

Streckenbeschreibung der Ulmer Laufnacht 2010

In der Nacht vom 2. auf den 3.7.2010 startet die Ulmer Laufnacht zu ihrer zweiten Auflage. Das Grundkonzept mit einem Landschafts-Nachtlauf auf einer großen, vom DLV vermessenen Schleife wird beibehalten. Nach dem gelungenen Debüt im letzten Jahr wird erstmals der Staffellauf im Achterteam angeboten. Nicht ausgesprochene Langstreckler sollen auch in den Genuss des Nachlaufes kommen können. Der Streckenverlauf entspricht im Wesentlichen der 2009er Auflage, geringe Änderungen waren jedoch notwendig.

Die Runde führt auf nahezu vollkommen verkehrsfreien Wegen großzügig um die Stadtgrenzen um Ulm herum und durch Ulm hindurch. Weite Abschnitte verlaufen entlang den Flüssen Blau, Iller und Donau, was irrtümlich auf einen leichten Streckenverlauf schließen lässt. Mit knapp 900 positiven Höhenmetern auf abschnittsweise recht anspruchsvollem Untergrund handelt es sich bei der Ulmer Runde keinesfalls um ein einfaches Unterfangen, zumal besonders im letzten Drittel der Strecke im Höhenprofil manche, mitunter recht heftige Ausschläge zu verzeichnen sind.

Abschnitt 1: Start – Wechselzone Erbach (km20)

Gestartet wird um 23:00 Uhr in Blaustein, also ein paar km westlich von Ulm. Es geht zunächst flach westwärts wo im beschaulichen Blautal das Flüsschen zweimal überquert wird. Schon nach gut 4 km aufwärmen gilt es nach Arnegg den längsten Anstieg der Nachtrunde zu bewältigen. Auf den folgenden km steigt der Höhenmesser immerhin um gut 150m. Eine Engstelle zu Beginn des Anstiegs wird von dem einen oder anderen des noch geschlossenen Starterfeldes vielleicht als störend empfunden. Es wird Markbronn tangiert. Danach geht es erstmals auf neuer Strecke spürbar unangenehmer aufwärts zum höchsten Punkt der Runde, der bereits nach etwa 9,4 km erreicht wird. Nach dem Scheitel auf dem Hochsträß und einer eher flachen Erholungsphase geht es angenehm abfallend zum ersten Versorgungspunkt (VP) bei Eggingen (11,4 km). Hier warten auch die Radbegleiter, die schon vor dem Start der Läufer auf die Strecke geschickt wurden. Für die Achterstaffeln ist hier die erste Wechselzone. Begleiter und Wechsler sollten das Fahrzeug am Ortsrand von Eggingen abstellen, da am Wechsellpunkt selbst keine Park- und Wendemöglichkeiten bestehen. Bis zum ersten großen Etappenziel in Erbach geht es nun meist eben oder leicht bergab. So mancher Gegenanstieg, besonders der heftige Anstieg zum Schloss Erbach zehrt bereits merklich an den Kräften. Abschnitte auf Schotter- und Graswegen erfordern nicht nur wegen der Dunkelheit etwas Konzentration. Vorsicht ist bei der Überquerung zweier Ortsverbindungsstraßen bei km 13,2 und 18 geboten. Ziel ist das Donauwinkelstadion in Erbach. Für Wechsler der Staffeln und Begleiter stehen ausreichend Parkplätze direkt neben dem Stadion zur Verfügung.

