

Ultra-Trail

Geburtstagsparty am Keufelskopf

von Günther Bergs



Sind es Verrückte, die sich einem Ultra-Trail hingeben? Entfernungen jenseits der 42,195 Kilometer auf unwegsamem Gelände zurücklegen und daran auch noch Spaß und Freude haben? Am Beispiel des Keufelskopf-Ultra-Trails möchte ich schildern, was jemanden dazu bewegt, sich für solch eine Ausschreibung überhaupt zu interessieren – und dann auch noch hinzufahren und zu starten.

Das Verrückte begann schon vor der Ausschreibung: Ein in der Szene bekannter Ultraläufer – Eric Tuerlings – feierte seinen 50. Geburtstag, indem er ein Laufabenteuer organisierte, das seinesgleichen suchte. Er schrieb nicht aus, sondern bat um eine Bewerbung. Man musste sich sozusagen selbst einladen. Zum einen reizte allein die Vorstellung, auch noch darum bitten zu müssen, sich stundenlang quälen zu dürfen. Zum anderen war es die Herausforderung: 85 Kilometer, 2.400 Höhenmeter abseits von Wegen und Straßen. Ein Trail sollte es sein, und Trail heißt übersetzt Pfad. Auf genau solchen unbefestigten Pfaden würde dieser Lauf stattfinden.

Voll bepackt

Nun hatte ich mich zu dieser Geburtstagsfeier eingeladen, wurde eingelassen und jetzt, etwa 24 Stunden später bereute ich es keineswegs. Mittendrin, während der „Party“ war das mal anders. Das Event wurde mit zwei Qualifikationspunkten für den Mont Blanc Ultra Trail „ausgestattet“, entsprechend rigide gestalteten sich die Bestimmungen: Es gab auf der gesamten Strecke lediglich drei Stationen, an denen ausschließlich Wasser zur Verfügung stand. Alles, was an Verpflegung, an Wechselkleidung oder Sonstigem benötigt wurde, musste in den Rucksack. Es galt also, bei einer vorsichtigen Schätzung, für etwa zwölf Stunden einzupacken, was nötig ist, knapp sieben Kilo inklusive ausreichend Getränke, die auf den Rücken mussten.



Durch zwei Bundesländer

Schon bald nach dem Start verteilte sich das Feld und ich machte die Erfahrung, dass es eine ganz besondere Aufgabe ist, Fotos zu schießen, die dem Anspruch einer kritischen Laufsport-Redaktion gerecht werden. Immer wieder musste ich vorlaufen und zusehen, dass neben der Landschaft auch Läufer auf den Bildern sind, möglichst natürlich von vorne. Das kostete Kraft – und die meisten Fotos sind trotzdem noch verwackelt. Die Strecke übertraf alle Erwartungen: sie führte durch zwei Bundesländer, Rheinland-Pfalz und Saarland, quer durch den Hunsrück. Landschaftlich wunderschön, ein wahrer Genuss, wenn da nicht diese vielen Höhenmeter gewesen wären. Die Pfade verliefen querfeldein, durch Wälder und Wiesen, steil bergauf und genauso steil wieder runter. Einige Abstiege konnten nur auf dem Hosenboden bewältigt werden und brachten alles Mögliche, nur keine Erholung nach einem kräftezehrenden Aufstieg.

Viel zu früh

Hier wurden Muskeln gebraucht, die im Alltag, während des Trainings kaum oder gar nicht gefordert werden, und entsprechend war die Konsequenz. Bereits nach 30 Kilometern begannen die Oberschenkel zu brennen, viel zu früh, wenn man 85 Kilometer laufen möchte. Nie gab es eine längere Phase gleicher Bewegung, eine gerade Strecke mit etwas Entspannung entpuppte sich nach der nächsten Kurve als Aufstieg, der wiederum nur kletternd und an Bäumen festhaltend

gemeistert werden konnte. Somit ließ das Brennen nicht nach, sondern wurde stärker. Nun, ich will es kurz machen: landschaftlich ein Hochgenuss, war die Strecke sportlich eine Herausforderung, wie sie derzeit in Deutschland zumindest selten sein dürfte. Ich bin schon einiges gelaufen und halte mich gerne zurück, wenn es um Aussagen wie „der schwierigste“, „der größte“, der „anspruchsvollste“ oder „der schönste Lauf“ geht. Aber dieser Ultra-Trail bestätigt sicher die eine oder andere Behauptung in jene Richtung. Und was der Kurs nicht schaffte, das erledigte das Regelwerk: Der schwere Rucksack gestaltete die ganze Aufgabe nicht gerade leichter.

Ausprobieren

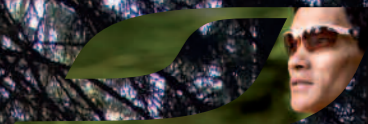
Beim Verfassen dieser Zeilen ist mir völlig klar, dass ich nächstes Jahr wieder dabei bin. Dann braucht man keine Einladung mehr, die übereinstimmende Resonanz aller Teilnehmer war so überwältigend, dass der Organisator einen festen Termin daraus machen wird. Dem übrigens sei Respekt gezollt: Manch große, professionell durchgeführte Veranstaltung bietet keinen solchen Service rund um den Lauf wie dieser. Eine lückenlose, beispielhafte Kennzeichnung der Wege, eine perfekte Beschilderung mit regelmäßiger Kilometerangabe machte ein Verlaufen unmöglich. Eine sehr freundschaftliche, familiäre Atmosphäre sorgte für beste Stimmung. Was also ist es, was uns bewegt, uns auf ein solches Abenteuer einzulassen? Bis Kilometer 30 wusste ich es, ab Kilometer 40 hatte ich es vergessen und im Ziel ist es mir wieder eingefallen. Wer es erfahren möchte – ausprobieren! Und dazu will ich hiermit Mut machen.



Der Keufelskopf-Ultra-Trail soll auch in den nächsten Jahren stattfinden

Noch etwas Statistik:

41 Frauen und Männer waren „geladen“, die schnellste Frau lief nach 10:13 Stunden durchs Ziel, der schnellste Mann nach 9:10 Stunden. Der älteste Teilnehmer war 72 Jahre alt und ein ehemaliger Einheimischer reiste extra aus Amerika an.



„Beim Laufen abseits befestigter Wege muss man das Terrain jederzeit sicher im Blick haben und jegliche Bodenunebenheiten, selbst das kleinste Detail, sofort erkennen, um eins mit der Natur zu werden.“

Dawa Sherpa – Trail runner



Julbo
Zebra
soft
274 TRAIL

Für Trailläufer.

Die erste, von Julbo speziell für Trailläufer entwickelte Brille „Trail“ ist das Nonplusultra für diesen Outdoorsport: die besonders flexible Fassung ist extrem leicht und besitzt ein Wraparound-Profil für sicheren Sitz, ein extragroßes Sichtfeld und Zebra-Softgläser mit Belüftung! Aber sehen Sie selbst, unter: www.julbo-eyewear.com

Julbo

The world needs your vision

Offizieller Ausstatter des The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc®.

Newau Monde DBB - 34 - 418 810 RCS ANNECY - Photos: Oskar Ertander, studio domino