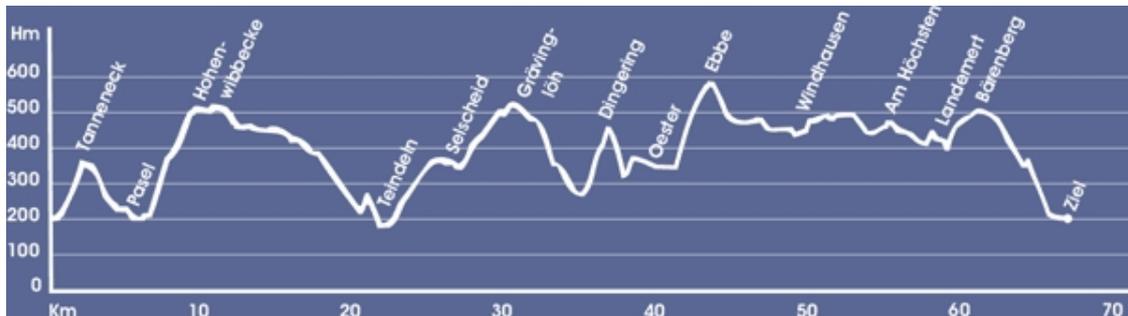


# Der P-Weg Ultralauf

Wolfgang Kippels

10.09.2005

Was ist ein Ultralauf? Ganz einfach: Ein Stückchen länger, als ein Marathonlauf. Genau so etwas will ich mir heute antun. Im Falle des P-Weg-Laufes ist die Laufstrecke ein Rundwanderweg um die Stadt Plettenberg im Sauerland mit 67 Kilometern Länge und 1750 Höhenmetern. Schon im letzten Jahr hatte ich mich daran versucht, musste aber leider nach rund 45 km mit heftigen Krämpfen erschöpft aufgeben.



Heute stehe ich wieder am Start. Entsprechend groß ist mein Respekt vor der Strecke. Dieses Jahr sind es mit 36 Startern etwas weniger Teilnehmer, als bei der Premiere im letzten Jahr. Ich vermute, es hat sich wohl herumgesprochen, wie hart diese Strecke ist. Wie dem auch sei, heute will ich es schaffen, egal, in welcher Zeit. Ich bin mir sicher: Ich werde es schaffen! Meine größte Sorge gilt dabei meinen Zehen, denn schon auf den vergleichsweise kurzen Trainingsstrecken zwischen 30 und 40 km hatte ich arge Probleme mit Blasen. Daher habe ich alle kritischen Stellen mit Vaseline präpariert und eingepflastert. Für alle Fälle habe ich auch noch Pflasterstreifen und eine Schere in meiner Bauchtasche dabei.

Das Wetter ist passabel, etwas neblig, aber mit 16 Grad schon am frühen morgen verspricht es, unangenehm warm zu werden. Schon 2 Minuten vor dem offiziellen Starttermin um 7:30 Uhr fragt der Starter, ob wir denn schon los wollen. Es gibt keinen Widerspruch, und so schickt er uns auf den Weg. Wir folgen einem Cabrio, das das erste Stück vor uns her fährt. Es geht zunächst über asphaltierte Straßen, wobei schon nach wenigen hundert Metern die erste Steigung beginnt. Bergauf, das habe ich mir vorgenommen, wird nicht gelaufen, sondern gegangen. Ich will Körner sparen, die sonst am Schluss vielleicht fehlen. Lieber etwas später, als gar nicht ins Ziel kommen. Dabei stelle

ich fest, dass ich beim Bergaufgehen schon einen Puls von 145 habe, eigentlich schon zu viel. Neben mir läuft jemand und ist dabei auch nicht schneller als ich. Da erscheint neben uns ein Hund (ein Schäferhund oder sowas, ich kenne mich da nicht so gut aus), der sein Herrchen bergauf zieht. Dabei macht der Hund seltsame röchelnde Geräusche, so als ob er gleich tot umfällt. Wir beschwerten uns, das ist ja Betrug, sich ziehen zu lassen! Michael – so heißt der Hundebesitzer – beruhigt uns und meint, der Hund würde schon bald mit dem Ziehen nachlassen.

