



Navigation

- Home
- News
- Termine
- Bildergalerie
- Weblinks
- Kontakt
- Abteilungen
- Archiv
- Gedächtnislauf

Bödefeld - Deutsche Meisterschaften im Ultratrail

Geschrieben von: Administrator

Bödefeld ist nicht leicht zu erreichen – müssen doch aus Richtung Süden kommend ca. 80 km Landstraße und viele kleinere Orte mit versteckten Radargeräten durchquert werden. Die Radargeräte sind so gut wie unsichtbar in silbernen Säulen mit schwarzen Ringen untergebracht. Also hier immer auf den Tacho schauen!

Wir erreichen unser Hotel in Winterberg-Altastenberg gegen 17:30 Uhr am Vortag der Deutschen Meisterschaften im Ultratrail. Auf den letzten 20 Kilometern vor dem Hotel haben wir schon den einen und anderen Streckenübergang gesichtet. Die lassen erahnen, das hier kein Spaziergang vor uns liegt. Insbesondere das Wetter schwächelt. Es regnet leicht aus tiefliegenden dunklen Wolken. Die Temperatur liegt um die 14°C.

Einer Eingebung folgend, beschliessen wir, unsere Startunterlagen sofort nach dem Einchecken ins Hotel zu holen. Das stellt sich als sehr gute Gedanke heraus – denn nach kurzer Fahrt versperrt uns eine Baustelle den direkten Weg nach Bödefeld. Dadurch müssen wir eine Umweg in Kauf nehmen, der in Bödefeld angekommen aus 20 Minuten Fahrzeit 40 Minuten gemacht hat. Das bedeutet auch eine Verkürzung der Nachtruhe, zumindest wenn wir rechtzeitig am Startort sein möchten. Es ist kurz vor 19:00 Uhr – um 19:00 Uhr wird das Meldebüro geschlossen, also gerade noch geschafft. Am Startpunkt tummeln sich ein grössere Gruppe Wanderer. Diese gehen auf die 101 km Strecke. Respekt!!!

In der Nacht fängt es an, ziemlich heftig zu regnen. Wir müssen an die Wanderer denken - die jetzt mit Stirnlampen bestückt das Hochsauerland durchqueren.

Am Wettkampftag weckt uns die Weckfunktion meines Handys um 04:30 Uhr. Nun schnell rasieren und duschen – das brauche ich, um den Tag zu beginnen. Pünktlich um 05:00 Uhr fahren wir nach Bödefeld. Zum Glück kennen wir den Umweg jetzt. Das Wetter spielt inzwischen auch mit – es ist zwar bewölkt und neblig, aber wenigstens kein Regen -Temperatur 8°C.

In Bödefeld erwartet die Läufer ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Nach ausgiebigen Genuß des Buffets und dem ein oder anderen Plausch geht es dann zum Start. Pünktlich um 06:30 Uhr fällt der Startschuss und es geht auf die Strecke.

Bödefeld liegt bei etwa 480 Meter üNN. Das Höhenprofil auf der Internetseite ist mit 1533 positiven und 1533 negativen Höhenmetern angegeben. Beim Anblick der grafische Darstellung des Profils können einem Zweifel kommen, ob die Kraft und das Training ausreicht. Auf dem Papier sieht das Höhenprofil allerdings um einiges schlimmer aus als es in Wirklichkeit ist. Ich habe mich gut vorbereitet und im Training viele Höhenmeter zurückgelegt. Aus Zeitgründen fehlen allerdings die dringend benötigten "Longjogs". Maximal 30 km am Stück – zu mehr langte es nicht. Dennoch hatte ich in den letzten 4 Wochen vor dem Start zwischen 80 und 100 Kilometern bewältigt.

Nach einem kurzen Strassenabschnitt geht es dann in die Botanik. Feld-, Wiesen- und Waldwege säumen die Laufstrecke. Alles gut befestigt und trotz des Regens in der Nacht belaufbar. Nach 13 km kommen wir wieder nach Bödefeld, das wir in einem großzügigen Bogen umlaufen haben. Nach Bödefeld geht es gleich bergauf – Anstieg zum Gipfel des "Hundegrabs", mit ca. 800 Metern üNN die zweihöchste Erhebung auf der Strecke. Bei km 25 überqueren wir die Strasse nach Altastenberg in der Nähe unseres Hotels. Nun liegt der "Kahle Asten" vor uns. Wer sich für Wetterberichte interessiert, dem ist dieser Berg sicherlich ein Begriff, befindet sich hier doch eine für die Wetteraufzeichnungen wichtige Wetterstation. Neben der Seilbahn geht es steil berauf. Kraftverschwendung hier hochrennen zu wollen – hier ist Gehen angesagt. Der nächtliche Regen hat seine Spuren hinterlassen – es müssen zahlreiche grosse Pfützen umgangen werden, will man nasse und verschlammte Füße vermeiden. Nach 39 km kommt der Wendepunkt der Strecke. Bis hierhin läuft alles bestens. Gleichmäßiges Tempo und keine Ermüdungserscheinungen. Immer wieder kommen mir die Wanderer von der 101 km Strecke entgegen. Viele sehen noch erstaunlich fit aus. Bei der Trinkpause an der "Kühude" kommt mir der Geschmack des Wassers komisch vor. Es stellt sich heraus, das es sich um ein Iso-Mixgetränk gehandelt hat. Leider habe ich das Getränk schon hinuntergestürzt. Das bereitet mir 5 km weiter Magenprobleme. Zudem wird es wärmer – die Sonne scheint und die Temperatur liegt bei gefühlten 20°C. Ich muss das Tempo herausnehmen. Insbesondere die Steigungen bringe ich nur noch im Gehen hinter mich. Bei km 52 wird der "Kahle Asten" zum zweiten Mal überquert. Ein steiler Abstieg folgt. Zum Glück beruhigt sich mein Magen wieder etwas. Bei km 59 überquere ich das "Hundegrab" zum zweiten Mal – die

letzte Steigung vor dem Ziel. Ab da geht's profilmäßig nur noch bergab und mit mir und meiner Kraft geht's bergauf. Die letzten 8 km werden im Eiltempo zurückgelegt - Stallgeruch. An der letzten Verpflegungstelle am Forsthaus Dickel jubeln mir die Helfer zu. Nach 06:43:28 Stunden erreiche ich das Ziel.

Insgesamt eine sehr gelungene Veranstaltung mit einer landschaftlich sehr schönen Strecke. Viele Punkte mit Rundumsicht auf das schöne Hochsauerland. Ein Lob an die Organisation, die keine Wünsche offen ließ.

Die Ergebnisse:

Rainer Koch	05:01:18	(Gesamtplatz 3; AK 1)
Georg Braungart	06:07:35	(Gesamtplatz 23; AK 9)
Lutz Fürchow	06:43:28	(Gesamtplatz 40; AK 8)
Walter Zimmermann	07:58:18	(Gesamtplatz 69; AK 9)

Mannschaft LG Würzburg (2.Platz)

Koch – Braungart – Fürchow 17:52:21



v.l.n.r.: Rainer Koch, Lutz Fürchow, Walter Zimmermann, Georg Braungart