

11. - 13. April 2014

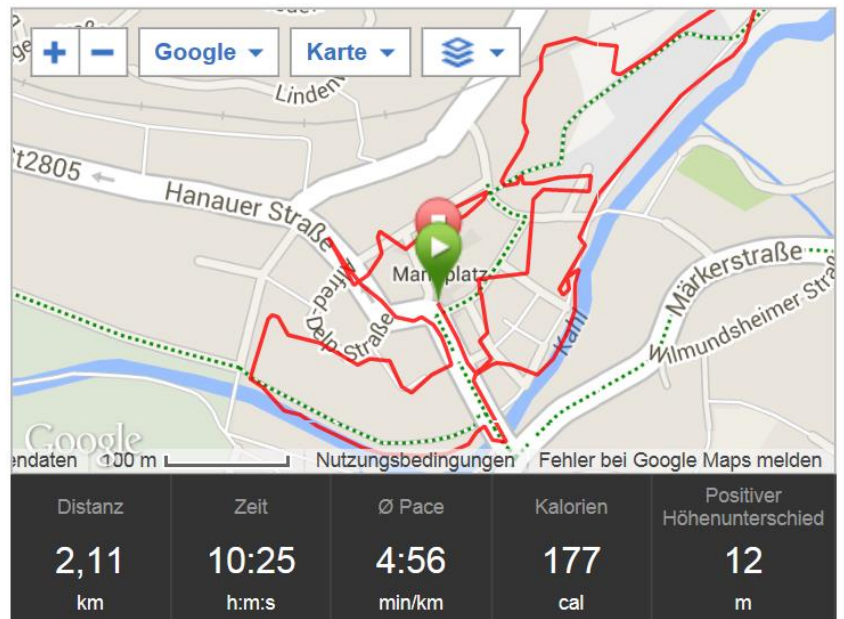
Trail ist anders!

Der Freitag war ein stressiger Tag, umso mehr freute ich mich auf das Wochenende: Trailrunning am und über den Hahnenkamm. Start der Veranstaltungsreihe, Freitagabend in Alzenau mit dem „City Night Trail“. Das ist ein Einzelrennen, jeder gegen sich selbst und gegen die Uhr.

Um 19:00 Uhr ging der erste Läufer auf die Strecke, im Abstand von 10 Sekunden starten die Nächsten. Hatte die Startnummer 51, irgendwann so um 19:06 Uhr stand ich dann am Start. Gab ganz schön Gas. Streckenlänge laut Veranstalter 2,5 Kilometer.



Viele Ecken auf der Strecke ermöglichen keinen gleichmäßigen Laufluss. Die Treppe in die Burg kostet schon ein wenig Kraft. Kurz, ich war danach völlig PLATT.



Freitag, 11.04.2014 – Start: 19.00 Uhr, Marktplatz Alzenau

Ein Traillauf quer durch die Innenstadt und Fußgängerzone – gibt's doch gar nicht. Gibt's doch! Und zwar auf eine ganz besondere Art beim Sprint zum KEEP ON RUNNING – Wochenende in Alzenau und Mömbriß. Der ca. 2,5 km lange Parcours rund um die Burg und den Marktplatz von Alzenau hat es zum Auftakt des Running-Weekends in sich. Er ist gespickt mit Hindernissen, Ecken und Kanten quer durch die Innenstadt, über Treppen hinauf zur Burg und Trails durch die grünen Kahlauen. Treppen, Bachüberquerrung, steile Böschungen, Wiesengelände und sogar Baumstämme liegen auf dem Weg der Läufer und erfordern Konzentration und Geschicklichkeit. Eine atemberaubende Atmosphäre und eine tolle Zuschauerkulisse machen den Start zu „KEEP ON RUNNING“ zu einem ganz besonderen Lauferlebnis.

Quelle Veranstalter



Am Samstag war schönstes Laufwetter, fast schon zu warm. Kurz nach 11:00 Uhr machten wir uns auf den Weg nach Alzenau. Susanne setzte mich nur ab. Der Start erfolgte Punkt 12:00 Uhr. Die Strecke war in der diesjährigen Ausführung für mein Gefühl wesentlich anspruchsvoller. Ein ständiges Auf und Ab. Bei ca. Kilometer 8 war die erste Versorgungsstelle, gönnte mir ein Wasser und einen Käsewürfel. Gleich weiter über die Schanze in Wasserlos bis hinunter zum Krankenhaus, Kehrtwende und gleich wieder nach oben.

Bei ca. Km 12,5 die zweite Versorgungsstelle, Susanne wartete schon auf mich, fühlte mich da schon ganz schön platt. Wasser und Kuchen bevor ich mich zum finalen Anstieg über den Hahnenkamm aufmachte.

