

Traumwandeln im Kirschblütenland

Die Vorgeschichte

Der 08.02. sollte eigentlich ein ganz besonderer Tag werden, die Brocken Challenge stand an, der Lauf, auf den ich mich schon so lange freute. Meinen ersten Ultramarathon bin ich am 09.02.13 gelaufen, na klar, die BC.

Für mich, der seitdem er läuft, nie eine Erkältung hatte, war es unfassbar, dass ich drei Tage vor dem Lauf der Läufe eine fiebrige Erkältung bekam und kurzfristig die diesjährige BC absagen musste. Mit Fieber kann man keinen 80 km-Lauf machen. Am 08. bin ich mit zwei Flaschen Bier auf meinen Lieblingstrainings- und Sehnsuchtsberg, den Sommerberg bei Wolfshagen (der nördlichste 600er Deutschlands, gäbe es nicht den verdammten Großen Trogtaler Berg ...;-)) gegangen, habe traurig Richtung Osten geschaut und eine Träne verdrückt.



Als Therapie sozusagen, habe ich mich gleich beim Bilstein-Ultra angemeldet, zeitnah und auch nicht allzuweit entfernt.

Die Pastaparty

Am 05.04. hatte mein älterer Sohn ein wichtiges Fußballspiel, die erste Halbzeit habe ich mir angesehen, danach ging es von Wolfshagen aus in Richtung Kassel, genauer gesagt, Kleinalmerode war das Ziel – 100 km entfernt.

Diese Nacht kann ich privat bei den Eheleuten Gundlach übernachten, wie ich erfahre, haben sie letztes Jahr schon einen Läufer aufgenommen und gute Erfahrungen gemacht. Ich trage meine Sachen ins Haus und zu dritt gehen wir ins Bürgerhaus, wo die Pastaparty stattfindet.

Hier gibt es alles, was das Läuferherz begehrt, sogar vegetarische Nudelsaucen werden angeboten und dazu leckeren Salat. Ich lerne Ulrich, Holger und Bernhard kennen und wir unterhalten uns nett. Mit Bernhard habe ich gemeinsam, dass wir noch nicht lange Ultras laufen, Pulsuhren nicht mögen und nicht mit dem Auto zur Arbeit fahren, sondern Laufen oder mit dem Rad fahren. Die Gemeinsamkeiten enden allerdings bei den gelaufenen Zeiten, beispielsweise über 54 km, aber dazu später mehr ...

Nach der gelungenen Pastaparty schlendere ich wieder „nach Hause“, für die richtige Bettschwere trinke ich noch zwei Bier. Eigentlich hatte ich mir als Nachtlektüre die *Bekenntnisse eines Nachtsportlers* mitgenommen, allerdings waren auch zwei Läuferzeitschriften im Starterbeutel, die ich dann durchblättere. In einem Artikel wird über einen Läufer berichtet, der an einem Berglauf in Alaska teilgenommen hat. Er ist nie auf dem Berg angekommen, seit über zwei Jahren wird er vermisst – als ob der Berg ihn verschluckt hätte. Ich hoffe noch, dass der Bilstein uns morgen allen freundlich gesonnen ist und sich keinen von uns schnappt, dann falle ich in einen tiefen, traumlosen Schlaf.

Der Lauf

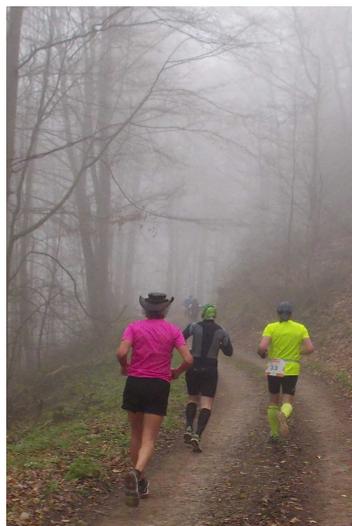
Am Morgen werde ich durch Kaffeeduft geweckt. Ein liebevoll gedeckter Tisch erwartet mich, ich habe wirklich tolle Gastgeber und wenn das heute ein dnf wird, habe eindeutig ich das versemelt. Nach dem leckeren Frühstück schlendere ich im Nebel zum Start.

