

## Strahlenburgtrail Schriesheim – wie laufen früher war

Der Schriesheimer Strahlenburgtrail verspricht mit einer Mischung aus Berg-, Trail- und Waldlauf Abwechslung und Spaßgarantie. Insbesondere der Traillauf ist in Mode gekommen. Dabei geht es darum, sich möglichst leicht und schnell über natürliches Terrain zu bewegen und dabei die schönsten Orte dieser Welt zu entdecken. Im Grunde also Laufen wie früher: Cross, auf (teils) unbefestigten Wegen. Wie vielen Läufern gefällt auch den Sponsoren die neue Herangehensweise an das Laufen auf Pfaden. Offiziell heißt die Schriesheimer Veranstaltung deshalb „2. engelhorn sports Strahlenburgtrail powered by Asics“. Außerdem sitzen noch der DAK sowie sechs weitere Partner im Boot, um einen rundum abgesicherten Lauf zu bieten.



Dass Traillaufen aber nicht nur spaßig ist, sondern auch richtig anstrengend werden kann, merken die Teilnehmer spätestens auf der Strecke. Nicht umsonst heißt es, Traillaufen trainiere den ganzen Körper: „mein Puls war den ganzen Anstieg auf 200!“, heißt es da im Ziel. Oder auch einfach nur: „alter Schwede“! Zwischen zwei Distanzen kann gewählt werden; hinauf müssen sie alle: Im Hauptlauf, dem sogenannten King of the Hill race, müssen dabei auf 15,2 km fast 600 Höhenmeter bewältigt werden. Auch beim DAK-Fitness-Trail ist der Name Programm, Fitness ist sicher von Nöten, wenn auf 7,6 km knapp 300 Höhenmeter überwunden werden müssen.

Schöne Orte hat der Strahlenburgtrail einige zu bieten: allen voran die Namensgeberin an sich, denn die sich in Privatbesitz befindliche Burgruine ist immer einen Besuch wert. Die Strahlenburg liegt auf einer Flanke des Schriesheimer Schlossbergs. Im Jahre 1235 begann Conrad I. von Strahlenberg mit dem Bau der Burg, sie sollte der Stammsitz der Strahlenberger werden. Wann genau es zur Zerstörung kam, ist nicht endgültig geklärt. In Frage kommen eine Belagerung im

Jahre 1470 oder der Landshuter Erbfolgekrieg 1500. Direkt unter der Ruine befindet sich die Stadt.

Ein Besuch ist hier Pflicht: hier befindet sich die Startnummernausgabe und die Kleideraufbewahrung. Außerdem sind es nur wenige Meter bis zum Start.

Auch ebenso der Pfad zum Steinbruch kurz nach dem Start, die Schwedenschanze, der Weiße Stein, die herrlichen Ausblicke in Rheinebene und Odenwald sowie jeder Meter der sich schlängelnden Pfade machen das Erlebnis aus und damit den Lauf in Schriesheim zu einem richtigen „Trail“.

Auf die Frage, warum man beim Strahlenburgtrail starten müsse, nennt Organisator Christian Alles auch genau das: es ist einfach schön! Das Panorama ist mit nichts zu vergleichen, insbesondere, wenn man den Pulsschlag noch hämmern spürt – man hat es sich verdient.

Außerdem bietet die Trailstrecke das komplette Programm. Vom einfachen Waldweg bis zum hochalpinen Gelände. Teilweise wird es da richtig steil.

Und dass die Trails durch ein Naturschutzgebiet auch in Zukunft atm(be)raubend bleiben können wird vorbildlich jeder Teilnehmer, der leere Gel- oder Riegel-Verpackungen liegenlässt, disqualifiziert. Bei dieser Regel stellt sich lediglich die Frage, ob bei dieser Streckenlänge Gel und/oder Riegel überhaupt nötig sind? Wer Zweifel hegte, die Herausforderung zu bewältigen, konnte sich von langer Hand vorbereiten lassen. Bereits ab Mai wurden einmal im Monat Trainings angeboten, bei denen 90 Minuten lang auch auf den Trails des Wettkampfs gelaufen wurde. Von wem wohl? Natürlich, Christian Alles. Die Kommentatoren im Start- und Zielbereich stellten schon die richtige Verbindung zwischen Nachnamen und Aufwand her. Bis zum heutigen Tag war Christian für Alles verantwortlich.

Ein Letztes vorneweg: die Anfahrtsbeschreibung verdient ein Lob, bevor man es überhaupt zum Lauf geschafft hatte. Der Parkplatz nicht zu verfehlen, dennoch zusätzlich mit Schildern markiert. Hinderlich könnten höchstens die Schilder mit „neuer Wein“ gewesen sein. Wer weiß, ob sich jemand kurzfristig für die Alternative zum Laufen entschied?

Auch der Weg zum Start war mit leuchtenden Schildern wunderbar ausgeschildert. Jetzt ging es aber bereits hinauf, zur Burg. War es im Tal noch frisch, wurde es immer wärmer. Bis zur Burg hatte kaum noch jemand die Jacke an.

