



DA BRODELT DER NECKAR Kurz nach dem Start der ersten Disziplin - dem Schwimmen - beim Triathlon in Tübingen, beginnt der Kampf um die vorderen Plätze im Wasser.



HÖHENLUFT Am Gäichtpass geht es etwas langsamer. Etwa 400 Höhenmeter sind bei der 58 Kilometer-Runde zu überwinden.



Mein sportliches Jahr

Den Schluss garniert ein Weißwurst-Frühstück

REPORTAGE 10 Kilometer-Lauf, Halbmarathon, Radrundfahrt, Triathlon, Marathon und Trachtenlauf. So sah es aus, mein sportliches Jahr 2018.

Schön waren sie, die ersten Runden im April, knapp zehn Kilometer, beim Paracelsus Fun Park Lauf im Kurpark in Bad-Liebenzell. Nur wenige Zuschauer, dafür starke Läufer im Feld. 49:56 Minuten - na ja, geht doch.

Im Juni wurden 25 Jahre Stuttgart Lauf gefeiert und ich mitendrin. „Noch drei Minuten bis zum Start“, rief der Ansager in sein Micro. Dicht an dicht standen hunderte Läuferinnen und Läufer in insgesamt vier Startblöcken. 18 Grad, Sonne - perfekt. Noch 30 Sekunden. Zehn. „Neun, acht sieben, sechs“, zählte der Ansager nach unten. Höhepunkt der Anspannung. „... START“. Mitgerissen im Pulk und ab Kilometer 14 getrieben vom inneren Schweinehund laufe ich glücklich nach 01:53:47 Stunden ins Ziel und genieße den Augenblick.

Das Auto mit Rad, Zubehör und Zelt bepackt, fuhr ich Anfang Juli ins Tannheimer Tal nach Österreich. Rad-Marathon - 10 Jahre, mit erstmals ausgeschriebener 58 km Runde. Wie

„Für mich sind die schönsten Momente der Start und der Zieleinlauf.“

Hans-Jörg Ernst

für mich gemacht, dachte ich und verabschiedete frühmorgens um sechs erst einmal die Marathonfahrer an der Strecke. „Boah, Wahnsinn“, rief eine Frau neben mir, als das scheinbar nicht enden wollende Starterfeld an ihr vorbeizog.

Bald darauf stand ich selbst im Startfeld. Noch ganz

WASSERSTART Mit einem Bad im warmen Neckarwasser beginnt mein Triathlon.



Tausende Radfahrer nehmen zum Radmarathon das Tannheimer Tal in Beschlag. Viele kommen mit dem Wohnmobil. Stilecht gönnte ich mir in Tannheim einen schönen Zeltplatz bei Carolyn Rinner und ihrem Mann Thomas Gerstl.



TRACHT IST ANGESAGT Beim Trachtenlauf in München geht's nicht um den Sieg. Sondern ums ausführen der Tracht, egal welcher.



IM STARTBLOCK Beim Baden Marathon in Karlsruhe.



IM ZIEL Einer der schönsten Momente beim Stuttgart Lauf: Einlauf in die Mercedes-Benz-Arena.



SCHLOSSPARADE Beim Marathon begegnet man dem Karlsruher Schloss gleich zweimal.

relaxed. Durch Tannheim und dann in einer langen Schussfahrt bergab ging es nach Pfronten ins Allgäu. Und deutlich langsamer wieder über Vils (Tirol) und über den Gaichtpass zurück nach Tannheim. Mal etwas unruhiger Asphalt. Dann rollte es wieder super. Etwa zweieinhalb Stunden später lag ich - wieder relaxed - im Gras beim Ziel und genoss auch diesen Augenblick.

Swim, bike and run, in genau der Abfolge, hieß es im August. Der Tübingen Triathlon, wieder ein Highlight in meinem Terminkalender, begann mit einem Bad im Neckar bei schönstem Wetter. Für mäßige Schwimmer, wie mich, ist die Schnup-

per-Distanz perfekt und eine Garantie für jede Menge Spaß.

Die Königsdisziplin, der Marathon, erwartete mich im September in Karlsruhe. Ein Prüfstein, den ich auf den letzten Kilometern, in großer Bewunderung für all die eingefleischten Marathonläufer, denen 42 Kilometer scheinbar nichts anhaben können, mehr gehend als laufend über die Ziellinie rettete.

In Lederhosen feierte ich im Oktober, im Olympiapark, schließlich Abschluss-Gaudi beim Trachtenlauf in München. Nach 3,5 Kilometern Spaß genoss ich, in Gedanken an all die schönen Events, im Ziel ein zünftiges Weißwurstfrühstück. **hb** Hans-Jörg Ernst

TERMINE 2020

Soweit diese schon bekannt sind.

Stuttgart Lauf

Wo: Stuttgart (D, BW)
Wann: 27. + 28. Juni 2020

Rad-Marathon Tannheimer Tal

Wo: Tannheim (A, Tirol)
Wann: 5. Juli 2020

Tübingen Triathlon

Wo: Tübingen (D, BW)
Wann: - (verm. Juli o. August)

Baden Marathon

Wo: Karlsruhe (D, BW)
Wann: - (im September)

Trachtenlauf

Wo: München (D, BY)
Wann: - (im Oktober)



**HIER könnte
DEINE Werbung
stehen!**

**Ich bin eine
2/3 Seite hoch.**

Du siehst selbst, dass Anzeigen im hochblau Magazin ausgezeichnet wirken.

Deine Mediaberaterin

Jennifer Ernst

media@hochblau.de

Tel.: +49 7033 52 39 189

hochblau
Verlag

www.hochblau.de/mediadaten-hochblau