



Linkes Foto: Drohnenblick auf die Laufstrecke: Im Rücken der Läufer liegt das Ostlandkreuz, vor ihnen der weitere Weg, den Albtrauf entlang. Rechts oben: Andreas Thumm, Halbtraum-Sieger von 2019, hat für seine Frau Anja bei ihrem ersten Ultralauf über 60 Kilometer eine besondere Motivationshilfe an der Strecke. Rechts unten: Halb-Träumer Marc Doraszelski hat kurz vor der dritten Verpflegung am Kuchberg bei Kilometer 36 noch genügend Kraft für Luftsprünge.

Fotos: Fabian Schmid, Stephan Bühler, Martin Tinger

„Es ist etwas ganz Besonderes“

Benefizveranstaltung Der Geislinger Ultralauf liegt hinter den Teilnehmern – Alb-Traum-Siegerin Melanie Bernardino Rodrigo und die Halb-Träumer Frank Dehmer und Hilde Huber erzählen, wie sie die Veranstaltung erlebt haben und wie es ihnen geht. *Von Kathrin Bulling*

Melanie Bernardino Rodrigo ist noch ganz im Glück: „Es war von Anfang bis Ende super“, sagt sie am Montag im Gespräch mit der GZ. „Ich konnte den Lauf in vollen Zügen genießen.“ Die Geislingerin hat am Samstag den Alb-Traum100 gewonnen, den Ultratraillauf mit Start und Ziel in Geislingen, und war mit 15:44 Stunden die schnellste Frau über die 115 Kilometer lange Strecke.

Im Jahr zuvor hatte sie bei den Halb-Träumerinnen über die damals 57 Kilometer lange Strecke ganz oben auf dem Siegereppchen gestanden. „Ich habe versucht, mich von diesem Erfolg nicht unter Druck setzen zu lassen“, erzählt die Sport- und Fitnesskauffrau, die im Familienbetrieb, dem Geislinger Fitness-

studio Bernardino, arbeitet. Gewünscht habe sie sich den Sieg schon, „aber bei so einer langen Strecke weiß man nie, was passiert – und auch nicht, wie die anderen unterwegs sind“. So sei ihr Respekt groß gewesen und die Nervosität vor dem Start auch: „Ich war seit Montag extrem aufgeregt und habe die drei Nächte vor dem Start echt schlecht geschlafen“, erzählt sie.

Dass dann unterwegs alles für sie passte, führt sie neben ihrem körperlichen Trainingszustand auch auf ihre gute mentale Vorbereitung zurück. „Bei so vielen Kilometern ist es am Ende der Kopf, der darüber entscheidet, ob man das durchzieht.“ Als Geislingerin sei die Teilnahme für sie ein Heimspiel gewesen, überall an der Strecke standen Familienmitglieder und Freunde und feuerten

sie an. Dass alle 13 Mitglieder der von ihr betreuten „Halb-Traum-Fabrik“ – der Vorbereitungsgruppe auf den 60-Kilometer-Lauf – im Ziel ankamen, das bezeichnet Melanie Bernardino Rodrigo als „Kronung für uns alle“. Die ersten Tränen seien ihr schon bei Kuchen, 15 Kilometer vor dem Ziel, in den Augen gestanden, „im Felsental hatte ich dann wieder nasse Augen und im Ziel habe ich richtig geschluchzt – da ist alles von mir abgefallen“.

Im nächsten Jahr wieder zu starten, das kann sie sich nicht vorstellen, „aber dabei bin ich auf jeden Fall“, betont sie. Sei es wieder als Betreuerin einer Laufgruppe oder als Helferin – „dann kann man dieser tollen Veranstaltung auch mal was zurückgeben“. Alles sei perfekt organisiert, die Leute seien toll und dann komme

noch der Benefizcharakter dazu (sämtliche Einnahmen werden für soziale Projekte im Landkreis gespendet): „Der Alb-Traum100 ist etwas ganz Besonderes.“

