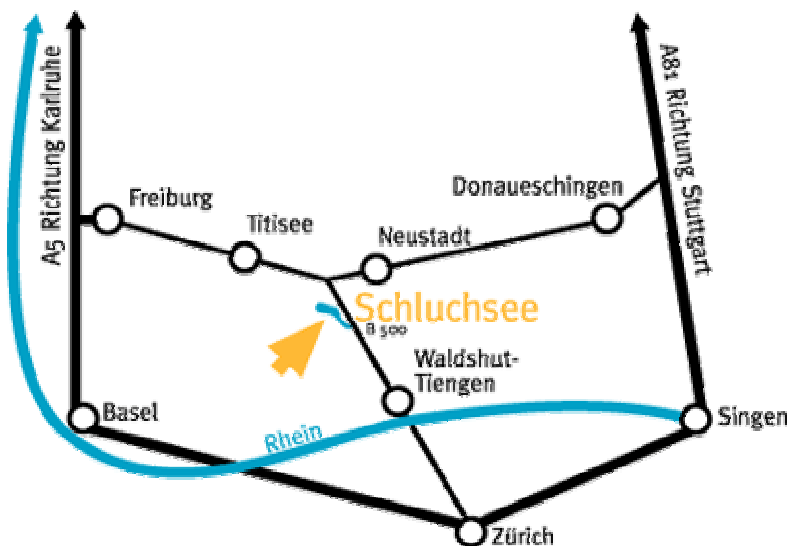


## 24. Internationaler Schluchseelauf

Immer am ersten Wochenende im Mai findet im Schwarzwald der Schluchseelauf statt. Da dieser Lauf zu meinen absoluten Lieblingsläufen gehört möchte ich allen, die diesen Lauf (noch) nicht kennen das Ganze etwas schmackhaft machen. Vielleicht bleibt ja dem ein oder anderen nach dem Durchlesen dieser Zeilen der Lauf im Hinterkopf. In diesem Jahr fand der Lauf am Sonntag den 4.5 statt, Tags zuvor gab es noch ein Walking Event.

### In der Nähe

Ich weiss dass viele Läufer ihre Rennen auch danach aussuchen ob sie in der Nähe von Basel liegen, was ein weiterer Grund wäre dem Schluchsee einmal einen Besuch abzustatten. Denn von Basel aus kann der Startort in etwas mehr als einer Stunde erreicht werden und dies auch bei normaler Fahrweise. Also ohne das maximale Ausloten möglicher Schräglagen auf dem Motorrad und damit verbundenen Kurvengeschwindigkeiten, wie sie im Rennbericht vom Bottwarttalmarathon beschrieben wurden. Wem das nun gar nichts sagt sollte mal genauer bei Andy Dettwiler nachfragen...

