


**18.8.2012 - 5. Ettlinger Halbmarathon**

## 5. Ettlinger Halbmarathon aus der Sicht eines Walkers

*von Johann Till*

Die Idee zu einer Teilnahme am Ettlinger Halbmarathon kam mir im Vorjahr, als ich als LaufReporter über die 4. Auflage dieser erfolgreichen neuen Laufveranstaltung im Großraum Karlsruhe berichten durfte. Schon bei der Erkundung mit dem Tourenfahrrad ist mir seinerzeit sowohl die außerordentliche Schönheit der Streckenführung aber auch deren Anspruch, welche sie an die Kondition und Ausdauer der Teilnehmer stellt, aufgefallen. Schon beim Anstieg auf der Landstraße vom Ettlinger Freibad - wo wir unser Auto abgestellt hatten - hoch nach Spessart, musste ich meine ursprüngliche Absicht damals fallen lassen, die Veranstaltung vom Start weg mittels Drahtesel zu verfolgen. Zu groß schien mir die Gefahr, dass ich dort oben erst weit nach den Spitzenläufern eingetroffen wäre. Die Pflichtfotos von den Führenden im Läuferfeld hätte ich vergessen können. Der Gedanke an eine eigene aktive Teilnahme an der Veranstaltung ließ mich jedoch nicht mehr los, nicht zuletzt auch deswegen, weil in den Interviews mit den Teilnehmern u. a. immer wieder die Schönheit der Strecke genannt wurde.

Jetzt, beim ersten kleinen Jubiläum der Ettlinger Lauffreier, ihrem 5. Panoramalauf durch sämtliche Ettlinger Stadtteile, war es soweit. Ich konnte teilnehmen. Mein Reporterkollege Holger hatte sich spontan bereiterklärt dieses Jahr die offizielle Reportage über den Ettlinger Halbmarathon zu übernehmen. Nur ein einziges winzig kleines Problem stellte sich noch; mit meiner läuferischen Konstitution steht es - seit langem - nicht zum Besten. Was tun? Von Läuferinnen und Läufern wird in Ettligen eine Laufzeit von 3 Stunden abverlangt, wollen sie in die Ergebnisliste aufgenommen werden. Für einen Halbmarathon an sich genügend Puffer; doch wenn es an Trainingskilometern mangelt? Doch siehe da, die Walker dürfen bereits eine Stunde vorher aufs Geläuf. 4 Stunden, dies sollte reichen. Kann ich doch zusätzlich auf einen Erfahrungsschatz von mittlerweile 30 Laufjahren zurückblicken. Ich werde mir das "Walken" schon richtig einteilen.

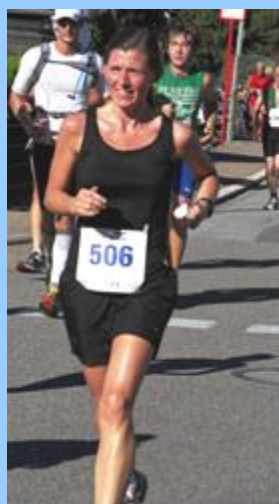
### LaufReport



**Rahel Kömpf von ENCW Calw gewinnt souverän die W30 in Ettligen**



**Die Pfintzalerin Julia Bush belegt Platz 3 (2. WHK) bei der Ettlinger Hitzeschlacht**



**Susanne Becker wird Zweite der W40**



**Die Siegerin der W45, Kerstin Horstmann-Ebeling, hat ihren Mann Gebhard Ebeling als Pacemaker engagiert**

So stehe ich also pünktlich um 16:00 Uhr an der Startlinie. Mit mir zusammen weitere 36 Walker die sich der Herausforderung stellten. Das Thermometer zeigte 35° im Schatten, so hoch wie noch bei keiner der bisherigen Veranstaltungen. Aus der Unterhaltung mit anderen Walkern im Starterfeld entnehme ich schnell, dass sich hier eine Gruppe heuriger Hasen versammelt hat. Weit in der Überzahl erfahrene Langstreckenwalker und keine Frischlinge, die mehr aus Jux und Tollerei die 21 Kilometer in Angriff nehmen wollten. Meine Vermutung bewahrheitete sich noch auf dem ersten Kilometer im Stadtpark. Schneller als mir lieb war befand ich mich im hinteren Drittel des Walkerfeldes. Mein letzter Walkingwettbewerb lag schon mehr als ein Jahr zurück und mehr als 5 Kilometer hatte ich in dieser für mich als Läufer "spaßigen" Gangart noch nie zurückgelegt.

