Bericht vom 11. Schlossborner Waldlauf (3. Wertungslauf des Taunus-Cup)

"Petrus ist ein Läufer!" - das hat er heute mal wieder gezeigt mit schönem blau-weiß gefärbtem Himmel und moderaten Temperaturen. Doch was er sich gedacht haben mag, als er es die letzten Tage einschließlich der letzten Nacht "wie aus Eimern" schütten ließ – das weiß wohl nur er selbst…
Von der DB Ausdauer waren 2 Mädels am Start: Anke startete in der W40 und ich (Dagmar) in der W55.
Für uns Läufer begann die Strecke jedenfalls als "Schlammschlacht" – mit z.T. knöcheltiefen Pfützen und ordentlich matschigem Untergrund. Gut, dass die erste Steigung nicht lange auf sich warten ließ, da hatte das Wasser schon abfließen können!

Die Streckenführung war – wie schon beschrieben – recht anspruchsvoll mit lang anhaltenden Steigungspassagen. Zwei Wasserstellen unterwegs versorgten uns mit der notwendigen Erfrischung, auch der Wald spendete angenehmen Schatten, denn die Sonne begann ganz schön zu heizen.

Nach der ersten Hälfte wurde die Strecke ein wenig ebener, dafür ging es über kleinere Waldwege, in denen Holzrücker am Werk gewesen waren, durch wiederum schweres Geläuf. "Nicht ausrutschen, umknicken oder die Schuhe im Schlamm verlieren", darum drehten sich meine Gedanken zwischendurch immer mal, als es dann wieder Richtung Schlossborner Sportplatz und bergab ging. Konnte dabei auch noch ein wenig zulegen, obwohl ich meine Zielzeit unter einer Stunde diesmal "an den Nagel" hängen musste.

Fazit: Es war ein schöner, anspruchsvoller Lauf, der diesmal locker als Crosslauf hätte durchgehen können, in angenehmer Atmosphäre – nicht nur für Anfänger…

Am Sportplatz Schlossborn

Warten auf den Start

Ein Hinweis an die LäuferInnen der DB Ausdauer: Vielleicht gelingt es ja bei den nächsten Läufen (oder beim Taunus-Cup 2013), eine größere Läufergruppe zu aktivieren. Per Fahrgemeinschaft könnten dann auch LäuferInnen ohne PKW teilnehmen, die ansonsten kaum eine Chance haben, die Orte zu erreichen. Und gemeinsam macht's noch mehr Spaß!

Dagmar

Schlammschlacht in Schloßborn …

… oder der Strongmanlauf im Taunus ?

Am Donnerstag hatte ich mich kurzfristig entschlossen meine Premiere beim Taunus Cup zu geben und Dagmar beim Waldlauf in Schlossborn Gesellschaft zu leisten. Ausserdem wollte das neue Vereinsshirt ja auch mal ausgeführt werden.
Beim Einlaufen sah man schon, dass die nächtlichen Regenfälle die Strecke schon stark mitgenommen hatten, aber die Sprüche der anderen Teilnehmer, wann denn der erste Wassergraben kommt, hatte ich für nen Witz gehalten.
Gleich auf den ersten 100 m mussten etliche „Wassergräben“ übersprungen werden und man musste aufpassen, dass man im Matsch nicht ausrutschte. Dann ging es links über eine Wiese mit tiefen Furchen steil nach oben. Bis KM 5.5 sammelte man eifrig Höhenmeter und ich war froh, als die Läuferin neben mir sagte „jetzt haben wir es gleich geschafft, nur noch ein kleines Stück, dann geht’s endlich abwärts“. Aber wer denkt, da kann man die Beine endlich ausruhen und laufen lassen, hat sich getäuscht, hier ging die Schlammschlacht richtig los. Knöcheltiefer Matsch, Wurzeln und tiefe Furchen verursacht durch Waldfahrzeuge machten den Weg zu einem Abenteuer.
Trotz aller Anstrengung hab ich es gerade nur noch so geschafft unter einer Stunde das Ziel zu erreichen. Knieabwärts waren die Beine schlammverkrustet und meine Laufschuhe freuen sich darauf sauber gemacht zu werden.
Aber es hat viel Spass gemacht – flach und trocken laufen kann ja jeder ! ☺

Anke