

Verrückte Idee - gelungene Premiere

Der erste Ith-Hils-Ultratrail

Im östlichen Weserbergland ist der Ith-Hils-Wanderweg zu finden, der durch den deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert ist. Als Ultraläufer sah ich die dazugehörige Wanderkarte in der Tourismuszentrale Bad Münster ausliegen und schon reifte die Idee, die 81 Kilometer einmal kennenzulernen. Als Wanderweg ist die Strecke in sieben Etappen aufgeteilt – aber ich dachte mir, das können viele meiner Lauffreunde (und ich) auch nonstop schaffen.

Ich nahm Kontakt zu den Verantwortlichen auf und stellte dem Tourismusmanager, Herrn Thomas Slappa, meine Idee vor. Er war vom ersten Moment an auf meiner Seite. Kartenmaterial, Strecken-kennzeichnung und GPS-Daten des Wanderwegs waren ja schon vorhanden, und so war es nicht schwer, die weiteren Vorbereitungen für die Ausschreibung auszuarbeiten.

Ich plante Start und Ziel des Rundweges – abweichend vom Wanderweg – allerdings in Salzhemmendorf an der Therme und hoffte auf die Möglichkeit, sich dort umziehen und duschen zu können.

Mit Lauffreunden aus Bad Münster konnte ich dann im Oktober 2015 die Strecke in drei Etappen ablaufen. Es herrschte an diesen drei Wochenenden super Wetter, und wir nahmen uns auch Zeit für schöne Blicke in die Ferne. Weiterhin luden die drei Aussichtstürme an der Strecke ein, sie zu besteigen, um das tolle Panorama zu genießen. Die Strecke, da waren wir uns einig, ist wunderschön, aber auch mit den über 2.000 Höhenmetern (HM) eine richtige Herausforderung. Aus meiner Lauferfahrung heraus war ich mir sicher, dass eine Zielzeit von 10-14 Stunden realistisch sei.

Danach legte ich mich fest: Der Lauf findet am 23. April 2016 statt.



Die Strecke wurde von mir aus Sicherheitsgründen über eine Länge von 6,5 Kilometern verändert, und die Therme spielte dankender Weise mit. Um den Zieleinlauf nicht zu weit zu strecken, legte ich zwei Startzeiten fest. 6 Uhr für die etwas langsameren Läufer (12-14 Stunden) und 8 Uhr für die schnelleren Finisher (10-12 Stunden). Eine Zeitmessung war nicht vorgesehen, aber jeder Läufer konnte seine Laufzeit auf der Urkunde eintragen.

Zwei Startzeiten

Die Vorbereitung war abgeschlossen, und die Anmeldung war ab Januar 2016 für max. 30 Einzelstarter und max. 5 Staffeln (3 Läufer) für den ersten „Testlauf“ geöffnet.

Meine persönliche Laufvorbereitung verlief leider nicht wie gewünscht, jedoch stimmte mich mein „Doppeldecker“ am ersten Aprilwochenende in Bad Münster wieder

Detlef Erasmus



Start der 6-Uhr-Gruppe

positiver, den Lauf selbst meistern zu können. Der Tag X war gekommen: Als Organisator hieß das früh aufstehen, um spätestens ab 5 Uhr zur extra für uns geöffneten Therme vor Ort zu sein. Meine Frau Cordula übernahm die Anmeldeformalitäten, und so konnte ich mich selbst für den Lauf vorbereiten. Da es mir gelungen war, drei Getränke- und zwei Verpflegungspunkte zu organisieren, blieb die Getränkeblase des Laufrucksacks zu Hause. Gemeinsam mit 13 weiteren Läufern startete für uns der Lauf um 6 Uhr bei Windstille und nur 3° Grad.

Sechs Einzelstarter und der erste Starter der Staffel gingen zusammen mit Michael Kiene um 8 Uhr auf die Strecke. Michael hatte auch schon Teilstrecken getestet und gab den Läufern die letzten Infos mit auf die Strecke.

Hinauf zu "Adam und Eva"

Nach drei gemütlichen Kilometern zum Warmlaufen durch die Feldmark ging es dann in den Wald oberhalb von Copenbrügge. Schöne Trails und Waldwege führten auf der trockenen Strecke (es hatte 14 Tage nicht geregnet) bis zum ersten schweren Anstieg hinauf zu „Adam und

Eva“, einer imposanten, bizarren Felsformation. Auf über 400 Höhenmetern angekommen, liefen wir die nächsten Kilometer auf einem Singletrail, der mit vielen Blüten geschmückt war und nach Bärlauch roch.