Abschnitt 2: Wechselzone Erbach (km 20) – Wechselzone Ulm Donaustadion (km50)

Nun folgt mit 30 km der schnellste und steigungsärmste Abschnitt. Ideal also für schnelle Flachlandläuferinnen und -läufer die sich nicht unbedingt in den Bergen wohl fühlen. Ausgehend vom Stadion Erbach folgt der Kurs auf einem Radweg flussabwärts der Donau entlang. Trailer können hier den parallelen Damm-Grasweg benutzen und dabei den Blick auf die noch junge Donau genießen. Beim Stauwehr wird die Donau überquert. Unmittelbar danach wird Donaustetten mit der Wasserstelle (WS) bei km 25 passiert. Das Donautal wird in östliche Richtung auf gut ausgebauten Strecken mit kaum spürbaren Höhenmetern verlassen. Das Läuferfeld durchquert Unterweiler (VP km 29) und Unterkirchberg (WS km 32). Erst nach dem südlichen Abstecher noch in der 'Allgäukehr', kommt mit einem spürbaren Anstieg mit nicht einmal 40 Höhenmetern die ersehnte Abwechslung. Radbegleiter müssen hier wohl aus dem Sattel. Am folgenden VP Buch bei gut 35 km befindet sich der dritte Wechsellpunkt der Achterstaffeln. Entlang der Straße findet man ausreichend Parkmöglichkeiten für Begleitfahrzeuge. Etwas nach dem VP versöhnt die Hochfläche mit einem wunderschönen Blick auf das beleuchtete Ulm. Ein markanter Trippelpunkt der Runde: Nach gut 35 km liegt vor uns das Ulmer Münster, das etwa bei km 50 passiert wird, und direkt dahinter der Siloturm der Schapfenmühle, der etwa bei km 80 zu

umrunden ist. Schon vor Unterkirchberg fällt das Gelände immer steiler ab. Nach der Durchquerung des Ortes taucht recht unverhofft der dritte Fluss, die Iller auf. Nach einigen km auf einem Schotterweg führt eine Abzweigung in Richtung Wiblingen. Abweichend zum Primärenlauf zweigt die Route erneut links über einen kleinen Steg auf kürzestem Weg zum Kloster Wiblingen ab. Mitten im Klosterhof (km 41) wird vor historischer Kulisse ausgiebig Verpflegung angeboten. Im weiteren Verlauf geht es durch einen Wald zurück zur Iller und an diesem entlang bis zur Donaumündung. Im Wald kann es hier recht dunkel sein, so dass auch ausgesprochene Nachtläufer auf eine Lampe angewiesen sind. Stromabwärts tauchen bald die ersten Häuser vom bayrischen Neu-Ulm auf. Rechts, beim Überqueren der Donau über den Fußgängersteg bei der Adenauer Brücke, öffnet sich ein Postkartenblick auf das Ulmer Donauufer mit der Altstadt und dem Ulmer Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt. Schade, dass um diese Uhrzeit das Münster nicht mehr beleuchtet ist und (fast) alles im Dunkeln liegt. Ostwärts, nun wieder auf baden-württembergischer Donauseite, und direkt am Donauufer wird die Ulmer Altstadt auf weiterhin flachem Terrain gestreift. Zur linken Seite ist über einen längeren Abschnitt die alte Stadtmauer zu sehen, die ursprünglich einmal inmitten der reißenden Donau gebaut wurde. Nach 50 km halbiert sich die große Schleife auf der Tartanbahn des Ulmer Donaustadions. Zum zweiten Male ist große Verpflegung angesagt. Für die 50 km-Finisher und die Staffelläufer ist hier das verdiente Finale. Direkt vor dem Donaustadion und in unmittelbarer Umgebung sind reichlich Parkmöglichkeiten vorhanden.

Abschnitt 3: Wechselzone Ulm Donaustadion (km 50) – Wechselzone Wilhelmsburg (km 80)

