

## **15.07.2016 Schwanberglauf**

Am Freitag reiste ich nach Iphofen um mich für den Schwanberglauf von Iphofen nach Castell nachzumelden, nachdem kein weiterer Läufer aus der Laufgruppe mit laufen wollte. Nach der erfolgreichen Anmeldung und Abholung der Startunterlagen fuhr ich mit dem Auto nach Castell auf den Läufer-Parkplatz. Mit dem Shuttlebus ging es zurück nach Iphofen. In der schönen Altstadt von Iphofen konnte ich mich super Warmlaufen. Pünktlich um 18:30 fiel der Startschuss. Zu meiner Erleichterung sprinteten nicht alle wie verrückt los, deshalb konnte ich bei dem Anstieg des Schwanbergs noch einige Läufer überholen, immerhin langen noch rund 10 Kilometer vor uns. Wie immer war dann an dem steilsten Stück des Berges nur noch ein schnelles Gehen möglich. Am Ende des Waldstücks konnten alle dann wieder Laufen und Tempo aufnehmen. Nach der ersten Verpflegungsstelle war der Weg dann wieder eben mit leichtem Gefälle und die Kilometer flogen nur so an mir vorbei. Die Laufstrecke war landschaftlich wunderschön und auch das Wetter spielte mit. Obwohl ja das Straßenlaufen mein eigentliches Terrain ist, muss ich sagen, dass ich mich in die Laufstrecke verliebt habe. Und dann waren es nur noch rund 2 Kilometer durch die Weinberge und die Beine wurden müde. Beim Eintreffen in Castell jubelten die Zuschauer. Wie immer sind die Herrenduschen in der Casteller Meierei, und dieses Jahr war es das erste Mal dass das Duschwasser nicht so kalt war. Nach der erfrischenden Dusche fand das Weinfest in der herrlichen Atmosphäre in Castell statt. Bei deftigen Essen mit leckeren Rotwein und Musik ließ ich den Abend ausklingen. Um 11:00 Uhr machte ich mich auf dem Heimweg, um dann mit den müden Knochen schließlich ins Bett zu fallen.

Der Schwanberg ist aus meiner Sicht mehr als ein toller Lauf. Es ist Freude mit Freunden, damit ich nächste Jahr wieder dabei sein werde und dann vielleicht wieder ein persönliche Bestzeit zu laufen.