

Doch, der Tag konnte sich sehen lassen, denn nach kaltem Beginn gab es Sonne pur, die die Läuferherzen wärmte und die Stimmung steigen ließ.

Das veranlasste dann noch so manchen, sich in die Nachmeldeschlange zu stellen um die 4. Auflage des wohl anspruchsvollsten Landschaftslaufes in der Region hautnah zu erleben. Man sollte meinen, dass hier keiner startet, der sich nicht vorher informiert hat was da auf ihn zukommt, aber in einigen Gesprächen vor dem Start ergaben sich bei Zahlreichen derbe Wissenslücken und man sah es an ihren Schuhen, die zwar straßen-



tauglich, aber für ein nasses und manchmal matschiges Wiesen- und Waldgelände völlig ungeeignet waren.

Nun steht auf der Ausschreibung und im Netz „Traillauf“, was hätte aufhorchen lassen.

Die LLG war mit 9 TeilnehmerInnen stark vertreten, auch wenn es einige der Gemeldeten aus verschiedenen Gründen fernhielt oder doch zumindest als Zuschauer den Weg säumte.



Wem die 25,3 km einfach zu heftig waren, der konnte sich mit den 10,7 km eine Brücke zum Mitmachen bauen.

Waldemar und Alexander, FrankK und Norbert, Klaus und Birgit sowie Udo setzten alles auf die „Mädchenstrecke“, wie ich einige die Kurzstrecke beurteilen hörte.

An der Sieg, neben dem Sportplatz in Lauthausen war alles aufgebaut was nötig sein könnte und dort waren auch Start und Ziel. Um 10.30 machten sich ca. 130 auf den Weg nach oben, denn da wies die Strecke auf den ersten 3,5 km ganz überwiegend bis Driesch hin. Driesch war mir noch in guter Erinnerung, als wir dort in 1994 bis 2001 Start und Ziel der ersten, nur 17,4 km langen Ausgabe des PM, hatten.

Der weitere Streckenverlauf war die lange Zielgerade der alten Strecke und die sollten wir bei km 7, nach dem langen Anstieg von der Sieg hoch, wiedersehen.

Schon vom Start weg hatte ich eine persönliche Eskorte mit Klaus und Birgit. Erster Wettkampf seit Anfang April, nach langen Problemen an diversen Stellen, und fand es ausgesprochen nett, dass sie auf ihren WK quasi zu meinen Gunsten verzichteten, denn Klaus war im Ziel so trocken wie am Start und Birgit war oft als Pfadfinder voraus und wartete nach längeren Anstiegen.

Ich wurde befragt und unterhalten, angefeuert, beraten und gelobt. Wer Klaus kennt, der weiß um seine Hütehundqualität und im Zusammenspiel mit Birgit war ich bestens bedient.

Schon nach 500 m fühlte ich mich wie auf der A3 zur Rushhour, denn in einer Verengung des Wiesenwegs von 2,50 m auf 1,50 m kam der Tross ins Stocken und zum Stehen und die ersten 10 Sekunden wurden investiert. Noch hegte ich ja die Hoffnung, in der Nähe von 1 h den Zielbogen zu sehen, denn bei 10,2 km hielt ich das für möglich. Dass es am Ende dann doch „etwas mehr sein





sollte“ (10,7 km gegenüber Vorjahr, wo das Ziel an der Straße lag und jetzt 450 m länger) zeigten etliche GPS Gerätschaften 10,6 bis 10,7 km an.

Ein herrlicher Waldweg am Hang folgte und das 1. Schild zeigte den ersten gelaufenen Kilometer an und der schreckte auf, um aber auch sofort beruhigend zu wirken, denn damit war absolut klar, dass der Plan nicht aufgehen kann.

Es folgte ein hübsches Serpentinstück am Hang und weil es steil und matschig war, ging es sehr langsam voran, denn jetzt setzte bei Einigen das Schuhwerk komplett aus

und Bodenkontakte waren die Folge.

Dann trafen wir auf einen Baum, dem die Natur das Leben genommen hatte, denn er lag quer zur Laufrichtung und man musste sich durch die liegenden Reste hindurcharbeiten. Davor stand ein Pulk von ca. 20 LäuferInnen, die relativ geduldig der Dinge harrten, die sich nicht ändern konnten. 50 Sekunden wurden erneut investiert.

