

## Um den Bodensee in 4 Tagen von Bela Ban

Eine Gruppe von Kreuzlinger Sportlern versuchte, vom 10. bis 13. Oktober den Bodensee zu Fuss zu umrunden. Ein mulmiges Gefuehl habe ich schon vor dem Einschlafen. Um den Bodensee in 4 Tagen ? Zwar habe ich diese Tour schon mehrfach mit dem Bike in einem Tag gemacht, aber kann ich es auch zu Fuss in 4 Tagen? Der naechste Tag wird es zeigen. Erstaunlicherweise schlafe ich schnell ein, vielleicht ein 'Vorholen' von spaeter gebrauchtem Schlaf? Wir, 9 Triathleten aus Kreuzlingen und Umgebung, treffen uns am Donnerstag morgen, um mit dem Bus zur Faehre zu fahren, welche uns nach Meersburg zum Start bringen soll. Unser Gepaeck wird mit einem Kleintransporter von der guten Fee Sandra jeweils von Hotel zu Hotel gebracht. Jeder in der Gruppe ist aufgestellt; noch ist ja kein einziger Schritt gemacht worden! Auf der Faehre nehmen einige noch den 'letzten' Kaffee ein und auch einige Broetchen werden gesichtet, eine Henkersmahlzeit ? Dann endlich der Start; wir haben uns vorgenommen, wenigstens die erste Strecke noch zusammen zu laufen, schliesslich haben die Schnelleren unter uns immer noch drei weitere Tage Zeit, um sich 'auzuempowern'. Die heutige Strecke fuehrt uns von Meersburg ueber Immenstaad und Friedrichshafen nach Langenargen, es sind ca. 35km. Wir laufen locker los; schneller gehts eh nicht, da heute am Tag der Deutschen Einheit viele Fussgaenger auf den Wegen sind. Mit dem Wetter haben wir riesig Glueck; die Sonne scheint! Was wir noch nicht wissen: Regen wird uns nur am Samstag morgen behelligen, ansonsten geht es nach dem Motto: wenn Engel reisen...Als die Sonne kurz nach Immenstaad richtig durchbricht, wartet zum Glueck Sandra schon mit dem Transporter, um unsere Trainerhosen und- leibchen entgegen zu nehmen; nach ca. der Haelfte der Strecke duerfte jeder aufgewaermt sein...Das Laufen geht leicht von der Hand; wir werden gegen Ende sogar noch ein bisschen schneller. Leider lasse ich mich von Bernd verleiten, die letzten 5km ziemlich schnell zu laufen, wo bleiben die guten Vorsaeetze, die laedierte Sehne wenigstens bis zum New York Marathon zu schonen? Hoffentlich muss ich morgen nicht dafuer buessen ... aber schoen war's trotzdem! In Langenargen wartet auch schon das Hotel, ab jetzt haben wir ca. 20 Stunden Zeit, um uns zu erholen, jeden Tag brechen wir um 10 Uhr auf. Also dann, Dul-X, Kloster-Liniment, Tiger-Balsam und wie die Mittelchen auch alle heissen moegen, hervorholen und kraeftig massieren ! Immerhin waren wir heute knapp ueber 3 Stunden unterwegs. Zudem klopft der Hunger bzw. Durst an die Tuere, es ist unglaublich was man waehrend diesen 4 Tagen essen kann ! Am zweiten Tag steht die 'kuerzeste' Strecke auf dem Plan; es geht ueber Lindau nach Bregenz, ca. 25km.

