

# Deutschlandpokal Laufen

## 17.04.2016 Schönbuch-Trophy



### Die Meisterschaften der SG Stern Deutschland: dieses Mal als Trail Run

Es war schon etwas befremdlich (nicht nur für mich), an einem Trail Run teilzunehmen, obwohl ich meine Trainingsläufe auch gerne einmal durch den Wald lege und dann auch etwas hin und her hüpfte. Die SG Stern Sindelfingen als Ausrichter der Meisterschaften des Jahres 2016 hatte die Schönbuch-Trophy als Herausforderung für alle SG Stern-Sportler für den Deutschlandpokal 2016 ausgewählt.

Aber **was ist eigentlich ein Trail-Run** und was unterscheidet ihn vom Straßenlauf?  
Wikipedia verrät uns da einiges:

„Mit dem Begriff Traillauf (engl. Trail Running) lassen sich alle Ausprägungen des Laufens abseits von Straßen zusammenfassen ... eng verwandt mit dem Traillauf ist der Crosslauf, bei dem es ebenfalls darum geht, sich laufend durch profiliertes Gelände mit natürlichen Hindernissen zu bewegen. ... für Trailläufe (werden) bereits vorhandene Wege und Pfade verwendet. Außerdem werden Trailläufe meist über längere Distanzen durchgeführt, oftmals mit Streckenlängen, die auch im Bereich des Straßenlaufs populär sind (Halbmarathon, Marathon, 100 km usw.). In der Regel jedoch sind Trailläufe anders als Straßenläufe nicht offiziell vermessen, ..., weil durch das Profil der Strecke und die Bodenbeschaffenheit die erzielten Zeiten viel zu langsam sind, um für Bestenlisten herangezogen werden zu können. ...“

Waren die letzten beiden Veranstaltungen in Bremen und Rastatt noch auf ebenem Laufuntergrund, halt normale Straßenläufe, erleben die Teilnehmer des diesjährigen Wettbewerbes etwas ganz Neues und für viele Ungewohntes. Der Himmel tut ein Übriges, indem er den Boden der Strecke aufweicht und ausreichend Wasser nachschenkt, bevor es so richtig losgeht. Nicht alle haben die für einen Traillauf erforderlichen Schuhe dabei, da geht auf glitschigem Untergrund flott einiges an Zeit perdu und spätestens während der ersten 3 Kilometer wird jedem klar: hier geht es nicht darum besonders tolle Zeiten zu erzielen, sondern es heißt für alle: Wir wollen das Ziel unserer jeweiligen Laufstrecke auf dem Marktplatz in Herrenberg erreichen.

Die **Laufstrecken** sind eingeteilt in T12, T25 und T42. Die Ziffern sollen die eine Kilometerangabe sein, es sind aber letztendlich Orientierungswerte, die gelaufenen Strecken sind im Prinzip andere Längen. Während der T42 um 10 Uhr, der T12 um 11 Uhr auf dem Marktplatz startet, ist der T25 mit Start in Entringen gegen 11:30 angesagt, wohin die T25-Teilnehmer mit einem Bus-Shuttle gebracht werden. Das Ziel ist für alle der Marktplatz in Herrenberg.

Den T12 laufe ich selbst und da ist der Weg zumindest für mein Verständnis eindeutig markiert, es soll auf den anderen Strecken gelegentlich zu Irritationen kommen, sei es, die Läufer sind zu angestrengt oder sei es, der Regen hat die ein oder andere Markierung mitgenommen. Da verlaufen sich dann auch einmal Spitzenläufer.