Einer, der auch zum zweiten Mal dabei war, ist **Frank Dehmer**: Der Geislinger Oberbürgermeister hatte 2019 nach zirka 50 Kilometern mit Kniebeschwerden aufgeben müssen. Dieses Mal zog er den Halb-Traum durch und erreichte nach 15:10 Stunden das Ziel. „Ich bin zufrieden, dass ich dieses Mal durchgekommen bin“, teilt er auf Nachfrage mit. Um mehr sei es ihm nicht gegangen. „Ich wollte die gute Sache unterstützen und für mich selbst sehen, ob ich das schaffen kann.“ Den großen Trainingsumfang über Monate wie andere Teilnehmer habe er nicht gehabt, sondern versucht, die 60 Kilometer lange

Strecke über den Willen zu kompensieren – „was nur bedingt machbar ist, wie ich gemerkt habe“. Unterwegs plagten ihn Krämpfe und Blasen an den Füßen, eine Mitläuferin habe ihm mit Salztabletten geholfen, „und mit den restlichen Nachwirkungen des Laufs werde ich wohl noch ein paar Tage zu kämpfen haben – ich habe also noch ein bisschen was davon“.

Dehmer ist sich schon sicher: Mitlaufen wird er nicht mehr, aber dafür wieder an einer Verpflegungsstation helfen wie in den früheren Jahren auch. „Ich habe größten Respekt vor allen Teilnehmerinnen und Teilnehmerinnen für das, was diese hier leisten“, sagt er.

Für **Hilde Huber**, SPD-Kreisrätin, ist die Teilnahme am Halb-Traum ihr „Anti-Aging-Pro-

gramm“, wie sie am Samstagnachmittag an der Verpflegungsstelle am Gairenbuckel fröhlich erzählt: „Ich werde dieses Jahr 65 und muss ein bisschen was machen.“ Das „bissle“ schafft sie in 11:25 Stunden; mit ihrer Laufpartnerin Beate Simon überquert sie am Samstagabend die Ziellinie bei der Jahnhalle. Ihren Plan, unter zwölf Stunden zu bleiben, hat sie damit umgesetzt. Es sei eine schöne, spannende und abenteuerliche Erfahrung, meint die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, die seit drei Jahren auf der Langstrecke unterwegs ist. Sie genießt es, auf den „schönen weichen Waldpfaden“ unterwegs zu sein und ist froh, dass diese nach den vielen Regenfällen der vergangenen Wochen etwas abgetrocknet sind – „vor zwei Wochen war es überall noch bättschnass“.

Die Ergebnisse der beiden Strecken: Alb-Traum (115 Kilometer, 3000 Höhenmeter) und Halb-Traum (60 Kilometer, 1600 Höhenmeter)

ALB-TRAUM

- Jonathan Gakstatter (12:46); 2. Victor Gonçalves (13:20); 3. Uli Calmbach (13:27); 4. Michael Dressler (14:11); 5. Michael Schottenhammer (14:35); 6. Florian Roos (14:35); 7. Philipp Müller (14:37); 8. Martin Dunker (15:04); 9. Andreas Lonardonio (15:08); 10. Jürgen Klopfer (15:09); 11. Markus Seibold (15:44); 12. Melanie Bernardino Rodrigo (15:44); 13. Oliver Hees (16:17); 14. Wolfgang Hohlbauch (16:17); 15. Günther Krapp (16:18); 16. Ralph Tille (16:19); 17. Patrick Müller (16:24); 18. Stefan Fürst (16:30); 19. Sebastian Otto (16:45); 20. Matthias Lutz (16:45); 21. Silke Frey (16:52); 22. Christof Frey (16:52); 23. Markus Gutbrod (16:52); 24. Dieter Pflüger (16:57); 25. Filip Schmid (17:10); 26. Ulrich Maier (17:11); 27. Silke Wegst (17:12); 28. Michael Reis (17:12); 29. Wolfgang Schlosser (17:16); 30. Eric Louvard (17:26); 31. Thomas Neubert (17:28); 32. Christian Setzle (17:29); 33. Daniela Duckeck (17:35); 34. Günther Schlotz (18:13); 35. Erwin Bauer (18:18); 36. Jürgen Zach (18:18); 37. Sabine Schlegel (18:44); 38. An-