Heftig gehts bergauf, zunächst 150 Höhenmeter hinauf zum Tanneneck, dann sofort wieder runter nach Pasel. Noch vor Ende der Steigung ist die asphaltierte Straße für uns zuende und wir laufen unter einer riesigen aufblasbaren lila Milkakuh hindurch, um auf einen Waldweg abzubiegen. Da es in den letzten Tagen mehrfach geregnet hat, stehen mehrere tiefbraune Pfützen auf dem Weg. Hier verliert Michael seinen Vorsprung schnell wieder, denn sein Hund bleibt an jeder dreckigen Pfütze stehen, um sich daran zu laben! Ausgleichende Gerechtigkeit? Letztlich bleibt Michael eine ganze Weile in meiner Nähe, wir können uns die Zeit vertreiben, indem wir zusammen plauschen.

In Pasel sind die ersten 5 km um, ziemlich genau eine halbe Stunde habe ich bisher gebraucht. Das ist schneller, als geplant, es ging aber auch viel bergab und die Wege waren gut zu laufen. Vielleicht stimmen die Wegmarken auch nicht so ganz genau, später wird sich der Verdacht weiter erhärten. Von Pasel geht es nun die nächste Steigung hinauf, 300 Höhenmeter nach Hohenwibbecke. Wieder gehe ich, anstatt zu laufen. Seit letztem Jahr scheinen die Berge noch etwas gewachsen zu sein, auf jeden Fall sind sie steiler geworden, da bin ich ganz sicher! Inzwischen habe ich auch einen anderen Begleiter, mit dem ich quatschen kann. Es ist der Wolfgang aus Essen. Er hat vor, über den P-Weg einen Bericht fürs Internet zu schreiben. Wie der ausfällt ist noch offen, es wird ein Verriß werden, wenn Wolfgang nicht ins Ziel kommt, oder auch eine gute Kritik, wenn er es schafft. Er will alles durchlaufen, nicht gehen. Dennoch bleibt er in meiner Nähe, weil er bergauf sehr langsam läuft. Auch auf dem nächsten Stück, wo es die 300 Höhenmeter langsam wieder runter nach Teindeln geht, bleiben wir noch zusammen. So vergeht für uns beide die Zeit viel schneller.

Der „Weg“ ist nicht überall ein Weg, sondern oft mehr ein Pfad, häufig auch schwer zu laufen, weil man sehr genau aufpassen muss, wo man hin tritt. Einmal rutscht mein Fuß nach rechts weg und knickt auch um, ich gerate ins Straucheln, kann das nicht mehr abfangen, so dass ich – plumps! - neben dem Weg auf der Wiese liege. Die Wiese hat an der Stelle glücklicherweise viel Gras, so dass ich weich falle und mich nicht verletze. Ich kann sofort aufstehen und weiterlaufen, bevor Wolfgang noch seine Frage zuende bringt, ob mir etwas passiert sei.

In Teindeln haben wir schon über 20 km hinter uns, die Zeit ist mir schnell vergangen. Jetzt geht es wieder – wer hätte das gedacht – bergauf, zunächst etwa 170 Höhenmeter hinauf nach Selscheid, dann nach einer kurzen Verschnaufpause weitere 170 Höhenmeter nach Gravinglöh hoch. Ich kann (nach etlichen vergeblichen Versuchen) Wolfgang nun endlich überzeugen, dass er nicht auf mich warten, sondern sein eigenes Tempo laufen soll. So bin ich denn nun bald ganz allein, aber trotzdem guter Dinge. Weil es so viel bergauf geht, laufe ich nicht, sondern gehe wieder.

Ganz still ist es nun um mich herum, da beim Gehen auch das Trappeln meiner

Schritte wegfällt. Herrlich diese Ruhe! Nahezu polternd wird die Stille einmal durch das Geräusch eines fallenden welken Blattes unterbrochen, wie es auf dem Weg nach unten an mehrere Äste anstößt, bis es schließlich auf dem Boden aufschlägt. Mir ist noch nie bewusst geworden, dass man ein solches Ereignis so laut hören kann, ja, dass man es überhaupt wahrnehmen kann.

