

Der Laufbericht der anderen Art.

Hollenlauf in Bödefeld Samstag, den 11.Mai 2013

Wie Bitte, wo Bitte, Bödefeld !?

Wie kommt man darauf in Bödefeld zu laufen und wo liegt dieses Bödefeld eigentlich ?

Vor längere Zeit hatte ich schon mal etwas von Biel gelesen und gehört, es wurde auch mal kurz drüber geredet, aber das Ganze wurde dann immer weit weg geschoben. Waren tolle Laufberichte und Geschichten, die es da gab. Aber nur um einmal nach Biel fahren, um dort dann 100 km durch die Nacht zulaufen, NEIN ! Das das war nichts für mich. Überhaupt Laufen wollen war eine Sache, aber wirklich 100 km laufen, das war eine ganz andere Sache. Also sah ich mich in einschlägigen Foren und Laufkalendern um, das war Ende2011 Anfang 2012. Ich suchte nach einem vergleichbaren schönen Ultramarathon in unserer Nähe. Was ich vorher für kaum Möglich hielt, ich wurde fündig.

Ja, da war sie, die deutsche Antwort auf Biel.

Sogar ganz in der Nähe gelegen, direkt vor meiner Haustür, wer hätte das gedacht.

Der Hollenlauf in Bödefeld war nun mein Ziel, irgend wann in naher Zukunft wollte ich hier Laufen.

Was machte diesen Lauf jetzt so interessant ?

Die Nähe zur Veranstaltung war ein Grund, ca. 150 km entfernt liegt der Ort Bödefeld, ein Ortsteil von Schmallenberg, im Sauerland. A-ha, werden jetzt einige denken, Schmallenberg, ja das kenne ich, vielen Wintersportlern ist der Ort bekannt. Ein weiterer Grund ist die Streckenlänge von 101km, das bedeutet; einen Kilometer mehr länger als Biel. Dazu kommt dann noch das 5-fache an Höhenmetern, rauf und runter, +2100 Hm / -2100 Hm, ein echter Anreiz. Da aber alles von der Tagesform abhängt, gibt es hier die Möglichkeit, sich auf der Strecke für die kürzere Variante zu entscheiden, die mit stolzen 67 km auch nicht ohne ist. Umgekehrt kann man auch von 67 km auf 101 km aufstocken. Nun war der Wunsch Vater des Gedanken hier zu laufen geboren. Der Weg war noch weit, bis zu diesem denkwürdigen Tag, dem 11 Mai 2013, an dem ich mich in Bödefeld um 6 Uhr 30 und 40 Sekunden aufmachte, um den 101 km langen Extremelauf zu meistern. Da bekanntlich der Weg das Ziel ist, war der Lauf ein fast erfolgreicher Abschluss dieses Weges.

Im Vorfeld wurden einige Marathons, Berg- und Ultrabergmarathons von mir absolviert. Noch in der Woche vor Ostern und am Karfreitag lief ich mit dem bekannten Andreas Butz, Läufer, Autor und Trainer, durch die Eifel. Einmal den Decke-Tönnies Quasselmarathon XL mit 54km und 1000 Hm und keine 6 Tage später liefen wir den Römerkanalwanderweg, als Ultramarathon mit

knapp 50 km und ebenfalls gut 1000 Hm, über Schnee bedeckte, teils einsamen Wegen der Eifel. Von Andreas Butz habe ich einige neue Ansichten von, über und um das Laufen herum erfahren. Denn nur Training allein reicht nicht. Durch sein Buch über die Vitale Läuferküche, von ihm und seiner Frau Gisela, ist es mir gelungen den Hollenlauf für mich erfolgreich anzugehen, zu laufen und zu regenerieren. Auch haben mich Gespräche, mit erfahrenen Ultraläufern, im Vorfeld bestärkt, direkt von 50 km auf die 101 km zu gehen. Wenn du 67 km schaffst, dann schaffst du auch die 101 km. Klar !!! --- Kein Problem für Läufer die schon 100 km , 100 Meilen oder gar die Tour de Ruhr mit 230 km gelaufen sind, aber ich ? War ich dazu überhaupt in der Lage, so einen Lauf erfolgreich zu bestehen ? Ja, ich wollte diesen Lauf machen und intensivierte mein Training mit vielen langen langsamen Läufen, in dichter Reihenfolge. Zwei Wochen vor dem Start kamen noch mal Zweifel auf, aber knapp 5 Tage vor dem Start machte ich meinen letzten 30er im 6er Schnitt und da war sie da, die Erkenntnis und Überzeugung, ja du schaffst das, du läufst die 101 km in Bödefeld, weil du das willst. Seit gut einem Jahr wollte ich da hin! Eine Fahrradbegleitung wollte keiner über nehmen, kann man ja verstehen, einen ganzen Tag im Sattel verbringen, das muss Schwielen geben, alleine schon die Vorstellung. Also hieß es weiter die Vorbereitungen für den Tag X alleine voran zutreiben. Auch mit dem Wissen, alles was man braucht im Rucksack am Mann bei sich zutragen. Im näheren Umfeld unserer Laufgruppe, ließ ich dann zum Jahresende erneut durchblicken, das ich 2013 einen 100 km Lauf durch führen wollte.