Bei ca. Kilometer 18 schwanden meine Kräfte völlig, musste einige Meter gehen. Ich kam mir vor wie eine Kröte, die beim Überqueren der Straße überfahren wurde und noch ein Beinchen zappelt, völlig platt kurz vor Kilometer 20. Trotz, dass ich kein Trailrunning-Rookie mehr bin, machte ich mal wieder die Erfahrung: „Trail ist einfach anders!“

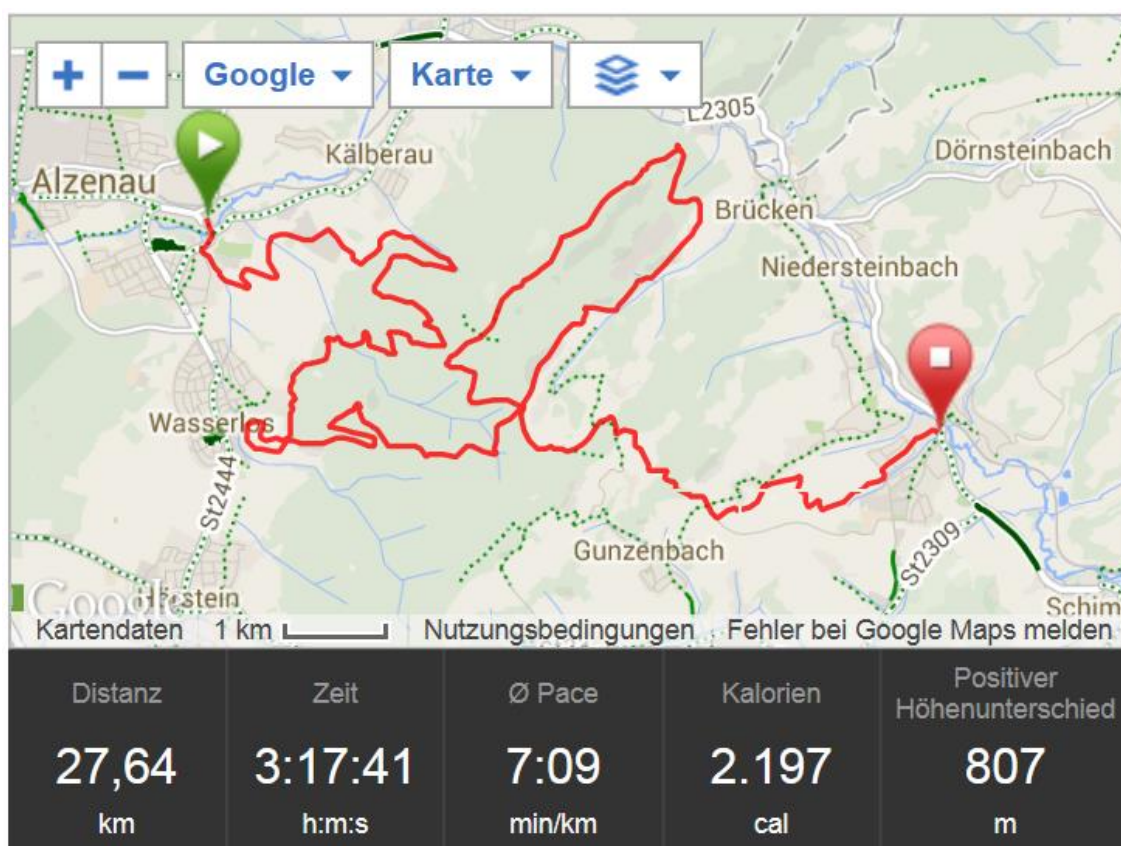
Nach gut einem Kilometer kam die dritte Versorgung, zog mir ein „Power Gel“; eine Hand voll Erdnüsschen, zwei Cola und Wasser rein, danach ging es wieder. Vielleicht hatte ich aber auch nur einen mentalen Einbruch, weil ich heute keinen meiner treuen Laufpartner dabei hatte ☹.



Nach dem Energieschub ging es erstmal wieder, war doch nur eine Unterzuckerung. Die letzten Kilometer machte ich mir auch keinen Stress, bin ja heute nicht angetreten, um Zweiter zu werden. In Mömbris im Ziel gönnte ich mir erstmal zusammen mit Susanne einen Schokobecher aus der Eisdiele. Hoffe, morgen wird der Tag besser, wird aber nach meiner derzeitigen Verfassung nur ums nackte Überleben gehen.