Aufgefallen:

Verpackungskünstler auf der 25 km-Runde, die keinen Quadratzentimeter außerhalb der Augen den Blicken oder gar der Witterung preisgaben. Die mit Ausrüstung behangen waren, als stünde eine Polarexpedition an oder gelte es Tage im Freien ohne fremde Hilfe zu verbringen. Bunt, farbenprächtig mit den Namen und Logos der extrem überbeurteilten Hersteller/Vertreiber, alle Accessoires durch die Gegend tragend.

Die Nachzielversorgung bot u.a. Mohrenköpfe (ist das sprachpolizeilich korrekt?) und Dominosteine an und die waren stets schnell „ausverkauft“, während andere Artikel nicht so gut über die Theke gingen.

Ausreichend Streckenposten, so dass nie Zweifel über den Verlauf der Strecke bestanden haben.

Es kamen etliche total eingesaute Läufer zurück, die wohl Opfer ihrer falschen Schuhwahl wurden, während andere wiederum keine Dreckspritzer zeigen konnten.

Stimmungstechnisch sind Landschafts-läufer deutlich besser drauf, denn hier läuft man überwiegend mit- und weniger Gegeneinander. Zeit und viele andere Aspekte, die beim nach der Uhr bestimmten Laufen eine Rolle spielen, haben hier nur eine geringe Bedeutung. Laufen in seiner natürlichsten Form, als preiswertes und zu-verlässiges Fortbewegungsmittel in der Natur unter Beachtung und Einbeziehung der naturbedingten Vorgaben hat Konjunktur, stärkt viele positive Aspekte und schafft nachhaltige Erlebnisse. Man hilft sich, achtet aufeinander, baut sich auf, bleibt zusammen, weniger reizbar, stressresistenter, lockerer im Umgang mit Unabwägbarkeiten wie Wetter, falscher Weg, schwerer als bekannt.

Die sehr unterschiedlichen Endzeiten bei zeitgleichem Zieleinlauf sind darauf zurück zu führen, dass nicht der Zielbogen Ort für die Zeitnahme war, sondern 20 m weiter hinten, was aber keinem wirklich bekannt war oder hätte erkannt werden können. So trudelten etliche nach Durchlaufen des Zielbogens aus und standen oder gingen langsam weiter.

Schöner Bericht unter:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/platinman/totgeglaubte-leben-laenger/3249>

Mittlerweile gesellte sich Frank zu uns und wir waren zu Viert. Kurz hinter einer Anhöhe, die aus ca. Treppenstufen bestand setzte sich Frank nach hinten ab, aber im Ziel war er nur ganz wenig hinter uns.

Zurück nach Driesch bei km 3,5, auf dem langen breiten Waldweg noch ca. 1 km und dann folgte ein Extremstück, zumindest für die Schlechtbeschuhten und die, die weder gut bergab laufen können oder laufen möchten.

Zu Letzteren gehöre ich nunmehr und lief, den sehr steilen Weg traversierend hinunter zur Sieg. Nach einem Erholungsstück für die Oberschenkelmuskeln durften wir die verlorene Höhe zurückerobern. Durch den Wald auf nicht sofort erkennbaren Wegen, steil am Hang mal eben 100 HöM machend

waren wir in Driesch zurück. Entgegen kamen uns die Harten. Die 25 km LäuferInnen bogen in Driesch hart rechts ab während wir weiter auf dem Hinweg zurückliefen.

Eigentlich waren die letzten 1,5 km die Unangenehmsten, denn die verliefen auf Teer stramm nach unten, nach Lauthausen zurück und bescherten eigentlich jedem einen mehr oder weniger nachhaltigen Muskelkater.

Birgit, Klaus und ich liefen nebeneinander ins Ziel. Das wir dennoch xxx:05, xxx:07 und xxx:13 gelistet sind hat nicht etwa was mit Brutto- oder Nettozeit zu tun, denn die gab es nicht, vielmehr eine manuelle Handzeitnahme und die war ca. 20 m hinter dem Zielbogen. Also für alle die gleiche Startzeit, egal wo sie beim Start gestanden haben. Gleichwohl ist das Zeitgeschacher im Landschaftslauf nicht verbreitet und eher von nachrangiger Bedeutung und deswegen die deutlich preiswertere Form der Zeitnahme.

Die Siegerehrung fand pünktlich im beheizten Zelt statt, wo die 4 Altersklassensieger der LLG geehrt wurden. Obwohl die Strecke etwas länger war wie im Vorjahr, waren viele, wie z.B. Ulrike früher im Ziel, was zum einen gesteigerter Erfahrung aber auch dem tollen Wetter und dem überwiegend guten Zustand der Strecke geschuldet ist. Noch am gleichen Tag konnte man sich für 2017 anmelden, wovon 2 Gebrauch machten.