Am Morgen des 11. Mai 2013 war es dann soweit, um 3 Uhr klingelte der Wecker. Kurz danach ging es dann über die A46 Richtung Bödefeld, dem Start entgegen. Die Fahrt dahin ging war kein Problem. In Bödefeld angekommen, holte ich dann meine Startunterlagen ab. Alles war sehr zentral gelegen, Parkmöglichkeiten, Schwimmbad, Umkleiden, der Startbereich, alles war prima organisiert. Kurz noch von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, das hoch gelobte Frühstück zu genießen, für jeden Geschmack war etwas dabei, für Hollen-Läufer, Hollen-Maschierer oder für die Fahrradbegleiter. Also so wie oben schon mal kurz erwähnt sollte der Start pünktlich beginnen. Es gab noch eine kleine Einleitung zum Lauf, der Strecke, sowie was im Notfall zu unternehmen ist, auf jeder Startnummer war die Handynummer des Veranstalters gedruckt, zu dem gab es noch einen Notfallzettel, an alles war gedacht. Jeder Teilnehmer wurde einzeln eingescannt. Vor dem Start wurden noch ein paar kleine Unterhaltungen geführt, halt das übliche, welche Strecke, wie oft schon dabei, wie war die letzte Zeit. Alles sehr interessant für mich, dem Neuling beim Extremelauf, ich war beeindruckt von der Leistung der Läufer. Aber das sollte mich nicht hindern hier zu laufen, deswegen stand ich nun hier und erwartete den Startschuss – PENG ! – Jetzt wurde gelaufen, 101 km war das Ziel, ankommen. Noch gab es da eine kleine Skepsis in mir, werde ich es schaffen, rechtzeitig die Kontrollpunkte zu erreichen. Werde ich um 14 Uhr 30 den Rhein-Weser-Turm passieren ? Die Zeiten waren nach meiner Ansicht nach knapp bemessen, im Vergleich zum 100km Lauf in Biel, dort hat man mehr Zeit für das Erreichen des Ziels. Egal, jetzt wurde einfach langsam los gelaufen. Der Pulk der Läufer lief nun durch Bödefeld hindurch, um bald die Straße zu verlassen und sich nun auf einen der vielen Waldwegen fortzubewegen, die nun noch kommen sollten. Da war eine etwas größere Gruppe vom LC-Duisburg, recht lustige Läufer, den ein oder anderen sah ich nicht zum ersten mal.