Samstag, 12.04.2014 - Start: 12.00 Uhr, Marktplatz Alzenau

Ein verwunschenes Bachtal, mystische Baumriesen, sonnenüberflutete Weinberge, eine vergessene Burg, ein mittelalterlicher Ringwall, sowie der Ludwigsturm als Wahrzeichen des Hahnenkamms bilden die Highlights am zweiten KEEP ON RUNNING-Tag. Traumhafte Singletrails, anspruchsvolle Kletterlaufpassagen durch Felsformationen und herrliche Ausblicken über das Rhein-Main-Gebiet mit der Skyline von Frankfurt im Westen und den Höhen des Spessarts im Osten sorgen für ein hochattraktives Umfeld auf der ca. 27 km langen Strecke. Mit den Kräften sollte man von Anfang an haushalten, da zahlreiche Anstiege und das naturbelassene Geläuf richtig Körner kosten. Am Ende des ersten Tages wartet nach dem Zieleinlauf in Mömbris noch eine emotionsgeladene Pasta Party auf die Teilnehmer. Quelle Veranstalter





Bereits am Sonntagmorgen, kurz nach dem Aufstehen, wusste ich, dass wird heute hart. Sämtliche Muskelgruppen in den Beinen spürte ich. Ein gutes hat das Ganze, man merkt, dass man noch lebt. Susanne fragt mich dann immer, wieso ich sowas mache? Antwort: Weil ich es kann!

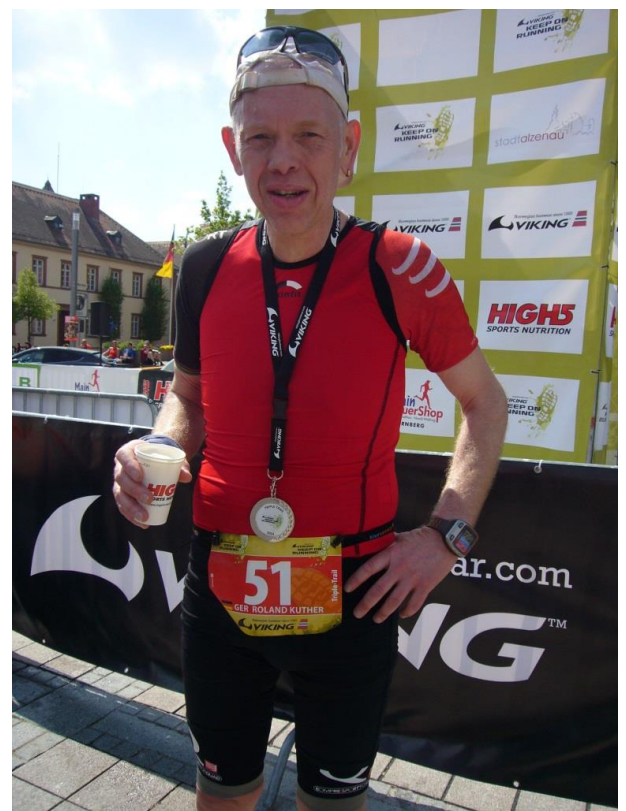
Kurz nach 09:00 Uhr machten wir uns fertig, heute waren alle an Board. Schmierte mir noch ein Käsebrot für kurz vor dem Lauf, wollte genügend Energie bis zur ersten Versorgungsstation haben.

Gegen 10:15 Uhr ging ich in die Startaufstellung, Start Punkt 10:30 Uhr. In Mömbris geht es ziemlich schnell zur Sache. Auf den ersten zwei Kilometern werden ca. 125 Höhenmeter gemacht. Wer das jetzt liest und denkt, na ja das ist ja nicht viel, der sollte es mal laufen.

Bei Kilometer 5 standen dann wieder die Kinder mit Susanne. Auf und ab am Hahnenkamm. Am Ortseingang von Michelbach war dann die erste Versorgungsstation, wollte nicht den gleichen Fehler wie gestern machen, zog mir gleich ein leckeres ☺ GEL rein. Reichlich Wasser hinterher und noch einen Käsewürfel für den guten Geschmack.

Jetzt ging es in die Michelbacher Weinberge, auf einen Kilometer Länge macht man gut 100 Höhenmeter, lange Gehpassage, die mit einem wunderbaren Blick in das Kahltal belohnt wurde. Wieder runter und weiter Richtung Kälberau, am Reiterhof vorbei, hinein in die Mühlmark. Merkte jetzt die Belastung der letzten Tage, machte aber keinen Stress, bin da immer mal wieder ein paar Meter gelaufen.