Irgendwann wird es wieder flacher, so dass ich wieder laufen kann. Es geht immer noch recht gut, obwohl ich inzwischen schon über 30 km hinter mir habe. Ich überlege mal kurz – ja, das ist schon fast die Hälfte! Zwar nur fast, aber das ist doch schon etwas. Bald müsste jetzt die Stelle kommen, wo sich die 42-km-Strecke und die 67-km-Strecke trennen, und tatsächlich steht plötzlich vor mir der Vorwegweiser: 42 km links, 67 km rechts. Die ersten Läufer der Marathonstrecke sind schon vorbeigehastet, sie waren eine Stunde nach uns gestartet. Dieses Überholen sollte nun also bald vorbei sein. Gerade stürmt wieder einer an mir vorbei, da fällt mir plötzlich auf, dass ich ja immer noch keine Gabelung gesehen habe. Dabei ist der Vorwegweiser doch schon etliche 100 Meter vorbei. Habe ich nicht aufgepasst? Unwillkürlich laufe ich langsamer, so als ob ein Verlaufen dann weniger schlimm sei. So ein Blödsinn! Aber bin ich wirklich noch auf dem richtigen Weg? Ich überlege, ob ich nicht lieber einen halben Kilometer zurücklaufen soll, da erreiche ich eine Kuppe und kann weiter voraus sehen. Vor mir geht der Weg durch eine flache Mulde und dann wieder hoch. Oben am Horizont, vielleicht 800 Meter entfernt, kann ich eine Verpflegungsstelle erkennen. Ich beschließe weiter zu laufen und dort oben nach dem rechten Weg zu fragen. Die Chance ist ja da, dass es noch stimmt. Und tatsächlich: Die Gabelung liegt erst unmittelbar hinter der Verpflegungsstelle. Dafür war allerdings der Vorwegweiser reichlich früh aufgestellt.

Vor und auch hinter mir sind keine Läufer in Sicht, dafür tauchen jetzt gelegentlich Wanderer und Walker auf, die schon um 6:00 Uhr gestartet sind. Da es nun wieder bergab geht, etwa 250 Höhenmeter nach Hüinghausen hinab, kann ich sie alle schnell überholen. Das macht natürlich Spaß, auch wenn das eigentlich keine Konkurrenten sind. Der Untergrund besteht aus Schotter und Geröll, man muss sehr genau aufpassen, wo man den Fuß hin setzt. Jeden Schritt muss ich mit den Oberschenkelmuskeln abbremsen, das ist tödlich anstrengend. Als mir ein Stein in einen Schuh rutscht, finde ich glücklicherweise einen Baumstumpf, auf den ich mich bequem setzen kann, um den Stein aus dem Schuh zu holen. Das ist wichtig, denn ein nicht entfernter Stein kann Blasen verursachen. Problematisch ist allerdings der viele Dreck, der sich am Schuh angesammelt hat. Ich bin nicht sicher, ob ich nicht viel mehr Dreck in den Schuh hineinfummele, als der Stein ausmacht, den ich heraushole. Im letzten Jahr fing hier die Katastrophe an, an etwa der gleichen Stelle hatte ich ebenfalls einen Stein im Schuh. Beim Schuhausziehen kamen die ersten Krämpfe, die mich später zum Aufgeben zwangen. Heute geht es aber problemlos, mir geht es immer noch gut. Noch kein Hammermann in Sicht, obwohl ich schon fast 35 km hinter mir habe.

Als ich die ersten Häuser von Hüinghausen erreiche, steht plötzlich Wolfgang mit seinem Hund da und weiß nicht so recht, wo es weiter geht. Er hat vor einem Weg, der nach links bergauf abzweigt, eine rote Farbmarkierung entdeckt, die eigentlich zur Markierung des Weges dient. Vom letzten Jahr weiß ich aber noch, dass wir bergab müssen, bis wir in Hüinghausen die Hauptstraße zwischen Lüdenscheid und Plettenberg

überqueren. So laufen wir wieder ein Stück gemeinsam. Er hatte nach eigener Aussage etwa eine Minute nach dem richtigen Weg gesucht. Tatsächlich kommt schon bald die nächste eindeutige Wegmarkierung in Sicht, wir können also sicher sein, uns auf dem richtigen Weg zu befinden.