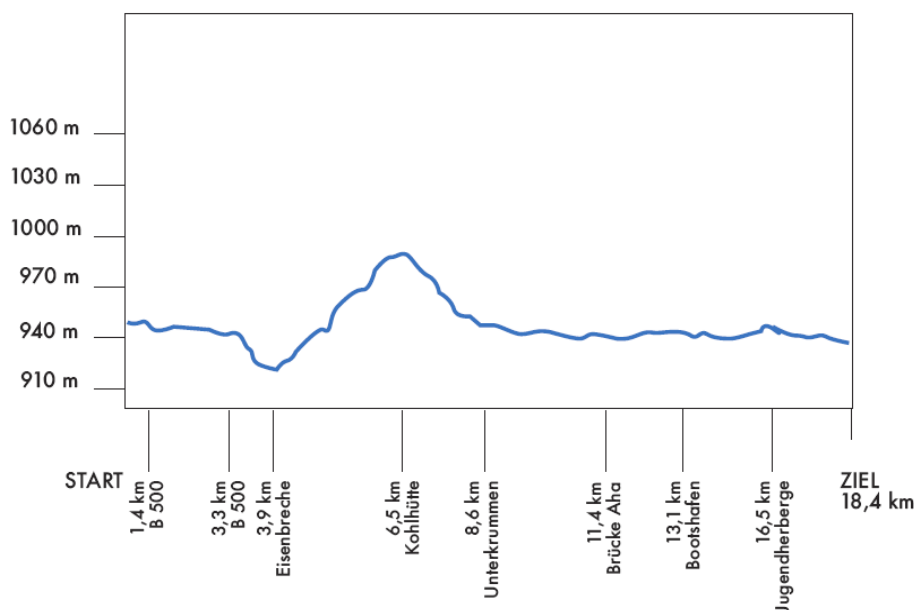


## Die Strecke

Doch zurück zum Schluchseelauf und den für die Läufer wichtigen Fakten. In der Ausschreibung steht folgendes:

*"18,4 km Lauf in 1000m Höhe, überwiegend auf Naturwegen um den landschaftlich reizvollen Schluchsee"*

Dem ist wenig hinzuzufügen - ausser dass ich den Lauf noch gar nie bei schlechtem Wetter erlebt habe. Die Veranstalter haben wohl bei Petrus einen riesen Stein im Brett, denn schon alleine aus statistischer Sicht ist so eine Häufung von schönem Wetter eigentlich gar nicht möglich. Was in dem Satz auch noch nicht erwähnt wurde sind die zu überwindenden Höhenmeter. Davon gilt es knapp 200 zu laufen, wobei die Steigung zwischen Kilometer vier und secheinhalb fast komplett für die gesamten Höhenmeter sorgt. Diese Steigung steigt recht gleichmässig, wird aber trotzdem von vielen Läufern unterschätzt. Ansonsten ist der Lauf mehrheitlich flach, zumal er fast immer am Wanderweg rund um den See entlang führt. Wer während dem Rennen noch Zeit hat die Gegend anzuschauen wird tatsächlich mit manch tollem Ausblick belohnt.



## Das Wetter

Noch ein Wort zum Wetter... Schönes Wetter ist eine Sache - hat aber auch den Nachteil, dass dann auch die Sonne scheint. Und obwohl der Start nicht allzu spät gelegt ist, wird es auf dem Weg zurück ins Ziel meist recht warm und Schatten ist auf dieser Seeseite nicht allzuviel vorhanden. Das trifft dann vor allem die langsameren Läufer, welche in den späteren Startblöcken loslaufen müssen und dann auch noch länger unterwegs sind. So kann es also durchaus passieren dass diese Läufer ihre zweite Rennstunde bei Temperaturen deutlich über 20 Grad absolvieren müssen.

## **Teilnehmerrekord**

In diesem Jahr gab es einen neuen Teilnehmerrekord mit fast 5000 Läufern. So langsam kommt der Lauf an die Kapazitätsgrenze aber noch hat der Veranstalter die Läuferhorden gut im Griff und es kommt zu keinen nennenswerten Staus. Das liegt auch daran, dass man das grosse Feld in verschiedene Blöcke unterteilt hat, in die sich alle Läufer je nach Endzeit selbständig einsortieren können.

## **Das Kuchenbuffet**

Wer bis hierher gelesen hat und noch nicht davon überzeugt ist den Schluchseelauf einmal in Angriff nehmen zu müssen, dem helfen vielleicht die folgenden Zeilen in seiner Entscheidungsfindung. Der Schluchseelauf hat ein hammermässiges Kuchenbuffet! Und nicht von der Kategorie "immer nur trockener Marmorkuchen" sondern vom Typ "Eine Hausfrau überbietet die Andere". Da stehen Berge von Kuchen, Torten usw., so dass dem potentiellen Kuchenkäufer nicht nur das grosse Staunen im Gesicht steht sondern auch Entscheidungen gefällt werden müssen. Denn obwohl ich mich normalerweise schon während des Rennens darauf freue nach der Zielankunft das Kuchenbuffet stürmen zu können (irgendwie muss man sich ja motivieren!), kann man unmöglich von allen Kuchentypen die sich da auftürmen ein Stück probieren.