Das erste Drittel des dritten Abschnittes bleibt weiterhin ein Eldorado für flotte Flachländer, flach, schnell und tendenziell abfallend. Stromabwärts, über den Fußgängersteg Friedrichsau, ist die Donau erneut zu überqueren. Dem Fluss auf dem Dammweg folgend, wird über die Thalfinger Brücke letztmalig die Flusseite (WS bei km 56) gewechselt. Abgesehen von den Brücken werden kaum Höhenmeter gemacht, der stellenweise unebene Untergrund erfordert aber etwas Konzentration. Ostwärts, nach dem kerzengeraden Donau-Dammweg, dem 'Donauschwaben-Dampfad', ist bei Laufkilometer 59 nach Norden abzubiegen. Ab Oberelchingen, wo ein beschränkter Bahnübergang passiert wird, verläuft die Strecke auf einem Fuß- und Radweg zum östlichen Wendepunkt in Unterelchingen. Die dortige Kehre (km 61) und der anbrechende Tag beschert schlagartig völlig neue Laufbedingungen. Zunächst geht es über die 'Napoleonrampe', ein steiler Straßenanstieg, gefolgt von einem Fußweg mit mehreren Kehren rund 100 Höhenmeter hinauf zur Klosterkirche Ober-Elchingen. Radbegleiter aufgepasst, weniger trainierte werden hier garantiert zum Fußgänger. Nach einem Schotter- und Grasweg und der Durchquerung des Klosterfriedhofs liegt bei km 62 der nächste VP und fünfte Wechsellpunkt der Achterstaffel. Vor der Klosterkirche können Begleiter und Wechsler das Fahrzeug abstellen. Weiterhin ansteigend führt die Route westwärts. Etwas später ist links ein Blick auf das morgendliche Donautal möglich. Nach einem wenig welligen, dafür aber kieseligen Waldweg geht es auf der Hochfläche südwärts auf einem gut zu laufenden Schotterweg. Im Hintergrund ist bei guter Sicht das morgendliche Ulm zu sehen. Abzweigend nach rechts (zwei mal) fällt in Thalfinger die Straße mitunter recht steil ab. Bei der Überquerung einer verkehrssarmen Straße wird die nächste Wasserstelle bei km 66,5 erreicht. Wieder westwärts zunächst auf einem Grasweg und später auf einem Straßenabschnitt wird der Weiler Kesselbronn tangiert. Die gerade mal 70 Höhenmeter werden als deutlich mehr empfunden. Der Weg ist streckenweise schwer zu laufen. Die B19 wird westwärts unterquert, es folgt ein leicht welliger Waldweg. Ein geteilter Feldweg führt nördlich über die Autobahn A8, der dann parallel westwärts zu folgen ist. Nach einer langen Geraden geht es südlich auf einem Wirtschaftsweg entlang der Ortsverbindungsstraße nach Beimerstetten. Die Bahnlinie Ulm-Stuttgart wird auf einer Brücke überquert. Mitten in Jungingen ist bei km 75 am dortigen VP erst einmal Erholung angesagt. Wegen des steten, nicht immer leichten Auf-und-ab bezeichnet der Streckenchef den Abschnitt rund um Jungingen auch gerne als Achterbahn der Ulmer Nacht. Nach der Durchquerung des südlich gelegenen Gewerbegebietes taucht rechts in einem kleinen Waldstück die Wilhelmsburg auf. Zunächst entlang dem

Festungsgraben dann noch im Festungsgraben befindet sich die dritte große Wechselzone mit dem dortigen großen VP. Parkplätze sind hier rar, so dass Begleiter schon etwas Disziplin üben sollten und ggf. auf einen kurzen Fußweg vorbereitet sein müssen.

Abschnitt 4: Wechselzone Wilhelmsburg (km 80) – Ziel (km 100)