Es brauchte geraume Zeit bis ich mich wieder "eingewalkt" hatte. Zum Glück fand ich in Volker gleich auf den ersten Kilometern einen vorzüglichen Betreuer, der auch schon über Walking-Ultradistanzen seine Erfahrung gemacht hatte. "Wenn ich richtig in Fahrt bin, ist ein Schnitt von 8 Kilometer die Stunde kein Problem, du musst nur rechtzeitig trinken, noch bevor du Durst verspürst" seine ersten mahnenden Worte. Für mich als gestandenen Läufer (noch zähle ich mich dazu) freilich keine neue Erkenntnis. So plaudernd nahmen wir den ersten Anstieg hoch nach Spessart ziemlich locker. Erste Überholerlebnisse trugen ihr Übriges bei und ich stellte mir die Frage, ob ich die letzten 30 Jahre nicht gar im falschen Schritt unterwegs gewesen bin. So leicht und nebenbei mit Anderen über die wahren Dinge des Lebens philosophierend, sind mir als Läufer die ersten Kilometer noch nie gefallen.

Das 5 km-Schild nahm ich nur am Rande wahr. Doch von nun an betrat ich Neuland und oh weh, schon bei Streckenkilometer 8, gerade Spessart passierend, verspürte ich ein erstes aufkommendes Brennen an den Fußsohlen. Was soll das den jetzt? In Bellheim vor 14 Tagen bin ich in den gleichen Latschen die 25 Kilometer ohne diesbezügliche Probleme durchgelaufen. Liegt es an den Socken? Auch diese Überlegung verwarf ich rasch. Dass man tunlichst nicht mit frisch gewaschenen Strümpfen eine längere Distanz in Angriff nehmen sollte, gehört seit vielen Jahren zu meinem Grundwissen. Entsprechend hatte ich mich gewappnet und alte ungewaschene - mit 2 Trainingstagen belastete - übergezogen. Auch an Vaseline hatte ich beim Anziehen der Fußbekleidung nicht gespart. Doch man ist ja hart im Nehmen.

## LaufReport



Der Zweite Thomas Gasch und Sieger Emanuel Heitlinger (von links) beim obligatorischen Siegerfoto im Zielbereich



Die schnellsten Frauen von Ettlingen bei der abendlichen Siegerehrung: Zweite Lena Schmidt, Siegerin Valerie Knopf und Dritte Julia Bush (von links)

Volker hatte ich zwischenzeitlich auch zurückgelassen, seine längeren Pausen an den Verpflegungsständen nützte ich gnadenlos aus. Hier kam mir als gelerntem Läufer die Nahrungszufuhr quasi im Vorbeirennen merklich entgegen. An Schöllbronn vorbei ein Blick zur Uhr. Zwischenzeitlich sind auch die Läuferinnen und Läufer gestartet, die, wie in Ettlingen üblich, eine Stunde später auf die Strecke geschickt werden. Wann die Ersten mich wohl einholen würden? In Schluttenbach passiere ich das 10-Kilometer-Schild. Kaum sind die letzten Häuser vorbei geht es in voller Sonne nochmals steil hoch, dem Scheitelpunkt der Strecke entgegen. Hier hat sich auch Sportfotograf Holger Knecht postiert. Die Sonne im Rücken das leidende Antlitz voll im Visier. Nochmals gute Miene zum bösen Spiel. Mit großer Mühe nur gelingt mir ein letztes gequältes Lächeln.

