

## Ein 50 Km Lauf von Bad Eilsen nach Bad Münden

Irgendwann im März kam Post in meinem E-Mail Fach an. Es war eine Ausschreibung von einem Gruppenlauf vom Organisator Detlef Erasmus.

Der Lauf sollte am 12.04. in Bad Eilsen beginnen und führt direkt danach in den Bückeberg über Reinsdorf, Rodenberg bis in den Deister bis ins Ziel nach Bad Münden zur Ziegenbuche.

Ganze 1100Hm beträgt der 50 Km Lauf über die zwei Bergpässe.

Schnell nahm ich mir diesen Lauf in meinen Laufkalender mit auf.

Als ich am Veranstaltungstag gegen 8:35 Uhr in Bad Eilsen eintraf, standen schon die anderen 7 Mitstreiter auf dem Parkplatz. Der Nebel war zum Glück weggezogen. Die Sonne kam hervor, es war aber noch etwas frisch. Ohne großen Kommerz und „Schnick Schnack“ (genau so wie ich das mag), liefen wir gemeinsam nach dem Gruppenfoto gegen 8:50 Uhr von Bad Eilsen los.



v.l. Andrea Selent, Michael Kiene, Jobst v.Palombini, Jan Bergmann, Karl Rohwedder, Cornelia Bahlke, Ralf Ruppert, Detlef Erasmus

Über den Kurpark von Bad Eilsen, liefen wir sofort in den Bückeberg hinein Richtung „Gasthaus Walter“. Auf die ersten Steigungen musste nicht lange gewartet werden. Die Wege waren noch etwas aufgeweicht vom Regen am Vortag, war aber nicht störend. Wir überquerten die Landesstrasse 442 (Obernkirchen nach Buchholz) und es ging weiter stetig Bergauf quer durch den Bückeberger Wald auf dem Kammweg. Die Stimmung untereinander war sehr gut, alle hatten Spaß und Freude. Die Gruppe blieb immer gut zusammen. Es wurde jetzt immer wärmer und das erste Stück den „Bückeberg“ hatten wir fast hinter uns.

Zum Ende der Bückeberge würden die Teilnehmer mit einem herrlichen Blick hinüber zum Deister und den weiteren Zielen belohnt.



Der erste Verpflegungspunkt befand sich hinter dem Bückeberg in Reinsdorf bei Km18. Detlefs Frau Cordula mit Helferin Ulrike warteten schon bereits auf uns und hatten alles aufgetischt, was man jetzt gerade so benötigt. Es fehlte an nichts !



Nach einer ca. 10.minütigen Pause, ging es in der Mittagssonne weiter durch die Felder Richtung Deister – er war noch so weit weg.



Am Stadtrand von Rodenberg angekommen, unterliefen wir die „Autobahn 2“. Der zweite Berg der „Deister“ war direkt vor uns. Es ging wieder stetig Bergauf.

Im Deister angekommen, kamen dann die richtigen Steigungen. Michael und Jobst liefen ein wenig vorweg, um dann oben bei der „Kreuzbuche“ auf der Bank gemeinsam kuscheln zu können !





(Kurze Orientierung)



Jetzt war der Kammweg vom Deister erreicht. Der Himmel zog sich ein wenig zu. Es blieb aber trocken, wurde nur etwas frischer. Am Fernsehturm vorbei, sind wir jetzt am Nordmannsturm angekommen.



(Am Nordmannsturm)