Wer kein grosser Kuchenfan ist (schwer vorstellbar) kann auch gemischten Salat oder Muesli essen, also richtig tolle Sportlernahrung und eine willkommene Abwechslung zu den häufig vor Fett triefenden Alternativen bei anderen Rennen. Alles in allem stellt man hier einfach fest, dass hier Läufer am Werk sind, welche eine Veranstaltung für Läufer auf die Beine gestellt haben - ohne das grosse Geld verdienen zu wollen, trotzdem aber den Anspruch haben ein professionelles Rennen auf die Beine zu stellen.

## **Das Rennen (aus meiner Sicht)**

Nun aber noch ein paar Worte zum Rennverlauf aus meiner Sicht. Knapp vier Wochen nach dem Freiburg Marathon stand ich also wieder am Start eines Rennens und konnte auch gleich den Sieger und die Siegerin des Freiburg Marathons erspähen ebenso den Zweitplatzierten der Männer. Es war also klar, dass einem hier wie üblich nichts geschenkt werden würde.

Nach dem Startschuss ging die Meute wie von der Tarantel gestochen auf die Strecke und ich musste schon beide Ellbogen ausfahren um nicht gleich beim Start unter die Räder bzw. Beine zu kommen.

**Der Start**

Den Plan langsamer loszurennen konnte ich nur teilweise umsetzen, da auch die zweite, etwas langsamere Gruppe irgendetwas gegen einen langsamen Lauf hatte und gleich den ersten Kilometer mit 3:15 absolvierte. Mir war klar dass ich diese Gruppe halten musste, falls ich mein Ziel eine neue persönliche Bestzeit zu laufen in die Tat umsetzen wollte.

**Der Plan**

**Langsam loslaufen**

Leider war schon bei der Ankunft an der Staumauer klar, dass sich meine Beine offensichtlich noch nicht vollständig vom Marathon erholt hatten. Zu diesem Zeitpunkt lag ich irgendwo um Position 15 und versuchte nicht zu schnell in die bereits oben erwähnte Steigung zu rennen. Immerhin schaffte ich es diese in einem gleichmässigen Tempo hochzulaufen ohne meine drei Mitläufer zu verlieren. Der Kilometerschnitt lag nun bei 4 Minuten und mir war klar dass sich an meinen müden Beinen bis ins Ziel nicht mehr ändern würde.

**Schwere Beine**

Zum Glück konnte ich das Tempo der Gruppe im Windschatten gerade so halten und der Unterkrummenhof kam in Sicht – dort gab es endlich Wasser.

Das meiste davon landete allerdings nicht in meiner Kehle sondern auf dem Kopf, der hatte die Kühlung nötiger. Wenn schon die Beine nicht so recht wollten musste ich wenigstens dafür Sorgen dass der Kopf noch konnte. Den brauchte ich um mir ständig gut zureden und so den Anschluss zu meinem "Pacemaker" nicht zu verlieren.

**Kostbares Nass**

Das etwas monotone Zwiegespräch zwischen Kopf und Beinen lief in etwa so ab: "Kopf an Beine - schneller rennen!" – "Beine an Kopf – lieber anhalten oder langsamer rennen".

**Der innere  
Schweinehund**

Immerhin schaffte ich es mit dieser Taktik den Abstand zumindest nicht grösser werden zu lassen. So kamen wir im schnellen Galopp zur vorletzten Steigung. Diese ist eigentlich recht kurz aber

**Taktik und  
Steigungen**

irgendwie giftig. Dort "zerreist" es immer einen grossen Teil der Läufer­schar und viele müssen laufen, weil sie die Steigung fast nicht mehr packen.

Interessanterweise konnte ich gerade hier den Abstand wieder verringern. Das lag wohl auch daran, dass meine Freundin da stand und mir zurief dass ich den Läufer vor mir schon fast hätte und ich doch überholen sollte.