7,5 bis 8 km pro Stunde wollte ich laufen, ankommen war das Ziel, Letzter wollte ich nicht werden. Ruhig und entspannt ging es den ersten Anstieg hoch. Viele Läufer waren schon stark am Schwitzen, ihre Regenjacken waren schon dunkel getränkt vom Schweiß. Ich hatte meine Jacke schön im Rucksack gelassen, erst wenn der Regen kommt wollte ich sie benutzen. Durch die Tipps von Andreas Butz, war ich gut vorbereitet, ich brauchte auch nicht direkt in die Büsche wie viele andere. Durch die Freude an diesem Lauf teilzunehmen war ich voll motiviert, aber auch ruhig und darauf konzentriert nichts zu überstürzen. Immer wenn es bergan ging wechselte ich die „Übersetzung“, wie beim Radfahren, Gang runter und viele Umdrehungen machen, natürlich hat man als Läufer kein Blatt, keine Kette und Ritzel, aber es verhält sich ganz ähnlich, man muss die Schrittfrequenz erhöhen, viele kleine schnelle Schritte ausführen. Am Berg ließ man dann doch den ein oder anderen stehen, der immer wieder in großen langen und langsamen Schritten den Berg anging. Auf den ersten Kilometern hatte ich mich schon von meiner Bekanntschaft vom Start entfernt. Ich fand das einfach toll hier dabei zu sein und zu laufen. Ich merkte schon recht früh, das lässt sich heute hier gut laufen. Durch das viele Auf und Ab machte es richtig Spaß. Auf den ersten ca. 15 km schaute ich mir noch etwas genauer die Gegend an, den Streckenverlauf hatte ich mir nicht eingeprägt. Ich wusste nur irgend wann musst du auch wieder zurück und war mit der Vorstellung beschäftigt dass das auch für den ersten Teil der Strecke gilt. Ich hatte ganz vergessen das zu Beginn eine Schleife gelaufen wird. Und schon waren wir wieder in Bödefeld, zu meiner Überraschung. In Bödefeld hatten wir schon unseren 3. VP (Verpflegungspunkt) erreicht. Die VP's waren gut ausgestattet, Brote für die Maschierer, Rosinen und Bananen für die Läufer, so sah ich das. Zu trinken gab es Hollenwasser, Isodrinks, Cola, Malzbier und Apfelschorle. Manche VP's hatten auch Gummibärchen oder selbst gebackenen Kuchen sowie Bier und Schnaps. Das gab es aber nicht an allen VP's und schon gar nicht gleichzeitig. Ich hielt mich an eine Hand voll Rosinen, ein drittel Banane, als Getränk nahm ich am Anfang nur Wasser zu mir, um dann später den ein oder anderen Iso-drink verdünnt mit Wasser zu mir zunehmen, wo es kein Iso gab wurde stark verdünnte Cola, verdünntes Malzbier oder verdünnte Apfelschorle getrunken, aber fast an jedem VP gab es salzige Kracker, da griff ich zu. An allen VP's gab es nur nette, freundliche und sehr engagierte Helfer und Helferinnen. An den VP's wurde man auch schriftlich registriert, teils sogar fotografiert, an einigen VP's wurde auch wieder die Chipkarte eingelesen. Hier ging und konnte keiner verloren gehen. Auch die Wege waren super markiert. Also aus Bödefeld ging es nun weiter am Ziel vorbei, mit der Vorstellung „es sind keine 100 km mehr bis zum wir wieder hier sind, im Ziel“, man war noch guter Dinge. Die nächsten Anstiege ließen auch nicht lange auf sich warten. Und wieder ging es auf Waldwegen weiter dem Ziel entgegen. Und ob man es als außenstehender Glauben will oder nicht, es ergab sich immer wieder mal, das man sich mit jemandem unterhielt, auch hatte man plötzlich eine Fahrradbegleitung für längere Zeit für sich. Ca. alle 5km gab es einen VP, ob es daran lag oder weil ich gut drauf war, die Zeit beim Lauf flog nur so davon, im positiven Sinn. Kurz vor Altastenberg unterhielt ich mich mit einem Mitläufer wo denn bzw. Wann kommt denn der Kahleasten, vor dem hatte ich einen großen Respekt im Vorfeld, ja, ja der kommt noch, den siehst du schon. Denkste – Kahlenasten im Sturm lauf überlaufen, hatte ich später erfahren. So ist das manchmal, mit der Vorstellung, da kommt was großes und schwieriges auf dich zu und du bekommst es gar nicht mit. Dieser Mitläufer sagte zu mir, das ich das schaffen werde, in 12