Nach der Überquerung der Hauptstraße geht es wieder bergauf. Wolfgang läuft, ich gehe, also ist er wieder vor mir. Auf einem kurzen waagerechten Zwischenstück parallel zum Hang kann ich wieder zwei Nordic-Walker überholen. Kurz danach gerät mir erneut ein kleiner Stein in den Schuh, denn der Weg besteht wie an vielen anderen Stellen aus Schotter. Ich halte mich an einem kleinen Bäumchen fest, während ich mir den Schuh ausziehe, um den Stein zu entfernen. Da ruft einer der Nordic-Walker von hinten: „Da kannst du aber froh sein, dass mein Großvater vor 50 Jahren diesen Baum gepflanzt hat!“ Ja, Spaß gehört dazu, so ein Ultralauf ist keine bierernste Sache. Ich rufe ihm noch nach, er möge seinem Großvater meinen Dank ausrichten, notfalls noch posthum. Dann ist der Stein raus, der Schuh wieder am Fuß, und ich kann ihn gerade noch einholen, bevor es nun richtig steil weiter geht. Er setzt jetzt kraftvoll seine Stöcke ein und lässt mich förmlich stehen! So ein Allradantrieb ist bergauf schon eine tolle Sache.

Es geht hinauf zum Dingering. Das sind zwar nur 200 Höhenmeter, aber die haben es in sich. Zunächst geht es ein Stück über eine asphaltierte Straße mit „moderaten“ 25 bis 30 Prozent Steigung, aber dann wird es richtig steil! Wir müssen von der Straße abbiegen und kraxeln einen Hang hinauf. Da ist eigentlich kein Weg. Wären nicht alle paar Meter rote Flecken auf dem Boden, man wüsste nicht, wo es lang geht. Glücklicherweise ist der Boden mit Baumwurzeln durchsetzt, die man teilweise als Treppenstufen nutzen kann. Ich „gehe“ mit einem Puls von 150! Ich frage mich, ob die Mountainbiker, die morgen auf der fast identischen Strecke fahren sollen, auch hier hinauf geschickt werden. Warscheinlich müssen die hier ihr Rad schultern.

Die Nebelschwaden haben sich inzwischen fast ganz verzogen. Glücklicherweise verdecken Wolken die Sonne vollständig, es ist aber ziemlich drückend. Wie warm es jetzt ist, weiß ich nicht, aber der Schweiß läuft nicht zu knapp durchs Gesicht. Ich muss also darauf achten, ausreichend zu trinken. Ich habe eine Trinkflasche bei mir, die ich seit km 35 an jeder Verpflegungsstelle mit Cola auffüllen lasse. Das ist jetzt der richtige Kraftstoff für mich. So kann ich beliebig oft einen Schluck trinken, nicht nur an den Verpflegungsstellen.

Kaum bin ich oben angekommen, so geht es fast ebenso steil wieder hinunter nach Himmelmert. Es gibt hier zwar einen Weg, der ist aber schwer zu gehen, geschweige denn zu laufen. Es ist ein Hohlweg, durchsetzt mit jeder Menge Geröll. Wenn es regnet, müssen hier wohl Sturzbäche durchrauschen. Mit jedem Schritt muss ich bremsen, da spürt man die Oberschenkel. Trotzdem gelingt es mir hier, den Nordic-Walker wieder zu überholen, denn zwischendurch kann ich auch immer mal ein paar schnelle Schritte machen.

Ich bin froh, ohne weiteren Sturz in Himmelmert angekommen zu sein. Hier gibt es noch mal Verpflegung, dann geht es ein kurzes Stück zur Oestertalsperre hoch. Der Weg ist jetzt aber gut begehbar, und an der Oester kann ich auch wieder laufen. 40 km habe ich jetzt hinter mir, ich habe das Gefühl, als ob die Gravitationskonstante jetzt nicht mehr  $9,81 \frac{\text{m}}{\text{s}^2}$  beträgt, sondern etwas mehr, der Hammermann meldet sich also doch noch

ein klein wenig. Trotzdem komme ich aber gut weiter.

Endlich kommt der Anstieg zum letzten wesentlichen Berg. 250 Höhenmeter sind es bis zum höchsten Punkt des P-Weges bei 600m über n.N. auf der Nordhelle im Ebbegebirge. Hier musste ich im letzten Jahr aufgeben. Damals ist mir der Weg bis hier deutlich länger vorgekommen. Heute gehts lustig den Berg hinauf, auf einem annähernd flachen Stück kann ich sogar gut laufen. Ich fühle mich prima, könnte gar nicht besser sein. So freue ich mich auf die letzten 20 km, als ich schon bald oben bin. Nach dem Geländeprofil, das ich ausgedruckt bei mir habe, geht es jetzt erst mal ein Stück bergab, dann länger in kleinen Wellen und Anstiegen mit maximal 100 Höhenmeter annähernd auf gleicher Höhe weiter und auf den letzten 5 km bergab ins Ziel. Im Geiste bin ich schon fast da, was sind schon 20 km?

