

# Ein perfekter Einstieg in die Laufsaison

Der Solitudelauf des KSG-Gerlingen ist einer der schönsten im Südwesten. Deshalb wird der Kurs von Breitensportlern und Halbprofis gleichermaßen als Einstieg in die kommende Saison geliebt.



Die Strecke, die auch am Schloss Solitude vorbeiführt, ist landschaftlich reizvoll. Manche wagen sich auch kostümiert auf die zehn Kilometer. Fotos: Karin Rebstock



Dieses Jahr wurde ein neuer Rekord knapp verpasst: 1 811 Läufer gingen an den Start, 719 davon hatten sich zehn Kilometer vorgenommen, 532 die 21 Kilometer. Für sie ist es der Fitnessstest nach der Winterpause. Der Rest verteilte sich auf die zahlreichen Kinder- und Jugendläufe in der Innenstadt.

Zu 90 Prozent führt die Strecke für die Erwachsenen durch den Wald. Start ist auf der Schillerhöhe, es geht vorbei am Schloss Solitude, durchs Krumbachtal und über den großen Stern, vorbei am Minigolfplatz ins Ziel am Rathausplatz. „Die Strecke ist landschaftlich unheimlich schön, aber auch anspruchsvoll“, meint Gerhard Prasse, Sprecher der Leichtathletik-Abteilung, die den Lauf seit 32 Jahren organisiert. Wellig ist das Profil. Auf dem Zehn-Kilometer-Kurs sind 230 Höhenmeter zu bewältigen, beim Halbmarathon 450.

Dennoch wünschte sich Prasse die ursprüngliche Route zurück, die auch im Gebiet der Bärenseen im Rotwildwald verläuft. Aber die ist nunmehr im dritten Jahr in Folge von der Forstbehörde wegen Astbruchgefahr nicht freigegeben worden. Nicht böse ist er dagegen um die vielen Baustellen in der Stadt. Deshalb wurden nämlich die Kinder- und Jugendläufe auf den Cityring verlegt. Diese deutlich attraktivere Runde würde Prasse auch in Zukunft gerne behalten.

Schon beim Vorbereitungslauf, der dieses Jahr zum fünften Mal angeboten wurde, war Naliandrah Sickinger mit dabei. Erfahrene Läufer zeigen dabei, wie man sich die Strecke richtig einteilt und mit einem guten Gefühl das Ziel erreicht. Die 19-jährige Gerlingerin, die sich selbst eher als Schönwettersportler bezeichnet, lobt Strecke und Organisation durch den KSG: „Es ist eine schöne und abwechslungsreiche Route, die viel durch den Wald führt. Für die zehn Kilometer hat sich sie sich 55 Minuten vorgenommen.“

„Ich fahre in der Umgebung sonst viel mit dem Fahrrad“, sagt Markus Rittner aus Feuerbach. Beim Laufen habe er neue interessante Abzweigungen kennengelernt. Bewegung an frischer Luft mache ihm den Kopf frei, außerdem fühle er sich an der frischen Luft gut. Den 51 Jahre alten Rolf Kandel aus Stuttgart inspiriert der Halbmarathon für den Job. „Es ist Meditation in der Natur.“ Positiver Nebeneffekt: In zwei Jahren habe er durch Lauftraining 20 Kilos abgenommen. Romy Schach aus Weissach läuft bis zu vier Mal die Woche 15 Kilometer bei Wind und Wetter. „Es ist für mich entspannender Naturgenuss pur.“ Der Solitudelauf ist der erste Halbmarathon, an den sich die 35-Jährige wagt. Das Laufwetter sei ideal – ein klein wenig zu kühl, aber trocken.

Für die meisten ist der Weg vom Parkplatz zum Shuttle-Bus schon die Aufwärmstrecke. Vier Busse pendeln im Fünf-Minuten-Takt zum Start hoch auf die Schillerhöhe. In der Stadthalle und im Hallenbad können sich die Teilnehmer umziehen, die sanitären Einrichtungen benutzen. Die letzten müssen zum Transfer spurten. Das Rote Kreuz von Gerlingen ist mit 13 Sanitätern und einem Arzt im Einsatz. Unterstützt werden sie von den Münchinger Kollegen. „Ich wünsche mir wie die letzten Jahre auch, arbeitslos zu bleiben“, sagt der Einsatzleiter Alexander Killer. Der kommunale Ordnungsdienst ist mit der Parkmoral weitgehend zufrieden. Bis kurz vor dem Start wurden nur vier Fahrzeuge abgeschleppt.

Vier Versorgungsstationen sind auf der Strecke eingerichtet. Ensinger sponsert das Ereignis mit 230 Kisten Wasser und isotonischen Getränken, die Schönbuch-Brauerei stellte 15 Träger alkoholfreies Bier für die Sportler, die Köche vom Hotel Mercure versorgten Sportler, Zuschauer und Bummler beim verkaufsoffenen Sonntag mit Habhaftem. Die Mannschaft vom E-Center-Team Matkovic war kräftig am Schnippeln: Ganz frisch bereiteten sie aus 130 Kilo Bananen und 50 Kilo Äpfeln 3000 kleine Obstbecher zu. „Hoffentlich reicht es“, sagt die stellvertretende Marktleiterin Silke Ewald. Insgesamt wird der Solitudelauf mit den mehr als 200 Helfern in den höchsten Tönen gelobt. Vier Sterne plus vergeben die meisten Starter der Veranstaltung.

von Thomas Faulhaber