09.06.2013 MARA-TRAIL du BALLON d’ALSACE

Einige LLG-Mitglieder haben sich Anfang Juni ein ganz besonderes Lauferlebnis gegönnt.

In den südlichen Vogesen traf man sich auf einer über 1100m hoch gelegenen Skihütte nahe Masevaux bzw. Thann zur Vorbereitung auf den Mara-Trail. Die Anreise fand bereits Donnerstags bzw. Freitags statt um sich optimal auf den Lauf einzustimmen.

Bei bestem Wetter wurden leichte bzw. mittelschwere Wanderungen durchgeführt, Boule gespielt, gekneip(p)t und reichlich leckere Kohlenhydrate gebunkert.

Am Sonntagmorgen marschierten wir zu Fuß hinab zum Col du Hundsruck, wo um 8:30 Uhr der Start zum Marathon stattfand.

Tanja fuhr bis ganz ins Tal hinab nach Masevaux zum Start des Halbmarathons um 10:00 Uhr. Tanja absolvierte auf ihren 21km jede Menge Steigungen, im Gesamten stolze 950 HM.

Die LLG-Männerrunde brauchte etwas länger. Während Bastian von Anfang an gut Tempo machte ließen es die anderen vier etwas lockerer angehen. Bastian zog sich auf dem sehr stark profilierten Kurs schon nach weniger als 10km eine schmerzhafte Fußverletzung zu. Trotzdem blieb er auf Tuchfühlung zu den vorderen Plätzen. Ein Verlaufen, mit zweieinhalb zusätzlichen Kilometern gegen Ende, brachte ihn dann leider um ein Ergebnis in den Top10.

Die vier anderen LLGler nahmen sich ein gutes Stündchen mehr Zeit und kamen nahezu zeitgleich ins Ziel.

Die anspruchsvolle Strecke führte über 1750 HM bergauf und 2200 HM bergab. Sie folgte gleich vom Start weg einem respekteinflößenden Schotterweg, welcher 400 HM auf nur 3 km Streckenlänge mit sich brachte (von daher lautete die Devise ausnahmsweise einmal: „nicht allzu hart rein“). Anschließend folgten sehr malerische Trailpassagen, am Lac des Perches (Sternsee) vorbei und hinauf zum Ballon d´Alsace. Dort war nach 22 km die Hälfte der Strecke, sowie ein Großteil der Bergauf-Passagen geschafft und man traf am höchsten Punkt der Strecke (1240 m) auf die bereits dritte Verpflegungsstation.

Insgesamt ist anzumerken, dass die Strecke sehr gut markiert war und auch die Verpflegungsstellen waren gut bestückt und positioniert.

Die weitere Strecke bis hinab ins Ziel nach Massevaux fiel aufgrund des Gefälles um einiges leichter. Doch so manchem Läufer wurde der Zahn gezogen. Krämpfe oder Mehrfachstürze gingen jedoch einigermaßen glimpflich von statten und so erreichten alle in weniger als 5:30 h das Ziel.

Insgesamt eine schöne Tour mit jeder Menge Spaß und gutem Sport.

Vielen Dank auch an unsere unermüdlichen Helfer und Begleiter Nicole, Ingrid und Tosi.

Ergebnisse:

Halbmarathon	Platz	Zeit
Tanja Helmes	80.	02:36:32

Marathon	Platz	Zeit

Bastian Jäcker	15.	04:05:45
Christian Baltes	100.	05:10:35
Marco Egger	119.	05:20:13
Heinz Schuh	120.	05:20:15
Dr. Michael Marx	121.	05:20:16