### Mein Erlebnis ist der T12:

Start am Marktplatz um 11, es geht sofort eine Altstadtstraße hinauf und dann zu einem Treppenaufgang auf die Burg. Ich habe mich weit vorne eingereiht, um auf der Treppe auch Überholmöglichkeiten zu haben; die Taktik geht für mich auf. Oben auf der Burg, ein kleiner Schlenker über ein „Palteau“, dann relativ stark bergab auf leicht glitschigem Untergrund und wieder gerade auf matschigem Pfad. Asphalt, Waldwege, Schotter und matschige Waldpfade wechseln sich ab. Auf einem etwas schlammigen Abgang rutsche ich kurz weg, nicht innehalten - im Fall wieder aufstehen und weiterlaufen: jetzt ist eh alles egal, schmutzig bin ich sowieso. Während ich zuvor noch versuchte, der ein oder anderen Pfütze auszuweichen, spritzt es jetzt immer in meiner Umgebung, Wasser und Matsch fliegen nicht nur auf mich, sondern auch auf diejenigen Teilnehmer, die in meiner Nähe sind. Dann ein Aufstieg, dessen Steigung alle zum Gehen bringt und einer, der die gut ausgerüsteten Läufer in Vorteil bringt: ein steiler Anstieg mit Matsch und Schlamm, nass. Ich rutsche selbst mit den profilierten Trailshuhen weg und erklimme den Anstieg zum Schluss auf allen Vieren. Diese Vorgehensweise bringt mich ordentlich nach vorne. Von jetzt an heißt es auf schmalen Pfaden: nicht

den Abhang hinunterrutschen, lieber Schrittfrequenz erhöhen, Schrittlänge verkürzen und Tempo drosseln. Zwischendrin ein paar Worte mit einem Nebenmann im Lauf wechseln, dann wieder konzentrieren auf den Lauf. Unvermittelt bin ich schon zurück auf dem Burgplateau: ich sehe noch einige Läufer vor mir, die auf den Treppenabgang hinsteuern. Unter den Zuschauern Eugen Reiher, der mir zuruft, dass ich sehr gut in der Zeit bin. Da wittere ich die Chance, den einen oder anderen vor mir Laufenden noch zu überholen. Unten am Ende der Treppe habe ich sie jetzt knapp vor mir. „Vorsicht auf dem Kopfsteinpflaster“ höre ich einen Zuschauer sagen, aber das kann mich nicht bremsen, es macht mich nur etwas vorsichtiger in den engen Kurven an der Kirche vorbei, die letzte Kurve, die blauen Matten unter mir und der Reflex des Zielsprints erfasst mich, vorbei an wem auch immer, die Wertung geht nach Bruttozeit. Und so komme ich erst am Ende des Auslaufs zum Stehen, wo ich meine Finisher-Medaille aus Holz in Empfang nehme und irgendwer mir den Zeiterfassungschip vom matschigen Schuh entfernt.

Kurz danach höre ich, dass Michael Welser weit vorne gelandet ist, aber die SG Stern Sindelfingen schnellere und Trail-erfahrenere Läufer vor ihm ins Ziel gebracht hat..

Jeder von uns hat sein spezielles Erlebnis und seine Aufreger: alle die gestartet sind, sind auch glücklich im Ziel angekommen, jegliche Zweifel und Fragen, die während des Laufs einmal aufkommen, sind vergessen: „Es hat Spaß gemacht! Wann ist der nächste Traillauf? ...“

Einige Zeit später kommen die Teilnehmer des T25 und T42 ins Ziel. Beim T25 schön hintereinander: Thomas Beierstörfer, Jörg Kammerer und Michael Tandler: Sie holen die Mannschaftswertung über diese Strecke. Rolf Diekmann ein wenig später als 4. unseres T25-Teilnehmerfeldes

Nur kurze Zeit zuvor bzw. später unsere Marathonis (T42): Driss Benasser, Sieger der SG Stern-Wertung auf dieser Strecke, Günter Scheeff, unser Marathon-Mann und noch etwas später Ute Glaser als eine von 2 gestarteten Frauen in der SG Stern-Wertung zum Deutschlandpokal.

Bei der Siegerehrung wird das gewonnene Bier und Radler unter den anwesenden Teilnehmern angeboten und sogleich konsumiert. Eine tolle Veranstaltung mit viel Spaß, trotz „Dreck“.