- drea Ellessen (18:49); 39. Gregor Stöber (18:49); 40. Gernot Wurst (18:49); 41. Jürgen Kamrad (18:49); 42. Maximilian Haid (19:04); 43. Klaus Heilenmann (19:08); 44. Ulrich Höhn (19:08); 45. Gunter Coelle (19:14); 46. Steffi Saul (19:29); 47. Christian Lob (19:48); 48. Adam Bauecker (20:09); 49. Christian Bierbrauer (20:47); 50. Silke Mertens (20:48); 51. Michael Rothmund (22:12); 52. Johanna Bancak-Burgess (22:32); 53. Johan Behrens (23:45).

HALB-TRAUM

- Steffen Ziegler (5:22); 2. Moritz Götz (5:41); 3. Adrian Hüttel (5:45); 4. Andreas Fischer (5:56); 5. Benjamin Knoblauch (6:04); 6. Dennis Lettner (6:04); 7. Dominik Geißinger (6:10); 8. Marcel Shtyrko (6:17); 9. Lars Kaweczynski (6:19); 10. Franziska Willner Feifel (6:28); 11. Leyla Rock (6:31); 12. Susanne Bielmeier (6:32); 13. Jean-Pierre Sedita (6:35); 14. Albert Baumgärtner

- (6:39); 15. Luis Schleicher (6:39); 16. Tobias Riegg (6:40); 17. Friederike Lutz (6:42); 18. Christof König (6:52); 19. Andreas Pihaly (7:02); 20. Andreas Nischwitz (7:04); 21. Wolf Ernst (7:07); 22. Armin König (7:07); 23. Daniel Bezdol (7:10); 24. Hans Zöllner (7:10); 25. Angela Wegele (7:10); 26. Timo Rau (7:13); 27. Iris Groß (7:13); 28. Oliver Appel (7:15); 29. Jens Ronneberger (7:19); 30. Manuel Brühl (7:19); 31. Lars Guggolz (7:20); 32. Andrea Calmbach (7:20); 33. Husky Bernsau (7:21); 34. Stefan Fahrion (7:24); 35. Reto Kathriner (7:24); 36. Manuel Vetter (7:24); 37. Berthold Flocke (7:29); 38. Klaus Steegmaier (7:30); 39. Sonja Mailänder (7:32); 40. Marco Kellermann (7:35); 41. Jochen Erb (7:34); 42. Florian King (7:35); 43. Holger Brecht (7:35); 44. Sabine Renner (7:35); 45. Thomas Samtleben (7:37); 46. Stefan Bieg (7:43); 47. Frank Herfort (7:48); 48. Annika Röcker (7:50); 49. Joachim Grill (7:50); 50. Gerhard Simonides (7:50); 51. Kerstin Konstanzer (7:52); 52. Moritz van Driel (7:54); 53. Marc Slonek (8:00); 54. David Reczuch (8:01); 55. Thomas Haunschild (8:07); 56. Jürgen Vedie (8:08);



Die schnellsten Alb-Träumerinnen und Alb-Träumer bei der Siegerehrung in der Geislinger Jahnhalle.



Die Gewinnerinnen und Gewinner des Halb-Traums.