Endlich der schattenspendende Wald, der höchste Punkt der Strecke ist erreicht. An der hier eingerichteten Verpflegungsstelle gönne auch ich mir eine größere Pause. Ein Becher Cola, ein großes Stück Wassermelone und eine halbe Banane müssen sein. Wie mir ein scheuer Blick abwärts verrät, quält sich Volker noch immer den letzten Anstieg hoch. Der Abstand scheint mir beruhigend. Zudem geht's jetzt nur noch abwärts, was soll da noch schief gehen? Einfach fallen lassen, mein Kalkül. Doch die Piste wird von nun an schwieriger. Geröll und große Schottersteine pflastern den Weg. Der meinen geschundenen Füßen (noch) wohltuende Asphalt ist von nun an erst mal für einige Kilometer passe. Das Brennen an den Sohlen wird heftiger und artet sich zur Tortur aus. Ich werde merklich langsamer. Von hinten höre ich Schritte, schon der erste Läufer? Ich drehe mich um und erkenne, leicht verärgert, die rote Startnummer eines Walkers, der sich bergab als Läufer betätigt. Schade denke ich mir, dass es halt immer einige Wenige geben muss, die diese Sportart in Misskredit bringen.

Bei Kilometer 13 flitzt dann der erste richtige Läufer vorbei und 500 Meter später sind die Treppchenplätze auch schon vergeben. Das führende Trio hatte an dieser Stelle noch einen gewaltigen Vorsprung, erst kurz vor Oberweier zogen die nächsten Verfolger an mir vorbei. Hier hatte auch Volker mich wieder eingeholt. Am Ziel erzählte er mir später, dass ich



abwärts mehr gestakt als gewalkt wäre. Hätte Volker kurz darauf keine Krämpfe bekommen, hätte er mich auf den verbleibenden 5 Kilometern sicher abgehängt. Meine Schritte wurden merklich kürzer, wohl auch langsamer. Am Buchzigsee überlegte ich mir kurz, ob ich meine aufgequollenen Füße nicht besser für ein paar Minuten ins Wasser hängen soll. Es wäre, rückblickend betrachtet, wohl das vorzeitige Ende meines ersten Walking-Halbmarathons geworden. Nie und nimmer hätte ich den Wettkampf nochmals aufgenommen.

## LaufReport



Der Walker Johann Till -  
Foto Ekkehard Gübel



Gemütliches Beisammensein nach dem Ettlinger Halbmarathon



Abendstimmung im schönen Horbachpark, hier fand 1988 die Landesgartenschau von Baden-Württemberg statt

Müde und als Geschlagener schleppte ich mich weiter durch die Gassen von Bruchhausen. Den Grund, weshalb ich dennoch für mehrere Minuten nicht mehr überholt wurde, sollte ich erst im Ziel erfahren. Am Badegelände herrschte Aufbruchsstimmung. Durch das wirre Durcheinander der vielen nach Hause strömenden Badegäste und durch die zum Teil von parkenden Autos überdeckten Streckenmarkierungen gerieten an dieser Stelle nicht wenige Teilnehmer auf die falsche Fährte. Auch Volker ersparte sich hier ungewollt gut 1,5 Streckenkilometer und lächelte verschmitzt, als ich kurz unterhalb der 3-Stunden-Marke endlich das Ziel erreichte.

Was bleibt als Fazit festzuhalten: Zwei dicke Blasen links wie rechts werden wohl einige Tage Trainingspause bedingen. Mein Respekt vor den Walkern (von wenigen abgesehen) ist enorm gestiegen. Ihre Leistung ist nicht weniger hoch einzuordnen wie die der Läufer, sind sie doch viel länger unterwegs. Die im Vergleich zum angeborenen Laufschrift ungewöhnliche Bewegungsart kostet Übung aber auch Kraft. Sie ist aber unumgänglich, will man walkend möglichst schnell ein Ziel erreichen. Sie ist mit herkömmlichem Wandern nicht zu vergleichen. Sie verlangt aber auch geeignetes Schuhwerk wie ich leidvoll erfahren musste. Schnell mal die altbewährten Rennsemmel anziehen ist nicht. Bleibt die Strecke, wegen der ich mir das alles angetan habe. Einfach nur traumhaft, ich werde es wieder tun! Bleibt mir jetzt doch ein Jahr Zeit um spezielle Walkingschuhe "einzuwalkeln".

Werben im  
LaufReport



Preise & Angebote  
klick [HIER](#)

Bericht Johann Till - Fotos Holger Czäczine

Ergebnisse [www.laufinfo.eu](http://www.laufinfo.eu) - Info [www.ssv-ettlingen.de](http://www.ssv-ettlingen.de)

Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)

 **Wo läuft's wie?** 