Um 8:30 Uhr geht es los, 54 km + X stehen an, sowie 1.400 Höhenmeter. Wäre die Strecke flach, hätte ich eine ungefähre Vorstellung, was die Zeit betrifft. So aber denke ich, dass 6 Stunden und 30 Minuten okay wären. Das käme auch gut hin mit der Torte, die bei diesem Ultramarathon irgendwie eine besondere Rolle

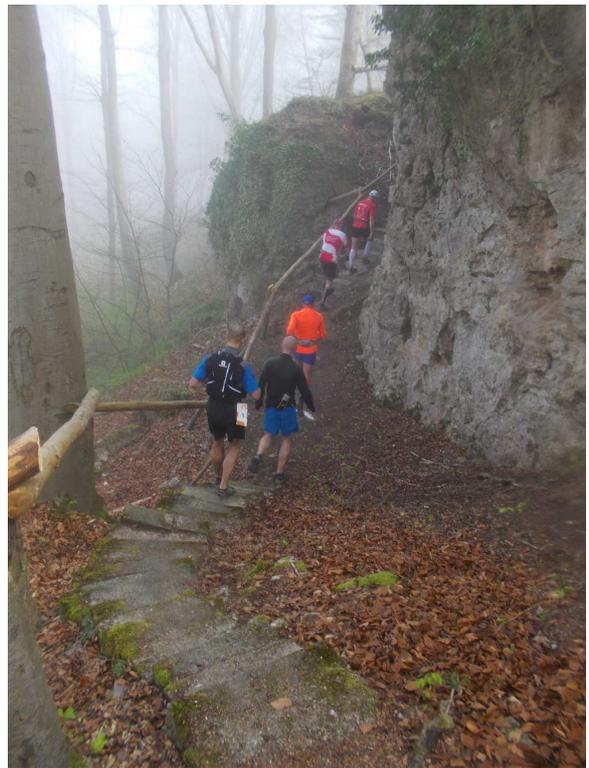


spielt. Beeindruckend viele Torten werden an diesen Tag angeboten, viele fleißige Hände aus Kleinalmerode haben dafür gesorgt. Und ein Stück Torte sollte nach diesem Lauf wohl drin sein. Je mehr ich darüber nachdenke, 6:30 Std. als Zielzeit wäre optimal, denn mal ehrlich, wer isst schon vor 15 Uhr Torte!? Ob es um 15 Uhr dann wirklich eine „Punktlandung“ wird erfahre ich erst im Ziel. Wie immer nehme ich keine Uhr mit und lass mich überraschen.

Etwa die erste Stunde des Laufes ist es ziemlich neblig. Ich liebe Nebelläufe und ein Nebellauf durch das Kirschblütenland ist schon etwas Besonderes. Ganze Kirschenalleen tauchen plötzlich auf um gleich wieder zu verschwinden, schon eine tolle Gegend hier, sogar im Nebel.



Die steilen Treppen, die schon aus den Filmen kenne, befinden sich gleich am Anfang der Strecke, da können wir ganz dankbar sein. Mit 40 oder 45 km in den Beinen wäre das sicherlich kein Zuckerschlecken, aber so grinsen wir noch. Mit dem Nebel verschwinden auch die flacheren Abschnitte und es geht lang und stetig bergauf.



Auf der Ultramarathonstrecke sind insgesamt 9 Verpflegungsstellen und irgendwie ist jeder Lauf anders. Heute lange ich von Anfang an beherzt zu. Mit fällt die Definition aus *Born to run* ein: Ultralangstreckenläufe sind bloß Ess- und Trinkwettbewerbe – und zwischendurch gibt's ein bisschen Bewegung und schöne Landschaft. Und die Landschaft hier ist wunderschön, für die Schinderei wird man mit tollen Ausblicken belohnt.



