

25.10.16

# Von der Friedenseiche zur Ziegenbuche

15 Ultra-Läufer liefen am Wochenende 53 Kilometer von Steinhude bis nach Bad Mündler – in sieben Stunden

**BAD MÜNDLER.** Wanderfreunden ist er bestens bekannt, der europäische Fernwanderweg E1. Die Strecke führt unter anderem von Steinhude durch Deister und Sintel. Die Freunde Jan Bergmann und Detlef Erasmus hatten jetzt für hartgesottene einen Ultra-Lauf organisiert: 53 Kilometer, mit dem Start in Steinhude und der Ziegenbuche als Ziel.

Los ging es morgens um 8 mit dem Bus zur Friedenseiche bei Steinhude. 15 Teilnehmer gingen an den Start, um 9 Uhr fiel der Startschuss. Nach vielen regnerischen Tagen hatten die Langstreckenläufer Glück: Es blieb an dem Tag trocken und windstill. Die ersten 25 Kilometer führten über Iden-

sen, vorbei am Mittellandkanal von Haste bis nach Bad Nenndorf – zunächst ohne starke Steigungen. Bergauf ging es für die Sportler erst ab der zweiten Hälfte: Von Bad Nenndorfs Kurpark ausgehend mussten 1000 Höhenmeter im Deister überwunden werden. Bei Kilometer 40 wartete noch eine letzte Verpflegungstation auf die gequälten Körper, bevor es dann noch hinauf bis zum Annatum ging. Auf eine großartige Aussicht mussten die Läufer dort aber verzichten, zu diesig war die Luft. Ohne Zwischenstopp ging es über das köllmische Feld in Richtung Springe – der Zielort Bad Mündler war da bereits nicht mehr fern.

Dennoch wurden die Oberschenkel auch auf den letzten Metern noch einmal stark gefordert: Zunächst bergab in Richtung Deisterforste, dann nochmal gut vier Kilometer bis zur Ziegenbuche. Erasmus und Bergmann hatten sieben Stunden für die gesamte Strecke eingeplant.

Und tatsächlich: Die Läufer kamen nach gut sieben Stunden Laufzeit um kurz nach 16 Uhr an. Glücklicherweise schlopfte, auf eine genaue Zeitmessung hatten die Sportler verzichtet. Besonders stolz war der Mündleraner Thomas Grahl: Er hatte es geschafft, in nur vier Wochen zwei mal Marathon und nun seine bisher längste Strecke zu laufen. *duc*



53 Kilometer in sieben Stunden: Die Ultra-Läufer unterwegs im Deister.

