

# Rimbachlauf 2018

Das hat gepasst

Nudelparty, Weisswürste, Traum-Wetter, tolle Strecke, starke Zeiten: Der Rimbachlauf 2018 begeistert 61 Teilnehmer

Gerade mal vier Starter gingen bei der Premiere im vergangenen Jahr an den Start. Jetzt bei der zweiten Auflage, beim Rimbachlauf 2018 am 14. Oktober waren 61 Teilnehmer gemeldet. Orga-Team Markus + Kathrin Schwarzenböck waren von der Resonanz überrascht. „Wir freuen uns riesig“, sagten beide.

Bemerkenswert ist der Erfolg schon deshalb, weil die Werbung ausschließlich über Mundpropaganda und soziale Medien lief. Angenehm überrascht waren auch die Teilnehmer: Sie bekamen zwei anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecken über 5 und 10 Kilometer geboten.

Zudem gab es ein Rahmenprogramm, das viele Großveranstaltungen ziemlich alt aussehen lässt: Nudel-Party und „After-Run-Party“ mit Weißwurst-Frühstück, Kaffee, Kuchen und Aperol Spritz.

Die Teilnehmer profitierten von perfekten Laufbedingungen. Auf der langen Strecke hatte das Ehepaar Seider alles im Griff. Bei den Männern siegte Andi Seider mit der Top-Zeit von 41:08. Seine Frau Barbara gewann in 57:03. Den Sieg über die 5 Kilometer holte sich David Stadler in 21:15. Bei den Frauen lag Anita Schwaiger mit einer Zeit von 28:33 ganz vorne.

Die Teilnehmer sprachen übereinstimmend von einer tollen Organisation und einem super Lauf. Die gute Nachricht: Es wird definitiv den „Rimbachlauf 2019“ geben. Das kündigte das Orga-Team schon in den sozialen Medien an.

Rückfragen dazu gerne an [info@rimbachlauf.de](mailto:info@rimbachlauf.de)

Es gibt in Bayern ja einige Promis, die haben am 14. Oktober ein Debakel erlebt. Ich gehöre dazu. Schon vor dem Start des Rimbachlaufs 2018 war da diese böse Vorahnung, die Markus, Chef des Organisationskomitees, noch mit einer klaren Ansage strich: „Die Weißwürscht“, sagte er dem

nervösen Feld, gebe es erst später. Erst müsse gelaufen werden. Da war mir klar, dass das bitter wird.

Dabei hatte alles harmlos angefangen. Kurz, nachdem ich nach dem Zieleinlauf beim Altöttinger Halbmarathon Mitte September wieder bei Bewusstsein war, fragte mich die Denise (Nachläuferin aus Schwindegg mit großer Perspektive), ob ich auch beim Rimbachlauf starten würde. Rimbachlauf? Was soll das sein? Nie gehört davon. Doch, doch, sagte Denise und zog mir die Kanüle aus dem Arm, das sei eine nette Sache da. „Die machen zwei Läufe. 5 und 10 Kilometer, danach gibt's ein Weißwurstfrühstück“.

Klang gut. Denise steckte mir einen kleinen Zettel mit einer Handy-Nummer zu. Alles weitere, flüsterte sie mir zu, laufe dann über WhatsApp. Die Sache versprach spannend zu werden. Eine Guerrilla-Veranstaltung plus Guerrilla-Marketing, Teilnahme nur möglich auf persönliche Empfehlung. Exklusiver geht es kaum. Klar, wird da gestartet!

Ich schickte dann eine Whatsapp an diese Geheimnummer mit den typischen reaktionären Läuferfragen nach Startgeld, Zeitmessung und möglichen Konkurrenten auf den Gesamtsieg. Eine gewisse Sonja hat dann sehr nett geantwortet. „Habe Dich schon in die Starterliste eingetragen. Wir freuen uns auf Dich!“.