Noch sind alle dabei, gegen Mitte der Strecke bekommt Heinz jedoch Probleme mit seinen Fuessen, die Schuhe sind vielleicht doch noch nicht gut eingelaufen, er kaempft sich aber bis Bregenz durch. Auch Doris hat Probleme, sie wird die restlichen zwei Tage im Transporter mitfahren muessen. Die Landschaft ist wunderbar, der Weg fuehrt die meiste Zeit direkt am See entlang, nur bei Lindau muessen wir fuer kuerzere Zeit an einer Strasse entlang laufen. Heute ist der schoenste Tag, es wird richtig warm und der Schweiss fliesst literweise. Um nicht zu dehydrieren hat jeder der Laeuer einen Trinkgurt mit Bidon dabei, welcher bei Haelfte der Strecke jeweils wieder aufgefuellt wird. Gegen den fruehen Nachmittag erreichen wir unsere Unterkunft, das Radhotel Germania, Jeannette und Christian wagen sogar noch einen Endspurt ! Alle Achtung, immerhin haben wir schon ca. 60km in den Beinen ! Das Hotel erweist sich als sehr modern und geraeumig und besitzt eine Sauna, welche wir in Beschlag nehmen, um die Muskeln zu lockern. Alle sind hungrig, also gehen wir in die Bregenzer Innenstadt, um uns sportlergemaess mit Bier, Cappuccino und Toertchen zu staerken. Die starke Sonne und der gerade stattfindende Markt laden zum Flanieren ein, was wir auch ausgiebig tun, ist die Strecke morgen doch um einiges laenger und zudem ist Regen fuer die restlichen zwei Tage angesagt ! Am dritten Tag regnet es tatsaechlich, und die Temperatur ebenfalls merklich gesunken. Das wird ein harter Tag, schliesslich ist die Strecke von Bregenz ueber Hoechst, Rheineck, Rorschach nach Arbon ca. 37km lang und der dritte Tag ist oft der Haerteste (jedenfalls beim Skifahren) ! Heinz wird heute wegen seiner schmerzenden Fuesse nur ca. 10km mitrennen, danach wird er fuer den Rest des Bodenseelaufes im Transporter mitfahren. Steffi leistet ihm ebenfalls Gesellschaft, da sie in der folgenden Woche einen Wettkampf hat, will sie sich nicht ueberlasten. Da waren es nur noch 5 ! Nach Bregenz geht es durch schoene Parks und Freizeitanlagen nach Fussach, wo schon der Transporter wartet, um unsere Angeschlagenen mitzunehmen. Danach sind wir auf uns allein gestellt. Im Regen laufen wir in einer Kolonne der Strasse nach Hoechst entlang, dies ist zwar nicht der schoenste, aber der direkteste Weg, denn heute wollen wir nicht mehr als 37km laufen ! Zum Glueck koennen wir in Hoechst nach 5km von der Strasse abbiegen und dem Alten Rhein entlang laufen, was wesentlich reizvoller ist ! Ausserdem hoert der Regen langsam auf, was die Hoffnung keimen laesst, wenigstens keine Blasen zu bekommen. Relativ schnell kommen wir in Rheineck an und betreten wieder Schweizer Boden. Jetzt wird es erst richtig hart, denn bis kurz nach Staad wartet wieder die Strasse auf uns, vor allem zwischen Buriet und Staad ist es relativ monoton, der Strasse entlang zu laufen, welche hier kilometerlang schnurgerade verlaeuft. Aber immer noch besser, als die Abkueerzung ueber den Buechberg zu nehmen, denn Hoehenmeter 'muessen' wir heute nicht mehr haben!

Nach Buriel teilen wir uns auf. Bernd, Christian und ich laufen voran, waehrend Jeannette und Uschi es gemuetlicher nehmen wollen. Als wir kurz an einer Tankstelle anhalten, um die Bidons aufzufuellen, merken wir, dass es nach jedem Stehenbleiben wieder harziger wird, weiter zu rennen. Das Laktat...

Trotzdem sehen wir dann endlich den Rorschacher Bahnhof und wissen, dass es nun nur noch ca. 6km bis nach Arbon sind. 3km vor Arbon verspuert Christian einen Endorphinschub und verschaerft das Tempo, ich folge ihm; Bernd faellt immer weiter zurueck. Das Tempo ist nun in Erwartung des nahenden Hotels ziemlich hoch; leider wissen wir nicht, dass das Hotel auf der anderen Seite von Arbon leicht ausserhalb liegt! Also auf die Zaehne beissen und das Tempo durchgehalten... Am Abend fragen sich die anderen warum wir beide den Lift benutzen... Die heisse Dusche, zwei Stunden im Bett und danach die Sauna moebeln uns jedoch wieder einigermassen auf und wir hoffen auf den morgigen Tag. Jetzt haben wir schon ca. 97km in den Beinen; trotzdem faellt kein weiterer Laeuer mehr aus, so dass wir uns morgen ebenfalls zu fuenft auf die Socken machen werden. Der letzte Tag faengt gut an: mit einem kraeftigen Fruehstueck. Das hatten wir zwar jeden Tag, aber heute schmeckt es besonders gut ! Um 10 Uhr starten wir zur letzten Strecke: es geht ueber Romanshorn dem See entlang zurueck nach Kreuzlingen, unserem Ausgangspunkt. Die heutige Strecke misst nochmals ca. 30km. Heute heisst es nochmals Durchhalten, aber in Erwartung der letzten Etappe ist jeder guten Mutes; ein paar von uns sind diese Strecke und vor allem die von Romanshorn nach Kreuzlingen ja schon oefters gelaufen. Nach einer langsamen Startviertelstunde werden unter der kundigen Leitung von Uschi alle zum Laufen benoetigten Muskelgruppen gedehnt, danach setzen Bernd und ich uns immer mehr vom 'Feld' ab. Es laeuft beiden gut, daher schlagen wir ein forsches Tempo an, welches wir wider Erwarten sogar bis ins Ziel durchhalten koennen! Das Feld (Jeannette, Uschi und Christian) kommt aber auch nur eine halbe Stunde spaeter an, also sind auch sie relativ schnell gelaufen! Es ist schoenerstaunlich, welche Reserven man selbst nach 127km noch hat Es ist geschafft: wir haben die errechneten 127km in einer Zeit von total ca. 12-14 Stunden absolviert ! Jeder ist stolz darauf, es geschafft zu haben. Fuer alle war es ein super Training und fuer ein paar die Vorbereitung auf den Schwarzwald-, bzw. New York-Marathon. Wir werden diesen Lauf sicher wiederholen, wer sich dafuer interessiert, kann bei folgender Adresse weitere Auskuenfte erhalten:

### **Uschi Graner power-sport**

Säntisstrasse 19  
CH-8280 Kreuzlingen  
Tel. +41 (0)71 672 90 32  
Mobil +41 (0)76 316 90 32  
uschi@power-sport.ch