Fotos: Frank Weller

57. Adam Nowak (8:17); 58. Claudia Bäuml (8:17); 59. Rebekka Matthes (8:20); 60. Aydan Caglar (8:23); 61. Alina Stadermann (8:23); 62. Sanna Almstedt (8:23); 63. Sören Tischer (8:24); 64. Nigel Lex (8:24); 65. Ulli Ziegler (8:24); 66. Ralf Kuppinger (8:27); 67. Julia Finke (8:27); 68. Patrick Hinderer (8:36); 69. Prashant Anavekar (8:36); 70. Marc Doraszelski (8:36); 71. Nicole Denoix (8:36); 72. Markus Burkhardt (8:40); 73. Larissa Alloca (8:41); 74. Leander Schade (8:41); 75. Walter Krohn (8:41); 76. Wolfram Uhl (8:44); 77. Engin Eroglu (8:44); 78. Jens Schlecht (8:45); 79. Daggi Maier (8:52); 80. Alexander Kommer (8:52); 81. Bernd Leibing (8:59); 82. Tanja Straub (9:00); 83. Andre Hofer (9:00); 84. Rolf Meyer (9:00); 85. Matthias Prutner (9:02); 86. Simon Mayer (9:07); 87. Eva Dilger (9:07); 88. Reinhold Krause (9:08); 89. Sandra Mahnke (9:08); 90. Markus Reichart (9:09); 91. Hans Vetter (9:12); 92. Zeljki Haberstroh (9:12); 93. Kujtim Zeqaj (9:13); 94. Birgit Büchele (9:13); 95. Sabine Keim (9:17); 96. Tilman Baumgärtner (9:23); 97. Nicole Schnatterbeck (9:25); 98. Carl

- Faure (9:25); 99. Stefanie Dr. Stuhlweißenburg (9:25); 100. Thomas Dörr (9:26); 101. Andre Kabeitz (9:27); 102. Sabrina Gussenberger (9:27); 103. Katrin Schairer (9:27); 104. Tobias Krauß (9:28); 105. Sarah Geiger (9:28); 106. Manuel Maier (9:28); 107. Jannis Dohm (9:31); 108. Heike Stark (9:31); 109. Teresa Christmann (9:31); 110. Christian Schmid (9:35); 111. Manuel Hartmann (9:35); 112. Thomas Tonnier (9:35); 113. Harald Pfeiffer (9:46); 114. Silvia Müller (9:46); 115. Frank Clement (9:46); 116. Kathrin Ulbrich (9:46); 117. Christian Ulbrich (9:47); 118. Alexander Ulbrich (9:47); 119. Reiner Ziegler (9:48); 120. Anja Thumm (9:53); 121. Nico Lipppek (10:04); 122. Harald Trinkle (10:14); 123. Isabell Liebetrau (10:15); 124. Natalie Pudritz (10:16); 125. Helmut Pils (10:22); 126. Jurica Budimir (10:26); 127. Jasmin Schmidt (10:30); 128. Julian Schneller (10:30); 129. Hartmut Bielefeldt (10:30); 130. Natalia Schade (10:36); 131. Markus Schade (10:36); 132. Annette Hess (10:36); 133. Simone Thum (10:37); 134. Ulrich Gunzenhauser (10:46); 135. Jonas Rothmund (10:46); 136. Katharina

- Bosch (10:46); 137. Ina Heinrich (10:51); 138. Alexander Weber (10:51); 139. Martin Kemmer (10:54); 140. Hansi Früh (11:18); 141. Franziska Heissenberger (11:25); 142. Eric Bauer (11:25); 143. Hilde Huber (11:25); 144. Beate Simon (11:25); 145. Cornelia Neumann (11:28); 146. Claudia Hees (11:28); 147. Bastian Joos (11:38); 148. Reinhard Gröner (11:41); 149. Margit Groß (11:41); 150. Heike Kühlkopf (11:47); 151. Matthias Fischer (11:47); 152. Thomas Seybold (11:48); 153. Hans-Jürgen Hahn (11:52); 154. Georg Thumm (11:52); 155. Anette Leurle (11:52); 156. Claudia Trumpp-Maier (12:10); 157. Monika Dreißgacker (12:10); 158. Jürgen Rößler (12:10); 159. Carla Diehl (12:18); 160. Simone Diehl (12:18); 161. Ricky Diehl (12:19); 162. Axel Ott (12:21); 163. Ebi Schmid (12:23); 164. Gabi Baur (12:55); 165. Ronja Pressel (12:55); 166. Edith Hornek (13:12); 167. Bärbel Götz (13:13); 168. David Grupp (13:42); 169. Michael Grupp (13:42); 170. Benjamin Butz (13:47); 171. Thomas Kunert (13:47); 172. Cornelia Kaltwasser (13:58); 173. Frank Dehmer (15:10).

alle Angaben ohne Gewähr