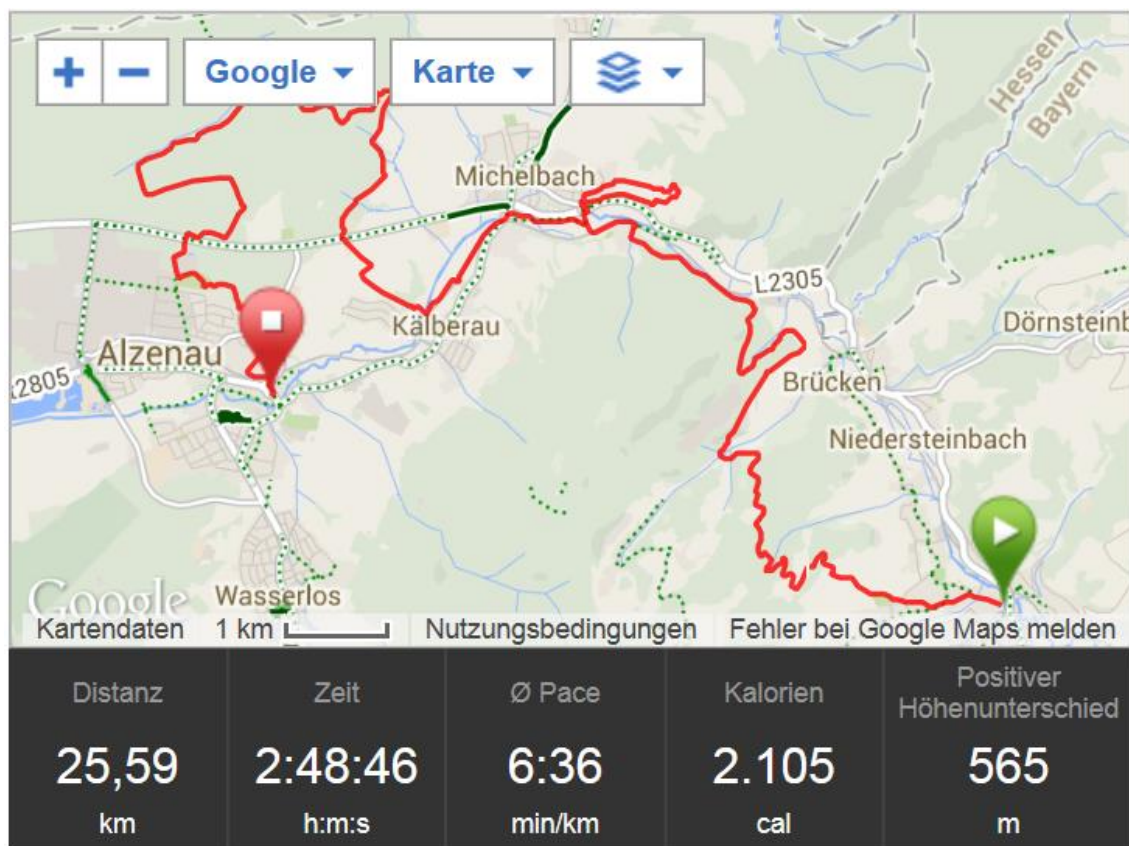
An der dritten Versorgungstelle zog ich mir für die letzten Kilometer nochmal ein GEL rein, schmeckt zwar nicht sehr gut, aber der Zweck heiligt die Mittel. Die letzten Kilometer in Alzenau hinter dem Gymnasium hätte man auch schöner gestalten können. Im Ziel geschafft, die Leistung war jetzt zwar nicht berauschend, das Ganze sollte aber auch nur eine Trainingseinheit für den „Supertrail XL“ werden. Bin zufrieden, konnte wie immer Erkenntnisse für den weiteren Trainingsverlauf sammeln.



Sonntag, 13.04.2014 - Start: 10.30 Uhr, Marktplatz von Mömbris

Am dritten Renntag gilt das Motto buchstäblich: KEEP ON RUNNING. In diesem Jahr wird der Kahlgrund-Trail seinem Namen wirklich gerecht. Von Mömbris geht es zunächst durch die Höhen am Rande des Kahlgrunds. Hier heißt es wieder die Kräfte richtig einzuteilen, denn bevor man richtig zum kleinen Flüsschen Kahl hinunter kommt, hat man bereits 3 knackige Anstiege hinter sich gelassen. Auf einen idyllischen Trail entlang der Kahl erreicht man die erste Verpflegungsstelle. Jetzt beginnt ein weiteres Highlight des VIKING Keep on Running 2014. Der „Herzstück-Trail“, benannt nach einem Wein unseres Winzers Frank Eich, führt die Teilnehmer direkt durch den Weinberg von Michelbach, hinauf zu einem wunderschönen Aussichtspunkt mit Blick hinein ins Rhein-Main-Gebiet. Über einen Downhill zurück nach Michelbach, führt der Trail nun hinein in die Mühlmark und somit ist das Triple am Ende voll. Zwar ist die Strecke ein wenig kürzer, wie am Vortag, doch Vorsicht: Die Mühlmark wartet noch einmal mit seinen traumhaften Singlettrials auf die Teilnehmer. Mit seinen Up- und Downhills im Stakkato, sowie kniffligen Geländepassagen fordern die restlichen Kilometer alles an Kondition und Koordination von den Trailrunnern ab, bevor sie am Mittag zum großen Finale auf dem Marktplatz von Alzenau einlaufen.

Quelle Veranstalter



Bis bald - Euer Roku