Einfacher Plan - aber kompliziert in der Umsetzung!

**Noch ein Plan**

Denn erstens hatte er das auch gehört und zweitens wollten meine Beine nicht. Ich war definitiv am Anschlag und froh nur noch einen Kilometer rennen zu müssen. Meine Plan stand fest, ich wollte den Läufer vor mir nicht mehr attackieren, denn er hatte fast 12 Kilometer für das Tempo gesorgt.

Anhand vom Applaus wusste ich dass der Abstand nach hinten gross genug war um dieses Mal endlich einmal mit einem gleichmässigen Tempo ins Ziel rennen zu können. Auch meine Beine waren nach einer kurzen Rücksprache voll mit diesem Plan einverstanden.

Doch wie immer kommt es erstens anders und zweitens als man denkt. Denn der letzte Anstieg stand noch bevor. Dieser lauert immer kurz vor dem Ziel auf die Läufer­schar und macht diesen dann noch einmal das Leben schwer. Mein Vordermann war offensichtlich auch müde und ich konnte bis ans Ende des Anstieges zu ihm aufschliessen. Nach wie vor dachte ich, dass wir nun noch zusammen die letzten 200 Meter ins Ziel rennen würden.

**Der Plan hält**

Natürlich hatte ich auch das Kuchenbuffet schon für einen kurzen Moment vor Augen, zumal das Ziel praktisch direkt in Richtung Kuchenzelt zeigt.

Leider kamen dann aus der tobenden Zuschauermenge die unsäglichen Worte an meinen Gehörgänge geschallt, die so kurz vor dem Ziel kein Läufer mehr hören will:

"Die beiden holst du noch !!!" schallte es da von hinten.

**Unverschämt**

"Mist - wo kommt denn der her?" konnte ich gerade noch denken als ein junger Läufer an mir vorbeischoß. In ungewöhnlicher Einigkeit und ohne Diskussionen kamen mein Kopf und die Beine zum sofortigen und gleichen Entschluss - "Das geht ja gar nicht!" Also wurde der alte Plan über Bord geworfen, ein Gang zurückgeschaltet und dafür gesorgt wieder auf gleiche Höhe mit

**Ganz neuer Plan**

diesem Frechdachs zu kommen. Leider ist die Zielgerade alles andere als flach und der Zielspurt wurde mit vollem Maximalpuls gelaufen. Sehr zur Freude der schreienden Zuschauermenge. Kopf an Kopf ging's über die Linie und dann auf den Boden, wo meine Beine endlich ihren Willen bekamen und nix mehr tun mussten, dafür versuchte nun meine Lunge mit aller Gewalt den fehlenden Sauerstoff nachzuliefern. Nach einer kurzen Verschnaufpause gab ich das Herumliegen auf und gönnte mir ein kühles Rivella.

Viel Später und drei Stücke Kuchen später, zeigte ein Blick in die Ergebnisliste Erfreuliches, denn ich hatte den jungen Wilden um eine Sekunde geschlagen, da ich am Start in der dritten Startreihe loggelaufen war und nicht wie er in der Ersten.

**Im Ziel**

Tatsächlich stand mit 1:07:56 eine neue Bestzeit für mich zu Buche und ein dreizehnter Gesamtplatz. In der M40 Klasse landete ich auf dem dritten Platz. Damit war ich mehr als zufrieden, zumal ich einen 3:41 Schnitt gelaufen war. Vielleicht waren die Beine am Ende doch nicht so schwer gewesen wie es sich angefühlt hatte.

**Neue Bestzeit**

Bleibt noch zu erwähnen, dass ich dieses Mal ein Stück Kuchen weniger gegessen habe, weil der gemischte Salat auch noch probiert werden musste.

Jan

Webseite des Veranstalters: <http://www.schluchseelauf.com>  
Ergebnisse gibt's hier: <http://results.mikatiming.de/2008/schluchsee/>  
Die Strecke sieht so aus: <http://www.schluchseelauf.com/images/strecke.gif>