Nach dem ersten Aussichtsturm, der auch gleich von einigen Läufern bestiegen wurde, liefen wir hinab zum 1. Getränkepunkt (GP) bei Kilometer 14,5. Danach ging es erst auf den geänderten 6,5 Kilometern unterhalb der Originalstrecke und dann weiter auf dem Kamm- bzw. Klippenweg bis zum ersten Verpflegungspunkt (VP) bei Kilometer 29. Ein Büfett, wie es besser kaum hätte sein können, war von den engagierten Helfern aufgebaut, die Staffel wechselte dort ihren Läufer.

Nach kurzer Pause führte die Strecke über den Flugplatz Ith-Wiesen (Klein- und Segelflugzeuge) an der Bären- und der Rothensteinhöhle vorbei, hinunter nach Holzen (240 HM). Es begann ein langer Anstieg bis zum höchsten Punkt der Strecke bei 480 HM, kurz nach dem Wilhelm-Raabe-Turm. Leider hatte sich das anfangs freundliche Wetter geändert, und ein Hagelschauer begleitete uns nach oben. In einer großen Schleife liefen wir hinab nach

Grünenplan bis zum zweiten GP, wo die Hälfte der Strecke geschafft war.

Kurz nach dem Ort Kaierde hatten wir nach dem Aufstieg zum Plattenberg einen herrlichen Blick zurück ins Tal und auf die zuletzt gelaufenen Kilometer. Der zweite VP in Delligsen (Kilometer 53) war erreicht und damit der tiefste Punkt der Strecke bei 110 HM. Wir waren gespannt, wann uns der erste Läufer der zweiten Startgruppe einholen würde. Der dritte Läufer der Staffel stand schon bereit zum Wechsel.

Vom Weg abgekommen

Nun ging es auf dem (meiner Meinung nach) schwersten Teil der Strecke weiter. Es erwarteten uns noch viele Höhen und Tiefen, die bezwungen werden mussten. Das Tempo meiner 5er Gruppe wurde langsamer, aber wir beschlossen, gemeinsam ins Ziel zu kommen. Der Staffelläufer rannte an uns vorbei, als ob es etwas zu gewinnen gäbe. Die Konzentration, auf Streckenschilder oder das GPS-Gerät zu schauen, ließ bei uns nach, und so mussten wir kurz vor dem Abstieg zur Lippoldshöhle feststellen, nicht mehr auf der Strecke zu sein. Gemeinsam fanden wir auf den Weg zurück, wo uns Jan Bergmann als erster Läufer der schnellen 8-Uhr-Gruppe ein Stück begleitete.

Über den Duinger Berg ging es weiter bis zum dritten GP. Nur noch etwa 12 Kilometer, aber erst einmal hinauf auf den Thüster Berg mit 440 HM. Vier Kilometer vor dem Ziel hatten wir den Lönsturm erreicht, und Peter Renkl und Conny Rohwedder hatten noch die Kraft, den Aufstieg zu meistern und Fotos zu machen. Die mittlerweile tiefstehende Sonne schien, und wir genossen die Wärme, denn die Temperaturen hatten den ganzen Tag nicht die 10 Grad erreicht. Der Wind frischte immer mehr auf.

Karl, Ehemann von Conny, stieß als zweiter Läufer der 8-Uhr-Starter zu uns, und gemeinsam machten wir uns auf den schweren und nicht ganz ungefährlichen Abstieg zum Ziel. Teilweise sind dort Stahlseile an den Felsen für den Abstieg befestigt, und die Oberschenkel brannten. Ein

paar Schleifen noch über Wiesen und nach 12:51 Stunden hatten wir das Ziel überglücklich erreicht.

Fazit: Ein gelungener Test eines neuen Ultralaufs war geschafft. Auch wenn die Zeiten nicht offiziell gemessen wurden, sei erwähnt, dass Jan Bergmann als Erster nach 9:57 Stunden ins Ziel lief und die ambitionierte 3er Staffel schon nach 9:13 Stunden an der Therme eintraf. Gratulation allen "Siegern", die die Strecke bewältigt haben, und auch Frank Jungclaus zum hundertsten

Lauf als Gruppenerlebnis

Zieleinlauf bei einem Marathon bzw. Ultralauf. Die Option, mit zwei Startzeiten und auch ohne Zeitmessung zu laufen, kam bei den Teilnehmern sehr gut an und hatte zur Folge, dass viele Pärchen und kleine Gruppen beim Lauf zusammenblieben. Alle Teilnehmer waren um 20:15 Uhr im Ziel.

Ich danke allen Helfern für die Unterstützung und den Läufern für ihre Teilnahme, besonders Conny, Olaf, Ulrich und Peter, die mich ins Ziel begleitet, oder soll ich besser sagen: geschleppt haben. Sehr wahrscheinlich wird nun Ende April 2017 der Ith-Hils-Ultratrail wieder stattfinden. Infos dazu gibt es rechtzeitig unter www.running-paule.de.

Ith Hils Ultratrail
23.04.2016
<http://www.running-paule.de/>
81 km hügelig
18 Ankommer (2016)