Zunächst weiter im Festungsgraben wird sodann die Wilhelmsburg verlassen, die etwas entfernt zur Außenmauer umrundet wird. Gelegentlich bieten sich interessante Blicke auf die imposanten Befestigungsanlagen, die manche Strapazen dieses Streckenabschnittes vergessen lassen. Nach einem Taleinschnitt und der Unterquerung einer Umgehungsstraße steigt der Weg zum Ortsteil Lehr auf der Ulmer Albhochfläche an. Radbegleiter müssen mal wieder aus dem Sattel. Nach dem Lauf-km 85 und VP in Lehr wird ein kleines Tal in nördlicher Richtung durchquert. Ein Teilnehmer der ersten Auflage der Nachtrunde bezeichnete diese Stelle als Mörderschenke. Wohl auch, weil der Gegenanstieg optisch schlimmer aussieht, als er dann wirklich ist. Manch zwischenzeitlich müder Radler, der hier nicht auf den Schwung achtet, wird hier sein Gefährt wohl schieben müssen. Nach der Mörderschenke folgt links bei der Rommelkaserne (unbesetzte WS bei km 87) ein langer Schotterweg durch das Truppenübungsgelände. Die folgende breite, harte Militärstraße fällt gegen Ende unangenehm steil ab. Wieder in westlicher Richtung führt ein Feldweg durch ein schönes Seitental hoch nach Mähringen. Nach dem VP bei km 90 und der letzten Wechselzone der Achterstaffeln (reichliche Parkmöglichkeiten) ist letztmalig in nördlicher Richtung abzubiegen. Das Schlimmste liegt nun hinter den Läuferinnen und Läufern, was folgt ist der fast schon versöhnlich wirkende Finalabschnitt. Auf einem kaum ansteigenden geteerten Wirtschaftsweg und der nördlichen Kehre kommt schnell der VP Bollingen (94 km). Meist leicht bergab, zuletzt auf einem schönen Naturweg, geht es ins Kiesental, wo man zügig bergab geschoben wird. Die schöne Heidelandschaft lädt geradezu zum Verweilen ein. Tal der Hoffnung und (Vor-)Freude – Hoffnung auf ein baldiges Ende, Freude über das abfallende Gelände und aufkeimende Vorfreude auf den nun nicht mehr aufzuhaltenden Finaleinlauf. Kurz nach der Wegmarkierung bei km 95 und einer Linkskurve muss letztmalig ein kleiner Anstieg mit gerade mal 25 Höhenmetern überwunden werden. Bei heißer Witterung gibt es hier noch einmal Wasser. Abgesehen von zwei sehr kleinen Gegenanstiegen geht es den letzten Abschnitt stets leicht abfallend dem Ziel entgegen. Rechts nun schon das Ziel im Auge darf bei Laufkilometer 99 noch eine großzügige Schleife um das Stadion gelaufen werden. Staffelläuferinnen und Läufer sollten sich hier zum gemeinsamen Finaleinlauf verabreden.

Zusammenfassung

Die höchst abwechslungsreiche Strecke auf der großen Runde bietet Elemente sowohl für Sprinter wie auch für Bergspezialisten. Knapp 50% befestigte Abschnitte der Ulmer Nachtrunde wechseln sich kurzweilig mit Schotter- und Graswegen ab. Befahrene Straßen und Straßenquerungen sind die Ausnahme. Nach einer hügeligen Aufwärmphase auf den ersten 20 km folgen sehr lange Flachabschnitte entlang der Iller und der Donau. Die Sehenswürdigkeiten wie das Erbacher Schloss, die Klosterkirche Wiblingen oder das Ulmer Donauufer werden meist noch bei Nacht passiert. Ab km 62 beschert der anbrechende Tag höchst anspruchsvolle Streckenabschnitte mit viel Auf-und-ab auf stellenweise anspruchsvollem Untergrund. Die Wilhelmsburg, deren Fertigstellung genau 150 Jahre zurück liegt, umrunden die schnellen Läufer noch im Morgengrauen. Der Schlussabschnitt bietet mit meist abfallendem Gelände ein geradezu versöhnliches Finale. Die Strecke ist reichhaltig mit Sperrgittern, Pfeilen, Lämpchen, Trassenbänder und Bodenmarkierungen versehen, so dass man sich schwer verlaufen kann. Innovativ und simpel – und sehr effektiv: linke Seite stets gelbe Bänder, rechte Seite orange Bänder.

Walter Mödinger