Leider bringt mich der Anblick der Bergab-Passage schnell auf den Boden der Realität zurück. Es geht zwar bergab, teilweise sogar richtig steil, der Weg ist aber mit Geröll übersät, auf dem man keinen Fuß vernünftig aufsetzen kann. Die Fußgelenke, die schon von den bisherigen Strapazen schmerzen, werden wieder brutal beansprucht. Auch fühle ich genau, wo meine Oberschenkel sitzen, denn ich brauche sie wieder, um jeden einzelnen Schritt genau dosiert abzubremsen. Das Bergaufgehen vorhin war dazu im Vergleich das reinste Vergnügen.

Glücklicherweise hat auch diese Passage schließlich ein Ende und es kommen Wege, die mehr oder weniger eben sind und auch eine belaubbare Oberfläche haben. Überwiegend sind es Schotterwege. Bei Windhausen gibt es sogar ein längeres Straßenstück. Allerdings wird es hier heiß, weil langsam die Sonne durchkommt und auch keine schattenspendenden Bäume am Straßenrand stehen. Immer noch sind einzelne Walker vor mir, die ich nun im Lauf überholen kann. Meist bin ich aber vollkommen allein. Ich kann in Ruhe in meinen Körper hineinhören. Was mein Körper mir sagt? Die Beine tun weh! Und die Fußgelenke noch mehr. Ich laufe aber gleichmäßig weiter, solange mich nicht wieder ein Anstieg bremst. Es geht noch.

Irgendwo zwischen km 55 und 60 passiert es dann. Auf dem Schotter gerät wieder einmal ein Stein in meinen Schuh. Leider gibt es hier keinen Baumstumpf zum drauf Sitzen und auch hat kein freundlicher Großvater mir einen Haltebaum gepflanzt. Zwar stehen hier Bäume in Hülle und Fülle, aber die sind von dichtem Buschwerk umgeben. Ich setze mich also zum Schuhausziehen auf den Boden. Schon als ich den Fuß hochhebe, um mit den Händen dran zu kommen, gibt es überall im Bein kleine Krämpfe. Trotzdem gelingt es mir, den Schuh auszuziehen und den Stein zu entfernen. Das Aufstehen wird aber zum Problem. Bei jeder falschen Bewegung krampfen irgendwelche Muskeln. Als ich endlich stehe, sind die Muskeln in den Beinen steinhart. Laufen geht erst mal nicht, ich versuche vorsichtig, ein paar Schritte zu gehen.

Schnell krampft es aber wieder, von den Oberschenkeln über die Waden bis zu den Füßen. Ich bleibe also wieder stehen, um zu warten, bis sich das ganze beruhigt. Schließlich geht es wieder und ich gehe erst mal eine Strecke langsam. Bei einem Versuch zu laufen kommen die Krämpfe wieder und ich bleibe erneut stehen. Sollte ich tatsächlich jetzt an den letzten läppischen 10 km scheitern? Da kommt von hinten ein andere Läufer und fragt, was los ist, ob er helfen kann. Das ist doch toll, dass es sowas gibt! Ich erkläre ihm mein Problem und er empfiehlt mir Dehnungsübungen. Leider ist immer noch kein

Baum oder ähnliches als Dehnungshilfe erreichbar, aber die Krämpfe haben sich inzwischen wieder beruhigt. Ich versuche vorsichtig, wieder zu laufen, und jetzt geht es, auch wenn die Muskulatur immer noch ziemlich verhärtet erscheint und das Gefühl in den Beinen sagt, dass es jede Sekunde wieder losgehen kann.

Wir beschließen, den Rest zusammen zu laufen, wenn es geht. Ich bin sehr froh darüber, denn ich stelle mir vor, dass ich plötzlich irgendwo am Wegesrand liegen könnte und niemand ist da, der Hilfe holt. Außerdem läuft es sich zu zweit sowieso besser, weil man quatschen kann und dann die Zeit schneller vergeht.

