

81 Kilometer über Stock und Stein

Über 2100 Höhenmeter – Ith-Hils-Ultratrail führt zum siebten Mal durch das Weserbergland

VON MICHAEL KROWAS

**SALZHEMMENDORF/BAD MÜN-
DER.** Angefangen hat es mit einer Wette: Vor sieben Jahren war Thomas Slappa Chef der Bad Münderaner Veranstaltungsagentur GeTour und zeigte Detlef Erasmus stolz den neuen Flyer über den Ith-Hils-Weg im Naturpark Weserbergland. „In sieben Tagen kommt man überall vorbei“, sagte Slappa damals. „Das dauert mir zu lange“, erwiderte Erasmus, „ich schaff‘ das an einem Tag.“ So entstand der Ultratrail: Auf einer 82 Kilometer langen Strecke führt der Weg vorbei an bizarren Felsformationen, an Höhlen, historischen Türmen und an Seen durch sämtliche Naturschönheiten des Ith und des Hils.

In zwei Gruppen starteten 43 Männer und zwölf Frauen am Sonnabend von der Ith-Sole-Therme aus – und genau dort liefen gegen 17 Uhr die ersten beiden Läufer auch wieder durchs Ziel. Nina Blisse aus Berlin und Andreas Fiedler aus Heyen kommen als Erste an.

Entspannt und ins Gespräch vertieft joggen sie unter dem Beifall vieler Zaungäste zum Getränkestand. „Wir haben uns die ganze Zeit unterhalten“, sagt Blisse lachend, „über Gott und die Welt.“ Während der ersten Kilometer habe man festgestellt, dass man die gleiche Geschwindigkeit laufe. „So haben wir uns vorhin kennengelernt“, erklärt Fiedler. Beide sind, wie die meisten anderen Teilnehmer,



Gutes Gefühl: „Ich hab‘ heute morgen gefühlt, dass ich es in neun Stunden schaffe“, sagt Sieger Dennis Jakob.

FOTOS: MIK

Genussläufer. „Uns geht es nicht ums Gewinnen oder um die Endzeit“, sagt Blisse, „wir wissen vorher, dass wir es schaffen und wollen während des Laufs einfach Spaß haben

und die Natur genießen.“

Zehn Stunden und 50 Minuten brauchten die beiden für die Strecke. Genossen haben sie es, gewonnen hat jemand anders: Dennis Jakob aus Tübingen schaffte die Strecke, bei der es immerhin 2100 Höhenmeter zu bewältigen gilt, in genau neun Stunden. Aber auch Jakob, der gebürtige Voldagsener, hielt zwischen- durch häufiger an – an einer der fünf Verpflegungsstationen in Lauenstein, Ith-Holzen, Grünenplan, Delligsen und Marienhagen („Bananen, Bananen, Bananen...“) oder auch am Kletterfelsen an der Rothesteinhöhle, einfach, um die spröde Schönheit der Natur zu bewundern.

„Hier ist niemand verschwitzt, wenn er ankommt“, sagt Marc Sprödefeld. Der Youtuber begleitet das Event seit Jahren mit der Kamera. „Und das ist total gemein“, fügt er hinzu, „ich meine, ich

wäre schon nach einem Kilometer k.o.“

Fit müsse man schon sein, um die enorme Distanz zu schaffen, erklärt Detlef Erasmus. Der Laufcoach lief beim ersten Ultratrail selbst mit. Am Sonnabend war er gemeinsam mit Ehefrau Cordula unermüdlicher Organisator und Helfer. Für die medizinische Betreuung war auch gesorgt: „Keine besonderen Vorkommnisse“, meldete ein Mitarbeiter des Rote-Kreuz-Kreisverbandes Weserbergland, dessen Helfer und Helferinnen den Trail in drei Schichten betreuen.

Für Andreas Fiedler war es bereits die vierte Teilnahme. „Ich suche mir in ganz Deutschland die Strecken aus, bei denen ich mitmachen will“, sagt der 58-Jährige. So machen es viele weitere Teilnehmer. Auch der Schnellste: „Ich bin einfach kein Straßenläufer“, bekennt Jakob. „Ich mag es, auf verschiedenen Untergründen zu laufen, Steigungen zu meistern und gleichzeitig die Natur zu erleben.“ Blisse hat zwei Stöcke dabei. „Die helfen manchmal beim Aufstieg“, sagt die Berlinerin. „Ach ja, meine hab‘ ich zuhause vergessen“, gesteht er grinsend.

Nina Blisse, die drahtige Athletin aus Berlin, ist so ganz nebenbei auch amtierende Deutsche Meisterin in der W40-Klasse über 100 Kilometer – und womöglich war der Lauf am Sonnabend für sie nur ein ausgedehnter Spaziergang.



Unermüdlich: Die Organisatoren Detlef und Cordula Erasmus aus Bad Münder.