gesichter: Ronny, Flo und Tom warteten schon mit einem kühlen isotonischen Getränk.

Im Ziel:

Nach kurzer Stärkung mit Bier und Spezi ging es dann mit Anja schon wieder in Richtung Kipfenberg und das wohlverdiente Entspannungsbad.

Das Fazit:

Ein sehr schönes Event, wunderbare Landschaft, gerne wieder und mit ein wenig mehr Training gut machbar, wahrscheinlich dann auch ohne dreitägigen Muskelkater...