Wolfram heißt mein neuer Weggefährte. Er ist in Plettenberg zu Hause und kennt sich entsprechend gut hier aus. Dann erzählt er mir, dass er morgen auch wieder dabei ist, wenn die Mountainbike-Fahrer auf dem P-Weg fahren. Er hat sich für die 85-km-Strecke angemeldet. Ich stelle fest, dass es schon faszinierend ist, dass ich immer wieder Leute kennen lerne, die noch verrückter sind, als ich. Das sage ich ihm auch. (Am nächsten Tag werde ich ihn tatsächlich ins Ziel fahren sehen!)

Wolfram kann schön lügen. Er erzählt mir, dass es praktisch nur noch bergab geht. Als ich am nächsten Anstieg nicht laufen sondern gehen will, sagt er mir, dass es ja nur ein paar Meter rauf geht, das könnten wir auch gut laufen. Wenn es dann nach der nächsten Kurve trotzdem noch weiter bergauf geht, sagt er einfach jedes Mal, das sei jetzt wirklich nur noch ein kleines Stückchen. Und jeder Anstieg, der sich uns in den Weg stellt, ist definitiv der letzte Anstieg. Erstaunlicherweise kann ich aber gut mithalten, kann auch bergauf laufen. Es geht mir jetzt wirklich prima, die Krise habe ich überwunden. Auch melden die Füße immer noch keinerlei Blasenprobleme, was will man mehr?

Schließlich sagt Wolfram: „Von hier sind es nur noch etwa 5 km.“ Ich schaue auf die Uhr. Etwa 7:25 h sind wir jetzt unterwegs. Dann haben wir ja noch eine realistische Chance, unter der magischen 8-Stunden-Marke zu bleiben! Der Gedanke beflügelt mich, ich kann es kaum glauben. Nach etwa 10 Minuten steht dann eine Kilometermarke am Wegesrand. 60 km steht drauf. Jetzt sind es nur noch 7 km.

In der Ferne hören wir zunehmend öfter leises Donnernrollen. Es ist noch immer schwül und drückend. Zwei Gedanken gehen mir durch den Kopf: Jetzt etwas Regen – das wäre eine wunderbare Abkühlung. Andererseits – wenn jetzt hier auf Plettenbergs Höhen im Wald rechts und links neben uns die Blitze einschlagen – das ist keine besonders schöne Vorstellung. Es bleibt zunächst noch längere Zeit trocken, wir nähern uns immer mehr Plettenberg. Schließlich fängt es aber doch noch an, zu regnen. Es ist kein Platzregen, sondern nur der leichte Regen, den ich mir gewünscht habe. Richtig angenehm!

Als die ersten Häuser in Sichtweite kommen, muss ich noch einmal meine Blase erleichtern. Daher laufen wir die beiden letzten Kilometer nun doch noch einzeln bis ins Ziel. Diese beiden Kilometer sind die schönsten des ganzen Laufes! Nicht, weil Wolfram jetzt weg ist, sondern weil ich das Gefühl habe, trotz der bisherigen Strapazen noch kraftvoll laufen zu können. Es geht jetzt über asphaltierte Straßen, die gut lauffähig sind, nicht mehr über die überwiegend anzutreffenden Schotterstrecken. Und es geht sanft bergab, in die Stadt hinein. Trotz des Regens gibt es jetzt gelegentlich einzelne Zuschauer, die mir zuwinken. Dann komme ich endlich ins Stadtzentrum. In der Ferne sind schon Laute vom Sprecher aus dem Zielbereich zu hören. Vor mir in Sichtweite ist immer noch Wolfram, ich habe das Gefühl, ihm wieder etwas näher gekommen zu sein. Jetzt noch

eine Runde durch das Zentrum, und dann biegen wir auf die Zielgerade ein. Im Rausch des Hochgefühls beschleunige ich noch meinen Schritt und laufe glücklich durchs Ziel. Wunderbar!

Im Ziel gibt es nur einen Weg, wo es weiter geht. Er führt über die Bühne. Noch einmal knapp einen Höhenmeter überwinden, dann bin ich oben. Jeder Teilnehmer muss/darf hier her und wird entsprechend geehrt. So geschieht es auch mit Wolfram und mir. Von unten begrüßt mich Wolfgang aus Essen. Er ist begeistert, er ist schon seit einer Stunde hier und hat in seiner Altersklasse M45 den ersten Platz gemacht. Ich beglückwünsche ihn zu dem Ergebnis. Ich bin in meiner Altersklasse M50 auf Platz 3. Obwohl in M50 nur 3 Teilnehmer ins Ziel gekommen sind, bin ich doch glücklich und zufrieden.

