



**4.8.2017**

**18. Malberglauf**

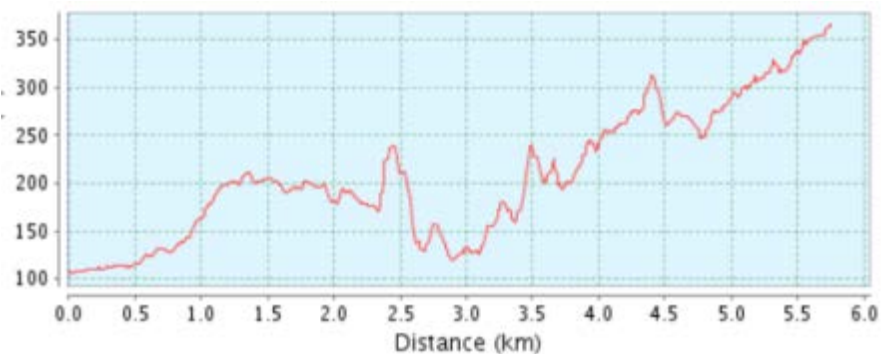
## Weil der Berg rief...

6 km - + 370/100 m Hd - 388 im Ziel – Rekord – 5 LLG'ler im Rennen



Richtig verstehen, warum so viele LäuferInnen Quälbereitschaft signalisieren versteht man erst, wenn man mal da gewesen ist, wenn man die speziellen Besonderheiten auf der Strecke und im Zielbereich kennen gelernt hat. Denn unsere Gegend ist nicht gerade eine Hochburg des Berglaufes,

auch wenn der nahegelegene Höhenzug „Gebirge“ heißt und mit dem 7GebirgsCup und dem Platinman einige zumindest



anspruchsvolle Angebote bestehen. Gleichwohl wenn man dann die Kfz-Kennzeichen auf den beiden großen Wiesen sieht, dann ist festzustellen, dass ein Großteil der TeilnehmerInnen weit mehr als 80 km Anfahrt in Kauf genommen haben, was eindeutig für den Ruf dieser Veranstaltung steht.

In diesem Jahr war sehr gutes Laufwetter, ohne Wasser von oben und es floss nur aus den Gesichtern auf die Strecke.

Ausrichter VFL Waldbreitbach ist ein sehr routinierter Anbieter, der nichts dem Zufall überlässt und sehr genau weiß, was LäuferInnen brauchen oder wünschen.

Das ganze Geschehen findet immer freitagnachmittags statt, wo sich die Masse der Hobbyläufer noch nicht im WochenendWettkampfmodus befindet und deswegen beginnt der Wettkampf – ganz entspannt – mit einer Busfahrt. Mit dem Auto angereist und einige 100 m zur Malberghütte gewandert gibts die Startunterlagen und dann kann man um 17.30 oder 18 Uhr mit einem Reisebus Richtung Ziel reisen...

Aber über die Hälfte nimmt den verkürzten Fußweg nach unten, auch, um sich einzulaufen und die Strecke in Teilen in Augenschein zu nehmen.

Unten, in Hausen, kann man sich im Flachen einlaufen und davon träumen, dass man dem Ruf der Berge „erliegt!“

18.30 ertönt der Startschuss und Ilse, Birgit, Frank, Nobert und Rainer stehen in einer lange Reihe, siehe Foto oben.

Mit einer relativ flachen 400 m Vorspeise geht es durch den Ort, um dann mit einem ca. 1000 m langen 1. Gang erfreut zu werden.

Dann darf man sich erholen, im Wald, am Hang entlang und man spürt bald wieder die Leichtigkeit des Seins. Bei km 2,9 km ist bricht der Körper mit allen bisherigen Empfindungen und zeigt Widerstände, gibt sich unleidlich. Plötzlich beginnt der Kopf mitzulaufen und versorgt die unteren Extremitäten nicht mehr mit allen notwendigen Botschaften und Befehlen.

Das hält an, das steigert sich noch von km 4 - 4,4 mit einer senkrechten Passage, wo nur der







Gehschritt ein Vorwärtskommen zulässt. Bei km 4,4 könnte man was trinken oder was auch immer tun oder unterlassen, aber es geht bergab und jeder träumt von Wiedergutmachung am Tempo und der Laufzeit und hetzt vorbei. Bergab für etliche 100 Streckenmeter, bis zum nächsten, dann moderaten Anstieg auf wurzeligen Wegen bis hoch zur Straße. Die wird überquert und nun gibt es 2 Desserts!

Allerdings kann man nicht eines Dessert auswählen, man muss beide „verspeisen“, auch wenn nix mehr reinpasst. 30 HöM durch hohen Wald, 120 m flache Wiese und dann der kulminierende Aufstieg zur Malberghütte. Kuhglockengeläut begleitet den Läufer und gefühlt hat man die selber um den Hals hängen, aber sofort kommt

eine neue Ablenkung. Alphornbläser stehen rechts an der Strecke und geben ihr Bestes mit Luft durch Holz gepresst. Auge und Ohr sind max. abgelenkt, viele Zuschauer und verbale Beschallung, blutleeres Hirn, tonnenschwere Beine und dann steht es da - das Ziel...das Ziel!

Birgit ist wohl schon 10 x dort gelaufen und auch mit der Erfahrung, dass Alter Zeit bringt, aber auch Zeit kostet, war sie total zufrieden, waren doch die 4 voraus deutlich jünger. Auch Ilse kam gut durch und hatte noch Zeit für Fotos von unterwegs.

Norbert und Frank, schon streckenvertraut spürten im Ziel ihre eigene Begeisterung und Rainer, Newcomer, haderte vordergründig mit etwas zu viel Gepäck für solch eine Strecke, war dennoch mehr als zufrieden mit sich und dem Erlebten.

