

## „Quäl-Dich-Du-Sau-Lauf“ am 13.01.2019



Die Wetterprognosen für Sonntag verhiessen nichts Gutes. Schon allein diese sollten dem Namen des Laufes alle Ehre machen. Wer da aus dem Haus geht, dem gebührt aller Respekt! Doch erst einmal von vorne.

Vor einigen Jahren ist mir aufgefallen, dass einige Läufer unseres Lauftreffs, obwohl gut trainiert, bei Wettkämpfen gegen Ende nicht ihr eigentliches Leistungsvermögen abrufen konnten. Offensichtlich ein mentales Problem!

Aus diesem Grund veränderten sich unsere Sonntagsläufe dahingehend, dass wir im Spätjahr nicht nur bergige Läufe begannen, sondern diese auch möglichst auf Trails verlegten. Vor Beginn des Marathontrainings sollte ein etwas

## „Quäl-Dich-Du-Sau-Lauf“ am 13.01.2019

„längerer“ abschließender Sonntagslauf stattfinden. Das Tempo wurde an den vermeintlich Schwächsten angepasst, auf diesen wurde gewartet und man durfte sich eine Verschnaufpause gönnen.

Die Streckenlänge und -führung wurde von mir nicht bekannt gegeben. Oft ergab sich diese erst unterwegs ☺. Eines war jedoch regelmäßig gewährleistet - sie führte steil nach oben! Eine weitere Prämisse sollte sein, an Steilstücken wird nicht angehalten. Wer Gehpausen einlegte bekam von mir zu hören: „Quäl Dich Du Sau! Oben wird ausgeruht!“ Daraus ergab sich im Laufe der Jahre das Motto des Laufes - Quäl Dich Du Sau! Ein Mentaltraining, um an die Grenzen zu gehen und seinen inneren Schweinehund zu überwinden. Auch wenn man glaubt, es geht nicht mehr - es geht, man muss sich nur überwinden (gesundheitliche Probleme ausgenommen).

Das zur „Geschichte“ und Hintergrund des Laufes.

Am vergangenen Sonntag stand er nun wieder an, der diesjährige „Quäl-Dich-Du-Sau-Lauf“. Leider gab es einige kurzfristige Absagen. Das lassen wir einfach mal so stehen ☺.

Der Weg führte an der Streicherkapelle vorbei zur Schopbachhütte in Richtung Bollschweil. Dort im Leimbach zur Kapelle und weiter steil hoch zur Saulache-Hudelweg-Bitterst-Kohlerhof, wo uns neben nassem Schnee auf der Strecke auch noch starker Wind und Regen erwartete. Weiter ging es über den schneebedeckten Wiesenpfad hoch zur Sonnhalde. Starke Windböen peitschten den Regen ins Gesicht. Der Schnee ließ nur noch eine langsame Gangart zu und zwang uns im Schutz einiger Bäume auf die Gruppe zu warten. Nachdem nun absehbar war, dass die Kräfte schwinden und auch noch starker Nebel hinzu kam, ließ ich von meinem ursprünglichen Streckenplan ab. Sicherheit geht vor. So liefen wir nur noch bis zum Bildstöckle oberhalb der Sonnhalde durch den hohen und nassen Schnee, um dann nach links bergab zu laufen und so langsam den Heimweg anzutreten. Über Kohlerhof-Feimlisburgweg-Hinterer Walterstalweg und Bettlerpfad ging es an den Startpunkt zurück, den wir nach 02.54 Std, 23,2 km und 730 hm erreichten.

Inwieweit der diesjährige Lauf seinen Namen „verdient“ hat, stelle ich in die Beurteilung des Rests der Laufteilnehmer. Eine weitere Ausdehnung der Strecke machte aus Sicherheitsgründen jedoch keinen Sinn. Spaß gemacht hat er trotzdem!

Liebe Grüße,  
Hans