In den folgenden Tagen wurde ich dann Teil einer digitalen Läufercommunity. Es war beeindruckend, wie gut das funktioniert hat: Wie das Orga-Team über WhatsApp-Nachrichten mit Links und PDF-Anhängen Vorfreude auf den Lauf erzeugen konnte. Wetterprognosen (super!), Starterlisten, Ablaufplan – das ließ keine Wünsche offen.

Sehr nett auch die Idee, vorab ein YouTube-Video hochzuladen, bei der Kathrin mit der GoPro die Strecke abgefahren ist. Im Zeitraffer konnte man so die Strecke schon mal virtuell durchlaufen. Eine gute Basis für meine spätere Rennstrategie: Ausreißversuch auf dem ersten Gegenstieg nach dem Wurzelweg.

Als Eliteläufer und Starjournalist hat man ja so seine Ansprüche. Gleichwohl hatte ich den Eindruck, dass die Macher des Rimbachlaufs mit viel Idealismus und Engagement am Werk sind. Und sie haben tolle Ideen, wie die Nudelparty am Abend vor dem Lauf. Das ist sonst nur bei den Marathonläufen und Ultras üblich. Aber in Rimbach war das einfach richtig nett.

Auf unserem Ablaufplan stand, neben Spaghetti essen müssten wir da unsere Startunterlagen abholen. Die bestanden im wesentlichen aus einem weißen Käppi mit einer handgemalten Startnummer drauf. Statt digitaler Zeitmessung mit Chip am Schuh und Sensor im Trikot wird in Rimbach noch per Hand gestoppt. Wer dann aber abends mit seinem Teller Nudeln und seinem Bier im Rimbacher Start- und Zielbereich neben dem Feuer sitzt, kann auf eine Netto-Brutto-Wertung gut verzichten.

Man lernt das Orga-Team persönlich kennen. Markus berichtet, bei der Premiere 2017 seien sie zu viert am Start gewesen. Jetzt in der zweiten Auflage des Rimbachslaufs hätten sie 61 Anmeldungen auf dem Tisch. „Das freut uns riesig“, sagt Markus und man sieht ihm das auch an. Er will mit dieser Veranstaltung „das Sportliche und Gesellige zusammenbringen“. Aus Teilnehmern sollen Freunde werden. Die Chancen stehen gut.

Wer mitläuft, erhält einen Vertrauensvorschuss. Es wird offiziell kein Geld verlangt, dafür gibt es eine Spendenbox. Als Teilnehmer in Rimbach wird man Zeuge eines „work in progress“. Es war ja erst die zweite Auflage. Markus ist für Anregungen offen. Er hatte auch schon die Idee einer Art „Bavarian Spartan-Race“: Statt konventioneller Strecken-Markierung wird da nach jedem Kilometer ein Pils getrunken. Ich rechne mir da ein starkes Finish aus.

Was an der Nudelparty nervte: Sonja und Kathrin redeten ewig von einem gewissen Seider Andi. Ein Ultraläufer, der sei so schnell, es sei toll dass der mitläuft und blablabla. Mir als Konkurrent tat das schon irgendwie weh. Immerhin, das trauten sie mir zu, könnte ich doch über den Lauf etwas Lustiges schreiben. Und noch eine Warnung gaben sie mir mit auf den Weg. Vorsicht beim Streckenposten Karin, die rede recht viel.

Das Wetter am Lauftag: wie bestellt. Schöner kann es im Oktober nicht sein. Sonnig, 8 bis 12 Grad, zum Laufen ideal. Vor dem Start - wieder eine schöne Idee – gab es noch ein gemeinsames Warm-up. Und natürlich das obligatorische „Hells Bells“ von ACDC zur Einstimmung.

Gleich zum Auftakt einen Anstieg hoch, ja so haben wir das gerne, das war echt lustig. Wir wurden praktisch von allen überholt. Laut Strava sind über die 10,5 Kilometer lange Strecke knapp 130 Höhenmeter verteilt. Im Rennen fühlen die sich an wie 1.300. Was ferner unschön war: Sehr viele Frauen erwiesen sich als beängstigend fit.