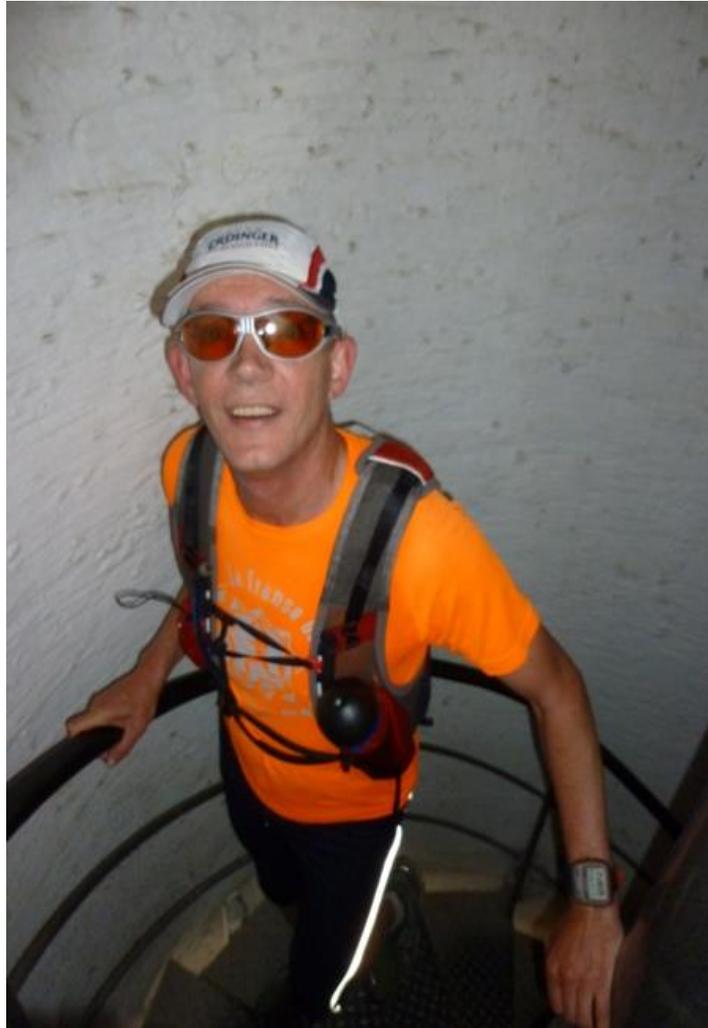
Wie man erkennen kann, sind noch alle munter. Viele Trinkflaschen von den Läufern waren alle fast geleert und es kam uns jetzt ganz gelegen, daß der zweite Verpflegungspunkt am Nienstedter Pass bei Km36 bald erreicht war.



Am Verpflegungspunkt angekommen, liefen wir zum höchsten Punkt unseres Laufes zum Annaturm auf 405m über NN.

Detlef fragte uns vor dem Annaturm, ob wir noch Kraft und Lust hätten den Turm zu besteigen ?  
Alle stimmten zu...

Die vielen Treppenstufen hochzustampfen hatten sich gelohnt.



(Aufstieg zur Anna :))





Nach der tollen Sightseeing liefen wir wieder gemütlich an und hatten kurz nach den Annaturm die 42,195km abgspult, also einen Marathon.

Die letzten 8 Kilometer ging es fast nur noch abwärts.

Detlef hatte große Mühe über den Baumstamm zu kommen. Naja, er ist ja auch nicht mehr der Jüngste, aber dazu später mehr...



Nach 48,5Km kam noch eine kleine Steigung. Oben angekommen, konnte man auf dem „Panoramaweg“ Bad Münders schon sehen.

Gemeinsam und glücklich erreichten wir nach ca. 6 Stunden und 18 Minuten das Ziel die Ziegenbuche. Die Vorgabe laut Ausschreibung 7:00Min/km (ohne Pause) zu laufen, wurde sogar noch mit 6:51Min/km unterboten.

Cordula und alle anderen Helfer, begrüßten uns freundlich und eine Kiste Weizenbier stand auch schon parat. Zum letzten Mal versammelten wir uns zu einem Gruppenfoto.



Kurz darauf hielt Organisator Detlef noch eine kleine Rede mit den Worten :  
„Ein schöneres Geschenk hätte ich mir nicht wünschen können, vielen Dank“ !  
Alle guckten ganz „buff“ und gratulierten Detlef zu seinem heutigem Geburtstag.

In der Gastwirtschaft die „Ziegenbuche“ bekam jeder Teilnehmer eine schnieke Urkunde, aßen und tranken noch was.



Detlefs ganze Familie (Kindern und co) waren auch mit am Tisch um die nette Runde komplett zu machen.

Vielen, vielen Dank gilt an den Organisator Detlef Erasmus vom SC Bad Münder, der uns den tollen Geburtstagslauf ermöglicht hatte. Nicht zu vergessen die Helfer (Transport zum Start, Verpflegungsstellen und die Streckenauswertung/Navigation von Imre Morva ).

Bericht von Jan Bergmann

Bilder von Jan Bergmann, Andrea Selent, Detlef Erasmus