

Wunderschön und extrem hart: Siegerin erzählt, was den Ith-Hils-Ultratrail so besonders macht



Auch der 8. Ith-Hils-Ultratrail in Lauenstein über 81 Kilometer forderte den 54 Startern wieder alles ab. Siegerin Kira Kuschnerus war trotzdem total begeistert.

Lauenstein. Das Lob war überschwänglich, aber auch wirklich ernst gemeint – trotz der extremen Anforderungen beim Ith-Hils-Ultratrail mit Start und Ziel in Lauenstein.

„Das war einer der schönsten Läufe, die ich je gelaufen bin. Außerdem eine superherzliche Atmosphäre. Ich komme auch ganz bestimmt wieder“, sagt Kira Kuschnerus. Chef-Organisator Detlef Erasmus sah sich sicher darin bestätigt.

Die Ultra-Läuferin aus Lemmie von der anderen Deister-Seite startete und gewann bei der 8. Auflage des **Ith-Hils-Ultratrails**: 81 Kilometer, 2100 Höhenmeter, 10:23 Stunden so ihre Daten. Als erfahrene Ultra-Läuferin hat sie schon viel gesehen und weiß, wovon sie spricht. Nun kennt und liebt sie auch den Ith und den Hils. Das war übrigens schon ihr zweiter Start. „Ich war schon im vergangenen Jahr dabei. Aber nach 30 Kilometern bin ich damals umgeknickt und musste aufgeben. Mich wurmt das immer ungemein, wenn ich einen Lauf nicht zu Ende bringen kann. Darum musste ich unbedingt auch wiederkommen“, sagt Kuschnerus, die nach ihrem Medizin-Studium nun als Kinder-Chirurgin an der Berliner Charité arbeitet. Zudem war das Rennen am Ith von ihr auch als Vorbereitung für noch Größeres geplant. Ursprünglich für den **100-Meilen-Lauf von Bremen nach St. Pauli**. Weil der aber kurzfristig abgesagt wurde, bereitet sich Frau Doktor Kuschnerus nun auf das Rennen nach Pfingsten von **Braunschweig über den Harz nach Göttingen** vor. Das sind mal eben „schlappe 135 Kilometer“ mit noch mehr Steigungen. Da kam ihr der Lauf nahe der alten Heimat gerade recht. Aus dem reinen Vorbereitungsrennen wurde aber mehr. Fast schon eine Liebe.

Die Strecke ist wirklich wunderschön – aber auch extrem hart

Die Strecke ist wirklich wunderschön – aber auch extrem hart. Das mag Kira Kuschnerus. „Die Aussichten, der Lauf durch Bärlauchfelder, die Single-Trails und immer wieder der Blick auf wunderschöne Hügellandschaften – einmalig. Dagegen ist der Deister hässlich“, stellt sie fest..

Doch das Genießen des Laufes hat auch seine Schattenseiten und Tücken. „Es gab schon viele Stellen, an denen man die Aussicht genießen könnte, aber stattdessen lieber auf die Baumwurzeln hätte aufpassen sollen. Sonst liegt man auf der Klappe. Ich habe viele gesehen, die auch gestürzt sind“, sagt die Chirurgin, für die Ultra-Läufe ein idealer Ausgleich sind. Stürze wären aber für sie kein großes Problem gewesen.

Trotz Blutbalsen - Ultraläufer müssen verrückt sein

Im vergangenen Herbst beim **Berliner Mauer-Weg-Lauf** mit 160 Kilometern ist sie trotz Durchfall, Blutblasen an beiden Füßen und Stürzen des Nachts im stockdunklen Spandauer Forst immer weitergelaufen. Etwas verrückt müssen Ultra-Läufer eben schon sein.

Und im Ith lauern noch mehr Gefahren. Matsch, teilweise extreme Anstiege und noch schlimmer extreme Abstiege. „Irgendwann am Ende gab es eine Passage, wo man sich an einem Stahlseil an einer Felswand herunter hangeln musste. Das ist gerade am Ende wirklich hart.“ Das forderte schon Bergsteiger-Qualitäten und noch eine Portion mehr Verrücktheit.

Kira Kuschnerus meisterte aber alles - auch die „teilweise sehr fiesen Anstiege – die ich selbst bei der Brocken-Challenge bei nur 1 Grad und Orkanböen nicht erlebt hatte“, so die erfahrene Ultra-Rennerin aus Lemmie. Ihre Traumzeit von neun Stunden erreichte sie aber noch nicht – kam dafür aber heil und ohne ein Malheur im Ziel in Lauenstein an.

Sieg bei den Männern nach 9:37 Stunden

Aber Kuschnerus will ja ohnehin wiederkommen und braucht dann noch ein neues Ziel. Tolle Ausblicke, aber dann nur für neun Stunden. Unter den 54 gestarteten Ultra-Rennern waren schon jetzt einige dabei, die das schafften. Der Sieg bei den Männern ging nach 9:37 Stunden an Marc Bremann vom Trail-Team Ostwestfalen Lippe.

Vorjahressieger Dennis Jakob (Tübingen) und Fritz Sublew (Buchholz) kamen kurz danach nach 9:41 Stunden an. Die zweite Frau, Lore Steiner aus Berlin, erreichte aber erst deutlich später nach 11:57 Stunden das Ziel.