Natürlich hatte dieser 14. Oktober auch aufgrund anderer Termine eine besondere Bedeutung: Landtagswahl, im fernen München gingen fast zeitgleich einige Tausend beim Marathon an den Start. Die wahre Tragödie spielte sich aber schon auf den ersten zwei Kilometern in Rimbach ab. So hart hatten wir uns das nicht vorgestellt.

Der lange Anstieg wollte kein Ende nehmen, die Spitze weit enteilt, von lächelnden Frauen gedemütigt. Ja, wir kamen schwer ins Rennen. Aber noch bestand Hoffnung, dass die anderen den Motor überdrehen. Ach ja: Von Karin keine Spur, die Streckenführung war gleichwohl tadellos. Sägespäne, aufgesprühte Richtungspfeile, Wegweiser und Kilometerschilder – so soll es sein.

Die Strecke ist erfrischend anders als der „Standard-10er“. Ein stetiger Wechsel von Profil und Belag verhindert jede Monotonie. Selbst Trailrunner dürften auf dem „Downhill“ über den Wurzelweg auf ihre Kosten kommen. Bei Kilometer drei war klar: Ich lasse die Spitze kampflos ziehen. Von jetzt an ging es nur noch um das Minimalziel „bitte unter einer Stunde.“

Der Ausreißversuch wurde gestrichen. Der neue Plan war, nach den Waldabschnitten auf den langen Asphaltgeraden Zeit gut zu machen. Leider fühlte ich mich nach einem Blick auf den Garmin wie die SPD-Chefin Nahles nach der ersten Hochrechnung. Unterirdische Pace bei maximaler Anstrengung. Vor mir liefen ein paar Frauen, aber ich kam ums Verrecken nicht dran.

Der verkrampfte Blick nach hinten: Zum Glück kam da niemand. Die letzten Kilometer waren schön, sonnig, einsam, hügelig. Und der Dampf war komplett raus. Zum Finale dann noch sein sehr spezieller

Abschnitt. Zwei- oder dreihundert Meter entlang neben der neuen A 94, einer Autobahn, über die sich nicht jeder in der Region freut.

Endlich dann der Abzweig, an dem es rechts steil ins Ziel hinunter geht. Nach dem Finish wieder ein Blick auf die Uhr – enttäuschende 1:00:55. Habe mir dann für die After-Run-Party schon einige Sätze zurecht gelegt. Es schmerzt sehr, bitterer Vormittag, schonungslose Analyse, nicht das Ergebnis, das wir erwartet hatten und so weiter.

Seltsam. Aber meine Zeit interessierte keinen. Die vom Seider Andi aber schon. Der war geringfügig schneller, hat nur 41 Minuten gebraucht. „Eine Super-Zeit“, lobte Markus. Er und andere aus dem Orga-Team wollten von mir nur wissen, ob es gepasst habe. Natürlich hat es das.

Auch die After-Run-Party übertraf die Erwartungen. Statt der übliche Erdinger-Plörre gab es zu den Weißwürsten richtiges Bier. Und die Frauen an der Wurstaussgabe erinnerten mich daran, dass es später noch Kaffee und Kuchen gebe.

Nach dem zweiten Weißbier war der Frust schon wieder verfliegen. Nur eine Teilnehmerin beschwerte sich, in die warme Herbstsonne blinzelnd, dass es an Liegestühlen fehle. Das Problem werden sie sicher lösen beim dritten Lauf in Rimbach. Markus ließ über WhatsApp wissen, die Leute hätten super gespendet. Aber für die Flucht auf die Cayman Islands, dem weltbekanntesten Steuerparadies, reiche es nicht. Laut Markus wird es den „Rimbachlauf 2019“ sicher geben. „100 Teilnehmer wären schön“, sagt der Organisator und Läufer. Die Mundpropaganda der diesjährigen Finisher ist ihm sicher. Wir sind auch wieder dabei. Unter einer Stunde sollte doch drin sein, zefix!

Text: Martin Armbruster