

1.Lauf zum Europacup Ultramarathon 2007 am 14.April in Mnisek pod Brdy / Tschechien ein Bericht von Baader Franz

Das Wochenende in Tschechien war sehr erlebnisreich, wunderschön und von einer tollen Atmosphäre geprägt. Eine beeindruckende Anreise, ein noch mehr beeindruckendes Start/Zielgelände inmitten einer Industrieanlage,



eine abenteuerliche Übernachtung in einem Kulturzentrum - aber der bisher schönste landschaftliche Lauf aller meiner Läufe durch den traumhaften Böhmerwald.

Angenehme Temperaturen begleiteten uns 149 LäuferInnen am Samstagmorgen. Start 08.00 Uhr und auch noch mit Startnummer 1. Welch eine Motivation.

Erst am Start wurde mir bewusst -Halt- da stehen ja jetzt 50 KM zum Lauf an. Eigenartig und doch ein Einfaches zugleich.

Meine Gedanken: eine kleine Familie macht gleich Ihren Ausflug in das Grüne.

Von Beginn an lief es gut. Etwas hinter der Spitzengruppe setzte ich mich an ein Lauf Duo aus Slowenien. Die ersten 5 Kilometer noch entlang der Strasse fand ich problemlos meinen Rhythmus. Der erste Anstieg war der Eintritt in die Wälder. Faszinierend das Licht - Schattenspiel. Die Natur war unser aller Dirigent. Traumhaft.

Nach KM 11 der erste Verpflegungsstand. Ein Becher Wasser - weiter - keine Läufercharen - kleinere Anstiege im Wechsel mit lang gezogenen Steigungen - und nicht zu steilen Abstiegen lassen keine Langeweile aufkommen.

KM 30 ist erreicht. Ein Wegstück über Wiesen und Felder. Bevor es wieder in den Wald hinein geht. Jetzt sind lange fordernde Anstiege zu bewältigen. Ein paar Läufer gehen. Ich trabe hoch. Keine Lust zu gehen. Heute nicht. Und schon gar nicht mit meinen Light Schuhen. Vor dem Start habe ich bewusst auf Dämpfungsschuhe verzichtet.

KM 36 - eine weitere Versorgungsstelle. Cola Wasser Gemisch. Tut gut. Ein langer leicht abfallender Streckenabschnitt durch die Wälder - das Tempo ist gleich bleibend hoch und die Zeitverluste an den Steigungen werden mehr als ausgeglichen.

Bei KM 45 steht noch ein verdammt langer Anstieg zum letzten Versorgungspunkt an - Mittag ist erreicht - und die Sonne strahlt in ihrer gänzlichen Wärme - angenehm und doch belastend. Das Ziel naht.



Die letzten Kilometer geht es durch den Ort – suchend den Schlot am Zielgelände – wo ist er nur – endlich erblicke ich ihn – obwohl über 20 m hoch – gesehen habe ich ihn erst 1000 m vor dem Ziel.

Noch kurz durch einen Fußgängertunnel – er erfordert enorme Vorsicht – wie blind geht es durch die dunkle Röhre – und es ist vor meinen Augen

DAS ZIEL

voller Freude laufe ich hindurch.

Zusätzliche Motivation durch die Lautsprecheransage – Baader Franz, Germany



50 Kilometer

in
4 Stunden 22 Minuten
und 15 Sekunden

Platz 33 von
149 Teilnehmern

Platz 19 in der
Altersklasse M39 – M50

Mit sportlichen Grüßen

Franz