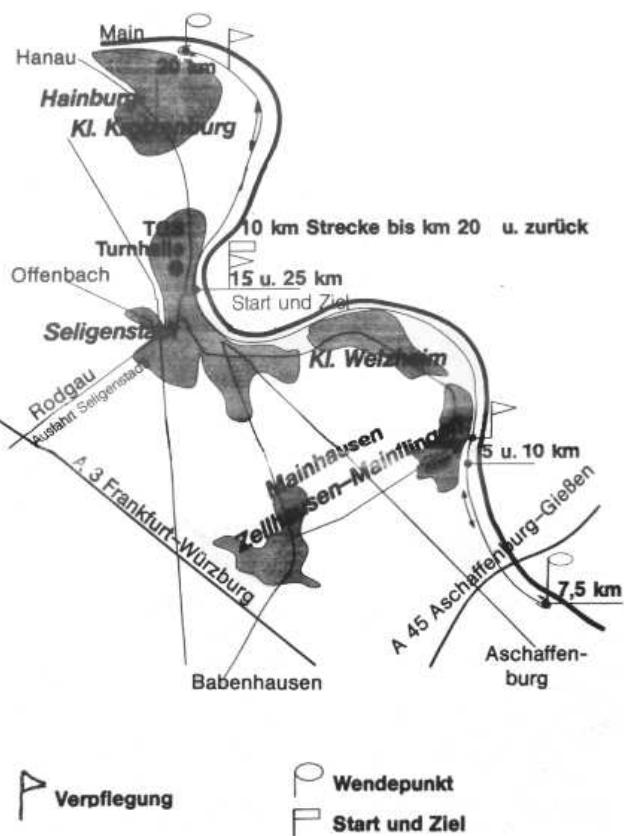


3. März 2011

## Grenzgänger

Den Namen Frühjahrs-Klassiker darf sich der Mainuferlauf in Seligenstadt auf alle Fälle auf die Fahne schreiben. In diesem Jahr wurde er bereits zum 32. Mal ausgetragen. Zahlreiche Läufer nutzen diese Veranstaltung für die Vorbereitung auf einen Frühjahrs-Marathon. Der Lauf ist zwar als Wendepunktstrecke entlang des Mains wenig spektakulär, ich genieße es aber immer am Wasser zu laufen.



Für mich war die heutige Veranstaltung eine Vorbereitung und Leistungsbestimmung zugleich. In zwei Wochen ist der StrongmanRun am Nürburgring und in gut zwei Monaten stehe ich in Gräfenhainichen bei der ITT Ferropolis Halbdistanz am Start. Auf deutsch, die Trainingseinheiten müssen nochmals ein wenig hochgeschraubt werden.

Freitagmorgen 06:15 Uhr, 2000 Meter im Vitamar Kleinostheim. Konnte meine Schwimmzeiten die letzten zwei Monate durch konstante Training- und Technikeinheiten leicht steigern. Wenn ich normal immer nur das Ziel habe, anzukommen, so möchte ich doch in Gräfenhainichen spätestens nach 35 Minuten aus dem Wasser sein. Wenn alles gut geht, sollte es auch zu schaffen sein. Danach schnell nach Hause und 50 Kilometer mit dem Crosser übers Land. Am Freitagnachmittag war ich ganz schön platt, um 03:45 Uhr war ich mit

Susanne bereits unterwegs, Operation „Morgendämmerung“ stand auf dem Programm. Bis der Wecker kurz nach 05:30 Uhr läutete, hatte ich fast kein Auge mehr zugemacht.

Am Samstag ging es gleich um 07:30 Uhr weiter, da hatte ich mich mit Roman am Mauseloch verabredet. Ging gleich los auf dem Kahltalradwanderweg bis zur Kahlquelle und durch den Wald den Engländer hoch. Auf den Höhenzug angekommen mussten wir erstmal ein Stück auf der Engländerhöhenstraße in Kauf nehmen. Hätte uns fast das Leben gekostet, ein „blinder Autofahrer“ nahm uns auf der Kreuzung Heinrichsthal – Edelbach voll die Vorfahrt. Wünsch’ dem guten Mann nicht Böses und möchte es schön umschreiben: „Der Blitz soll ihn auf dem WC treffen“.

Am Engländerhaus angekommen bogen wir Richtung Vormwald ab. Über Sommerkahl ging es wieder auf den Kahltalradwanderweg nach Alzenau, wo Roman kurz vor 12:00 Uhr seinen Dienstbeginn hatte. War eine super Tour, auf der einen Seite unterhaltsam, ist immer schön, wenn man so Touren nicht alleine fährt. Auf der anderen Seite habe ich auch mal wieder eine längere Tour gemacht und am Engländer ein paar Höhenmeter – bin halt keine Bergziege!

Sonntag war dann Abschluss beim Mainuferlauf in Seligenstadt – Ziel mit einem 5er Schnitt die Gesamtstrecke von 25 Kilometer zu laufen. Das Wetter war heute zum Laufen schon sehr warm – für mich kann es aber gar nicht warm genug sein, am besten 30 Grad. Dann bekomme ich schon keine Schwierigkeiten mit kalten Händen. Machte mich kurz nach 07:30 Uhr mit dem Crosser über Großwelzheim und Dettingen auf den Weg nach Seligenstadt, als Grenzgänger im bayerisch-hessischen Zonenrandgebiet.



Pünktlich um 09:15 erfolgte der Start flussaufwärts, 7,5 Kilometer, kurz vor den „Schalbennest“ ist der Wendepunkt. Die Strecke geht jetzt über Seligenstadt 12,5 Kilometer flussabwärts bis kurz vor der Schleuse in Hainburg, wo auch wiederum ein Wendepunkt ist, zurück ins Ziel nach Seligenstadt. Zielzeit - unter 2 Stunden, ohne die Reserven anzugreifen!



Susanne und die Kinder waren bereits vor Ort zum abschließenden Ausklang mit Eisbecher. Danach machte ich mich mit dem Fahrrad wieder über Karlstein auf den Weg in die Heimat.

Kurz vor dem Ziel hatte ich dann nochmals eine Schrecksekunde, musste von meinem Drahtesel doch schon schmerhaft und nicht mehr kontrolliert absteigen. Habe wie meine Schildkröte auf den Rücken gelegen und gezappelt – werde morgen blaue Flecken haben, aber Hauptsache dem Fahrrad ist nichts passiert.

RoKu