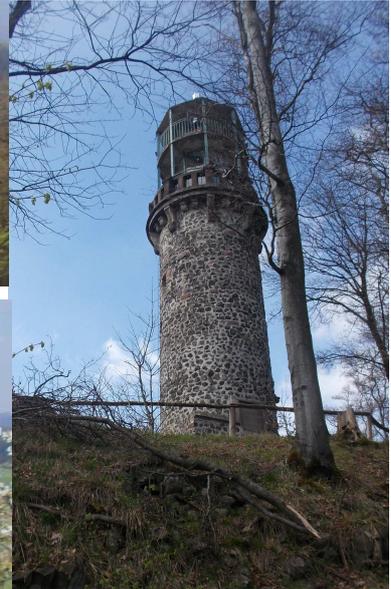
Nach einer Extraschleife für die Ultraläufer erreichen wir irgendwann den Bilstein, höchster Punkt der Strecke. Oben spielt fröhlich eine Kapelle, so dass ich davon ausgehe, dass im Gegensatz zum Berglauf in Alaska alle Läufer unbeschadet hier oben angekommen sind.



Eigentlich wollte ich hier oben als Belohnung ein Hefeweizen trinken. Doch ich muss schon eine Weile an das Zeitlimit denken. Und da ich keine Uhr dabei habe und mich im Ziel überraschen lassen will, frage ich nicht nach der Zeit und verzichte lieber auf die Pause. Der geniale Autor Haruki Murakami meinte mal, auf seinem Grabstein solle stehen „Schriftsteller und Läufer – Wenigstens ist

er nie gegangen“. Bei mir könnte stehen „Läufer – aber zwischenzeitliches Schlendern schätzte er sehr“. Hatte ich es heute mit dem Schlendern übertrieben? Das Hefeweizen gibt es also erst im Ziel.





Vom Bilstein aus kann man es erstmal schön laufen lassen, eine lange Passage leicht bergab, sehr angenehm. Bis sich die Landschaft wieder ändert und wir vom Wald aus wieder in das Kirschblütenland laufen. Jetzt sind die Bergan-Passagen richtige Schinderei für mich.

An den letzten beiden Verpflegungsstellen werden wir aufgebaut „Jetzt ist es nicht mehr weit“ und vor meinem geistigen Auge sehe ich ein kaltes Hefeweizen und ein Stück Torte – und zwar in der Reihenfolge. Irgendwann ruft uns jemand zu „Nur noch zwei Kurven“ und tatsächlich, da liegt mein geliebtes Kleinalmerode. Jeder Läufer wird in einer unglaublichen Atmosphäre aufgenommen, drei Meter hinter der Ziellinie steht kaltes Hefeweizen, genial ... das hätte ich dann doch auch schon auf dem Bilstein trinken können, 6 Stunden und 10 Minuten bin ich gelaufen, das Zeitlimit lag bei 7:30 Stunden.



Nach dem Duschen treffe ich im Zielbereich Holger und er meint, dass Bernhard den Ultramarathon gewonnen hat. Wir müssen beide grinsen – das „unser Mann“ auch noch Sieger geworden ist, klasse ... kurz danach kann ich ihm gratulieren, ein wirklich netter, sympathischer Sieger.



Irgendwann geht es dann wieder nach Hause, Holger sagt noch, dass er seinem Sohn ein Fußballmatch versprochen hat. Mitleidig klopfte ich ihm auf die Schulter und sagte „Es ist ja, wie es ist“. Meine Planung geht eher in Richtung Sofa, Füße hochlegen. Zuhause angekommen fragt mich *mein* Sohn, ob wir nicht noch Fußball spielen können. Das Sofa rückt in weite Ferne, es ist ja wie es ist.

Wie sich herausstellt, wirkt das Fußballspielen nach einem längeren Lauf scheinbar besonders entspannend. Selbst das Treppensteigen fällt mir den nächsten Tag leicht. Nach meiner Brocken-Challenge letztes Jahr bog sich meine ganze Familie vor Lachen – Papa versucht die Treppe hochzugehen. Was sie nicht wussten: Treppe runter war noch viel lustiger, aber da hatten sie schon längst das Interesse an dem alten Mann verloren.

Familienkalender 2015

Der Bilstein-Ultramarathon ist ein rundherum gelungenes Lauferlebnis, an dem ich auch nächstes Jahr gerne wieder teilnehmen würde. Wirklich herzliche Gastgeber, alles so perfekt organisiert, das man sich wundert, dass es diesen Lauf wirklich erst zum vierten Mal gegeben hat. Den 14.04.2015 werde ich mir jedenfalls in den Familienkalender vormerken. Werde da wohl mal eine Torte reinmalen.

