

Laufbericht Altstadtlauf Heppenheim 14.9.2018 (von Frank Thiele)

Im Wochenend-Schatten des nahenden Mutterstadter Volkslaufs ,vor der Haustür‘ am Sonntag ist der Altstadtlauf in Heppenheim, der dieses Jahr zum 11.Mal ausgetragen wurde, sicher bei den meisten nicht auf dem Schirm.

Das allerdings ist schade, denn dieser Lauf unterscheidet sich doch erheblich von den sonst üblichen klassischen Angeboten in der Volkslauf-Szene, die in Stadt oder Wald ihre Strecken als Rundkurs um was auch immer auf Asphalt, Schotter oder Erde anbieten.

In Heppenheim führt ein Rundkurs mehrmals durch den historischen Kern der Altstadt, die schon im Steigen Richtung Odenwald begriffen, dafür aber recht überschaubar ist. Das bedeutete in den letzten Jahre Runden von 1,3km, die (meines Wissens) 6mal gelaufen werden mussten. In diesem Jahr ist durch Baustellen ein 300m langes Flachstück weggefallen, so dass die Runden 1000m lang wurden, die dieses Jahr 5 oder 10mal gelaufen werden durften, so dass man auf die klassischen Distanzen von 5/10km kam.

Jede Runde führte auf breiten oder schmalen Gassen mit häufigen Kurven mal auf Asphalt, mal auf Kopfsteinpflaster (Altstadt!) durch die mittelalterliche Kulisse und hatte dabei ca. 25 HM rauf und runter zu bieten, was in der Summe also stramme 250 Höhenmeter bedeutet, was aber den Reiz dieses Rundkurses enorm erhöht. Obwohl die Teilnehmer von 5km- und 10km-Lauf gleichzeitig starten, durchmischt noch von etlichen, meist jungen und sehr jungen StaffelteilnehmerInnen (m/w/mix), kommt es zu keinem Zeitpunkt zu unangenehmen Stauwirkungen. Stimmung ist an vielen Ecken, wo Anwohner Musikboxen zum Ansporn aufbauten oder einfach so anfeuerten, vor allem aber in der Start-und- Ziel-Zone, wo die relativen Massen stehen, Trommelgruppe und Konservenmusik um die Wette ballern, jederzeit Getränke gegriffen werden können und die Staffeln ihre Stäbe übergeben, denn eine 10km Staffel besteht aus 3-5Mitgliedern, so dass ständige Wechsel für Gaudi sorgen. Mich als ständiger „Durchläufer“ hat das aber zu keinem Zeitpunkt aufgehalten oder behindert, es macht das Erlebnis nur intensiver.

Vor den Hauptläufen fanden noch etliche Kinder- und Jugendläufe mit insgesamt fast 600 Teilnehmern statt, woran erkennbar ist, dass dieser Lauf, der inzwischen vom Sportpark Heppenheim veranstaltet wird, von Jung und Alt in der Region sehr gut angenommen wird. Die Laufveranstaltung ist dabei eingebettet in eine Festmeile, auf der vor allem viele Spiel-und Spaß-Angebote für die Jüngeren unter uns vertreten waren, auf mehreren Bühnen wurden die Siegerehrungen durchgeführt, geduscht wurde in der (sehr) nahe liegenden Sporthalle und für das leibliche Wohl war auf der F-Meile natürlich auch gesorgt.

Mich hat der Kurs und der Lauf begeistert und die vielen Runden waren mitnichten etwa langweilig, denn ständig gibt es Positionswechsel, ändern sich die Gesichter, die links und rechts von Dir auftauchen. An manchen Stellen wehte bei den noch subtropischen Temperaturen dieses Sommers in den engen Gassen ein angenehmes Lüftchen und noch auf der letzten Runde hab ich neue pittoreske Details dieses Ortes entdeckt (wenn man den Kopf oben behält).

Vielleicht ,verirrt‘ sich in der Zukunft ja doch mal der eine oder die andere MuLi in diese Ecke zu diesem Lauf, der von unserem Epizentrum in gut 45min zu erreichen ist.