Nun aber genug der einleitenden Worte: wer sich auf der Eventmesse vor dem Start nicht bereits die Beine müde gestanden hatte, konnte beim Start um 12:30 Uhr dann endlich so richtig loslegen – wer einen Sprint wagte, lief zwar Gefahr, dass die Beine schon an der ersten Steigung brannten, hatte dafür aber mehr Platz um sich herum, denn beide Strecken wurden zusammen gestartet.

Zu Beginn war es der junge Triathlet Jonathan Dittrich (MTG Mannheim Triathlon), der vorne weg lief. Bald schon hatte sich dann aber eine vierköpfige Spitzengruppe gebildet, wobei die drei Begleiter Jonathans für die längere Strecke gemeldet hatten, was diesem durchaus bewusst war. So ließ er die beiden schließlich Führenden am Bergabstück, wo diese deutlich Druck machten, einfach laufen und genoss seinen Sieg nach 33:39 Minuten. Ihm folgten Alexander Möckel aus Heidelberg (34:31 min) und Lokalmatador Simon Plewa aus Schriesheim (35:11 min).

Auch bei den Frauen lief die starke Konkurrenz die längere Strecke – auch hier waren die ersten schon auf der zweiten Runde, als Martina Hieronymus aus Schriesheim (41:10 min) den Zielkanal erreichte. Vielleicht kam daher die Verwirrung, sie dachte zunächst „nur“ Zweite geworden zu sein. Von ihrem Sieg war sie überwältigt, insbesondere auch deshalb, weil sie am Morgen noch so aufgeregt war, dass sie eigentlich nicht starten wollte. Ihr Freund musste sie förmlich zum Start zwingen. Auf den Plätzen folgten – dicht beieinander – Carolin Hercegi (46:38 min, TSG Dossenheim) und Carolin Spanier (46:40 min, Team Mopsgeschwindigkeit).

Das „King of the Hill Race“ über 15,2 km versprach spannend zu werden. Bei den Frauen hatte Almuth Grüben (engelhorn sports team/TV Schriesheim) kurzfristig nachgemeldet, sodass ihre Mannschaftskameradin Lena Berg Konkurrenz bekam. Bei den Männern waren sowohl Luca Bongiovanni (engelhorn sports) als auch Tobias Balthesen (Runners Point Heidelberg) am Start – sie kennen sich gut: beide können die 10 km unter 33 Minuten laufen und haben schon einige Duelle ausgefochten.

Tobias ist derzeit in guter Verfassung, lief in der letzten Woche den Kölner Halbmarathon in 1h12'20, äußerte sich vor dem Start aber vorsichtig und wollte „so lange es geht“ bei Luca mitlaufen. Es ging: nach der Hälfte der Strecke laufen Luca und Tobias Schulter an Schulter auf die zweite Runde.

Und es schien noch besser gegangen zu sein, denn nach der zweiten Runde darf Tobias alleine in den Zielkanal einbiegen. 1h05'42 sind zwar langsamer als Kim Abel im letzten Jahr, aber „die anderen haben eben einfach nicht mehr Druck gemacht!“. Es sei wieder das Bergabstück gewesen, wo er weggekommen sei. Dort hatte er richtig schnell treten können, was er von sich selbst gar nicht gewohnt sei.

Seine Saison ist noch nicht beendet: in Rheinzabern möchte er gerne noch seine Saisonbestleistungen unterbieten. Es schaut gut aus!

Und dann? Es folgte eine Überraschung, denn Luca (1h06'16) musste sich mit Rang drei begnügen. Julius Ott, Triathlet aus dem benachbarten TSV Amicitia Viernheim (1h06'04), hatte auf der zweiten Runde deutlich aufgeholt und war noch an Luca vorbeigelaufen. Bergauf sei seine Stärke, das habe er zu Hause auch, so der erst Achtzehnjährige.

Im Frauenrennen gab es ein (Mini-)Comeback: Almuth war vor zwei Wochen vom Fahrrad gefallen und hatte seither nicht mehr trainieren können. Als der gestrige Laufversuch wieder ging, dachte sie sich, sie könne auch beim Strahlenburgtrail starten, und war die fünf Minuten von zu Hause zum Start spaziert. Eine gute Entscheidung, denn schon nach der ersten Runde lag sie alleine in Front, wurde am Ende sogar sechste (1h11'49) im Gesamteinlauf. Lena (1h12'46) schien zwar auf der zweiten Runde etwas näher heranzukommen, wurde schließlich aber deutlich auf den zweiten Platz verwiesen. Als Dritte komplettierte Laura Jansen aus Heidelberg (1h20'13) das Treppchen.

300 Teilnehmer seien zwar etwas weniger als im letzten – ersten – Jahr, aber völlig in Ordnung, so Christian Alles. Er habe auch nicht so sehr die Werbetrommel gerührt. Aber 500 Teilnehmer hätte er schon gerne im nächsten Oktober. Wenn die Sonne wieder so wunderbar scheint wie am heutigen Sonntag, sollte das doch kein Problem sein! Wir kommen gerne wieder.