## Zu den Ergebnissen:

### Mannschaftswertung:

T12 Mannschaft					
1		2		3	
<b>SG Stern Sindelfingen</b>	02:39:11	<b>SG Stern Stuttgart</b>	03:04:07	<b>SG Stern Würth</b>	03:18:18
Frank Amrhein	00:52:18	Michael Welser	00:53:07	Karlheinz Cuntz	01:04:50
Werner Gross	00:52:52	Frank Schlüter-Kemle	01:03:39	Thomas Gehrlein	01:05:59
Ralf Mickeler	00:54:01	Jürgen Reitnauer	01:07:21	Gerald Gantz	01:07:29
T25 Mannschaft					
1		2		3	
<b>SG Stern Stuttgart</b>	06:31:42	<b>SG Stern Sindelfingen</b>	06:33:17	<b>SG Stern Bremen</b>	07:14:21
Thomas Beiersdörfer	02:08:56	Gordon Mai	01:57:38	Ingo Clabes	02:16:00
Jörg Kammerer	02:10:46	Ludger Becker	02:15:20	Martin Mohrdieck	02:18:50
Michael Tandler	02:12:00	Hans-Jürgen Lang	02:20:19	Frank Stelljes	02:39:31
T22 Mannschaft					
1		2 (inoffiziell)		3 (offiziell 2)	
<b>SG Stern Sindelfingen</b>	12:58:23	<b>SG Stern Stuttgart</b>	14:14:20	<b>SG Stern Bremen</b>	15:14:44
Gerhard Simonides	04:02:01	Driss Bennasser	03:57:51	Ulrich Zimmermann	04:59:33
Markus Semar	04:23:24	Günter Scheeff	04:42:29	Jens Börner	05:04:01
Werner Schmid	04:32:58	Ute Glaser	05:34:00	Andreas Klosterhoff	05:11:10

## Die Einzelwertungen:

T12 - Männer			T12 - Frauen		
1	2	3	1	2	3
Frank Amrhein	Werner Gross	Michael Welser	Dora Kusio-Torkler	Auryn Specht	Andrea Hein
SG Stern Sindelfingen	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Stuttgart	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Stuttgart
00:52:18	00:52:52	00:53:07	01:08:02	01:09:03	01:12:23
T25 - Männer			T25 - Frauen		
1	2	3	1	2	3
Gordon Mai	Wolfgang Rothmund	Klaus Hirschinger	Steffi Rutkalneit	Annette Becker	Heike Wonneberg
SG Stern Sindelfingen	SG Stern Wörth	SG Stern Wörth	SG Stern Gaggenau	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Rastatt
01:57:38	02:04:24	02:04:55	02:26:11	02:32:36	02:40:50
T42 - Männer			T42 - Frauen		
1	2	3	1	2	
Driss Bennasser	Gerhard Simonides	Markus Semar	Simone Boltz	Ute Glaser	
SG Stern Stuttgart	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Sindelfingen	SG Stern Stuttgart	
03:57:51	04:02:01	04:23:24	05:16:38	05:34:00	

Die AK-Wertung der Schönbuch-Trophy deckt sich nicht mit der der SG Stern, wir liefern die Ergebnisse noch nach

Ganz stark die Leistung von Driss Benasser, der dieses Mal die Marathonwertung im Deutschlandpokal vor Gerhard Simonides von der SG Stern Sindelfingen gewinnt.

Einen möchte ich für seine Leistung besonders hervorheben: Frank Schlüter-Kemle, er läuft konstant sehr gut, hat aber eine sehr laufstarke Konkurrenz in seiner Altersklasse, so dass ihm häufig ein Platz auf dem Treppchen verwehrt ist. In Herrenberg war er über die T12 zweitbesten Läufer der SG Stern Stuttgart und hat mit Michael Welser und Jürgen Reitnauer den 2. Mannschaftsplatz erzielt!

Bei den Frauen tue ich mich schwer jemanden besonders hervorzuheben, da jede einen hohen persönlichen Einsatz gebracht hat.

Zu loben sind die Leistungen eines jeden: Jede Frau und jeder Mann hat bei diesen widrigen Bedingungen das Ziel erreicht, keiner hat aufgegeben!

Beim diesem Wettbewerb ziehe ich vor jedem den Hut, der nicht aufgegeben hat und den Lauf in welcher Zeit auch immer beendet hat.

Chapeau!





**Impressionen:**



weiter T42 Deutschlandpokal:  
Gerhard Simonides - „... was so alles hängenbleibt“



Der Sieger des T42 im Deutschlandpokal:  
Driss Benasser unterwegs



T42: Günter Scheef



T25: Thomas Beiersdörfer



T25: Michael Tandler



T12er im Ziel: Michael Welser



Ein Teil der T12-Mannschaft vor dem Start



Foto im Gäuboten: rechts Ute Wittwar,  
links Helga Rische, Juliane Michalik, Ina Welser und Julia Baus,