Stunden, die 101km zu laufen. Er blieb dieses Jahr knapp unter 11 Stunden. Klar sagte ich ihm, im Traum. Im Vorfeld hatte ich mir Trainingspläne bei der duv.org für 100 km angesehen, die waren aber alle für ebene Strecken ausgelegt, aber dort hab ich mir gesagt 12 Stunden ist machbar, das soll dein Trainingsziel sein, dann hast du immer noch eine Reserve. Aber hier im Sauerland, das war und ist eine andere Welt. Trotzdem sagte ich zu mir, lass es laufen. Wenn nicht machst du zum Schluss halt was langsamer. Ich hatte keine Zweifel mehr daran dass das hier noch schief gehen würde. In Kühude war der Wendepunkt für die 67km-Läufer. Von hier waren wir Extremläufer allein unterwegs zum Rhein-Weser-Turm. Bei Kilometer 50, irgendwo nach Kühude hatte ich mein Runners-High, es war ein schönes Glücksgefühl hier dabei zu sein. An den kommenden VP's wurde sich wieder mit den lieben Helfern unterhalten, so viel Zeit musste sein. Noch verlief alles über Plan. Ich fühlte mich immer noch fit. Der Rhein-Weser-Turm war nicht mehr weit. Hier war er nun, der Wendepunkt der 101km Strecke. Jetzt galt es den Weg zurück zulaufen, war jetzt nur noch ein Marathon mit ein paar Kilometern auslaufen. Langsam machten sich nun die vorderen Oberschenkel bemerkbar, durch die vielen bergab Kilometern fingen sie nun an Tribut zu zollen, das war so nach knapp 70km. Jetzt wurde auch mal gegangen, da ich aber bis dahin prima in der Zeit lag, unter 12 Stunden hoch gerechnet beunruhigte mich das nicht im geringsten. Viel mehr machte mir jetzt eine andere Sache ein kleines Problem, sollte ich in Büsche gehen oder das Ganze einfach ignorieren. Dann kam da die Möglichkeit, in einer Rasthütte, in Alastenberg die Örtlichkeiten aufzusuchen, ich war schon einige Meter vorbei --- halt zurück. Nun hatte ich noch Angst davor mich hin zusetzen, wie reagiert der Körper, der die ganze Zeit laufend und stehend unterwegs war auf das Sitzen. --- Peinlich wenn man sich dann beim Veranstalter abmelden muss, weil man nicht mehr hoch kommt. Das sind die kleinen Dinge über die man sich im Vorfeld keine Gedanken macht. Nach der Sitzpause ging es dann weiter, gehend und laufend. Von Oben grüßte nun Petrus. Jetzt kam meine Regenjacke doch noch zum Einsatz. Insgesamt bewunderte ich meine eigene Leistung und die Vorstellung, das ich auf dem Hinweg eigentlich immer nur gelaufen bin, sogar am Skilift, dort sagte ich zu meinen Mitstreitern, langsam hoch laufen ist kein Problem, aber langsam runter laufen --- .Auf dem Rückweg sollten wir es zu spüren bekommen, erstens es war steil und zweites die Oberschenkel. Jetzt kamen ein paar Läufer von hinten von denen ich gedacht hatte sie hätten mich schon längst überholt. Ein Fahrradfahrer war auch dabei. Beide sagten „komm ! Da vorne sind die Malteser“ --- Malteser nein, die brauche ich nicht so schlecht geht es mir doch gar nicht, erwiderte ich. „Nein, nein, aber die haben ein beheizbares Zelt, dort vorne wo die Fahnen wehen.“ Das hörte sich doch gut an. Die Enttäuschung war groß, es goss jetzt ganz ordentlich und das Zelt war nicht da, bzw. nicht mehr da. Das Hatten die kurzer Hand abgebaut --- „ich hab gedacht da kommt keiner mehr ...“. war die Aussage, zum Glück hatte der Rüstwagen der Malteser auf der einen Seite eine große klappbare Seitenwand, diese gab uns dann ein wenig Schutz, kurz was getrunken und weiter im Regen, der doch dann bald wieder aufhörte. Irgendwie lief es halt immer weiter. Bald ging es nur noch bergab. Und da legte ich nochmal einen Zahn drauf, langsam laufen war da nicht mehr drin, dazu brannten dann die Oberschenkel zuviel. Also nur noch Tempo von einem VP zum nächsten, kurz wurde nochmal gestoppt, für die Registrierung und dann weiter Richtung Bödefeld. Kaum lag das Haus Dickel hinter uns, dachte ich das darf doch nicht wahr sein, mein Blick ging gerade aus und was sah ich da, einen langen

Anstieg. Das konnte doch nicht sein. Zum Glück brauchte ich den auch nicht mehr hoch. Denn nach Bödefeld ging es links ab, da war nun mein Ziel wieder. Die letzten 2 – 3 Kilometer wurden jetzt noch abgespult, alles wurde jetzt mobilisiert. Die letzten Kurven gelaufen und da war ich im Ziel. Kurz nach 18 Uhr 30 war ich im Ziel angekommen. Nach 12 Stunden 2 Minuten und 15 Sekunden, 101 km hatte ich hinter mir gelassen, dabei waren etliche Höhenmeter zu bewältigen 2100 Hm rauf und 2100 Hm wieder runter. Auch wenn es noch einiges mehr zuschreiben gäbe, hier endet nun mein Bericht der anderen Art.





Auszug aus Wikipedia:

Alle ausgeschriebenen Strecken haben ein, für Deutsche Mittelgebirgsläufe, sehr anspruchsvolles Höhenprofil von bis zu 2200 Hm auf den 101km. Das ist einer der Gründe, warum der Hollenlauf 2012 Teil der Deutschen Meisterschaft der DUV im Ultratrail ist.

Diesen Artikel fand ich erst nach dem Lauf.

Weiter führende Literatur gibt es auf der Seite von Klaus Duwe / trailrunning.de dort gibt es einen super Bericht von Peter Ickert, der hier schon mehre Läufe mit gemacht hat.

Hans Drexler hat ein paar schöne Impressionen von Bödefeld auf seiner Seite:

marathonsammler.de Laufberichte

Bödefeld – 7. Bödefelder Hollenlauf 101 km, Samstag den 11. Mai 2013 – „Ganz schön hügelig und heftig, das Hochsauerland“