



VOR DEM LAUF: Monika Bäuerlein nimmt die 80 Kilometer in Angriff. Fotos: Alàbisio

163 Einzelstarter machten sich am Samstag um 17 Uhr auf die 80 Kilometer des 34. Fidelitas-Nachtlaufes. Eine große Schleife führte sie quer durch den Landkreis und den benachbarten Enzkreis zurück nach Karlsruhe. Monika Bäuerlein vom LT Karlsruhe war kurz nach zwei Uhr im Ziel.

Zäher Weg der Alb entlang

Kilometer Null: „Ich fange heute langsam an. Nicht mitrennen, wenn die schnellen Staffelläufer abgehen. Ich sehe den Wettkampf auch eher als eine lange Trainingseinheit, um mich auf einen 100-Meilen-Lauf in fünf Wochen vorzubereiten. Der ersten Teil der Strecke gefällt mir wieder nicht. Durchs Industriegebiet. Es gibt Alternativen.“

Kilometer 20: „Jetzt, in Grötzingen, bin ich gut warm gelaufen. Ich habe mein Lauftempo. Nun kommen einige Steigungen. Das liegt mir. Es sind noch andere Läufer um mich herum.“

Kilometer 40: „In Mutschelbach wird es doch langsam recht einsam. Jetzt habe ich die Hälfte geschafft. Meine Beine sind noch gut. Was mir auffällt: Die Markierungen sind besser als in den früheren Jahren. Die Leuchtmarkierungen kann man gut sehen.“

Kilometer 51: „Es ist Nacht geworden. Etwas Aufmunterung hilft mir weiter. Eine Bekannte begleitet mich ab Ittersbach für einige Kilometer mit dem Rad. Und ab Langenalb geht es abwärts.“

Kilometer 60: „Ab Marxzell wird es hart. Ich weiß, jetzt kommt die wichtigste Phase des Laufs. Jetzt wird mein Wille wichtig. Der Wille, anzukommen. In dieser Phase entscheidet der Kopf. Ich denke, dass beim Ultralauf ohnehin das Mentale wichtig ist. 20 Prozent von der Leistung? Mindestens.“

Kilometer 65: „Ich bin schon wieder froh, dass es die vielen Versorgungsstationen gibt. Ich ziehe meine Stirnlampe herunter, um die freundlichen Helfer nicht zu blenden, wenn ich mir etwas hole. Der Weg hier bei Fischweier zieht sich – nur geradeaus der Alb entlang. Aber ich kann die Natur genießen. Die klare Nacht, Glühwürmchen, die Geräusche. Ich sehe die Lichter von Ettlingen. Jetzt ist es nicht mehr sehr weit.“

Kilometer 80: „Im Zielbereich ist es schon recht ruhig. Aber fast alle Freunde vom Laufftreff, die in Staffeln unterwegs waren, sind noch da. Für mich ist das ein wunderschöner Empfang. Es war ein guter Trainingslauf.“

Das Laufprotokoll von Monika Bäuerlein fasste Matthias Kuld zusammen.



GEGEN MITTERNACHT geht es von Ittersbach Richtung Alb tal hinunter.