

# Frühlingsläufe 2018

Den Auftakt in das Laufjahr 2018 mit seinem durchaus anspruchsvollen Programm sollten ja die drei Frühjahrsläufe Petit Ballon (zweite Märzhälfte), Défi des Seigneurs (Anfang April) und Bilstein Ultra Marathon (Anfang Mai) bilden.

## **Dritte Station: Bilstein Ultra-Marathon (Kleinalmerode/Kaufunger Wald, östlich von Kassel; 57 km, 1.600 HM)**

Nach den beiden Trail-Einlagen zum Jahresbeginn freute ich mich umso mehr auf den Bilstein-Marathon, auch einen guten alten Bekannten. So wie den Trail du Petit Ballon im März habe ich auch diesen Lauf jedes Jahr im Programm, weil er einfach schön ist und man dort auch wieder gute alte Lauffreunde trifft. Dabei handelt es sich um einen typischen Mittelgebirgslauf, den man weitgehend durchlaufen kann und der nur relativ wenige trailige Passagen beinhaltet. Also konnte ich dort endlich meine neuen, gut gedämpften Brooks Glycerine im Wettkampf ausprobieren. Bei diesem Lauf war grundsätzlich Schonung angesagt, weil ich zwei Wochen später den gnadenlosen Keufelskopf Ultra Trail auf dem Programm hatte und keine Verletzungen in diesen Lauf hineintragen wollte. Daher war die Vorgabe: Locker durchlaufen, heil und unverletzt ins Ziel und eine Zielzeit von möglichst noch knapp unter 7 Stunden erreichen.

Es handelte sich um den 6. Bilstein Ultra im Rahmen des 8. Bilstein Marathon. Auch hier war die Temperatur für die Jahreszeit etwas zu warm. Auch hier blauer Himmel, Sonne satt, morgens noch ein wenig kühl, spätestens ab 11.00 Uhr warm bis heiß. Allerdings bewegt sich der Lauf weitgehend im belaubten Wald und es weht - jedenfalls in den Höhenlagen - immer ein kleines frisches Lüftchen, so daß es nie richtig unangenehm wird. Das ist ein weiterer Vorteil dieses schönen Laufes, der ebenfalls zahlreiche Naturdenkmäler auf seiner Strecke anbieten kann. Wie beim Trail du Petit Ballon war es heuer meine vierte Teilnahme, hier sogar die vierte in Folge.

Immer zwischen km 10 und km 20 muß ich bei diesem Lauf einmal eine längere Gehpause einlegen. Dieses Mal traf es mich bei km 15. Danach fand ich einen guten Rhythmus und am Ende zog ich nicht mehr ganz durch, damit nicht noch schlimmere Verletzungen zurückbleiben. Da wahrscheinlich die Verletzungen vom letzten Wettkampf - trotz des Trainings - noch nicht sämtlich komplett ausgeheilt waren, gab es einen weiteren Grund, hier wirklich auch mit angezogener Handbremse zu laufen.

Am Ende ging die Rechnung auf. Ich erreichte nach 6 Std. 47 Min. 46 Sek. das Ziel, ohne Sturz, ohne Verletzungen, relativ locker, ohne nennenswerten Muskelkater. Aber was zeigte mir ein Blick in die Rangliste? Ein Hund war noch vor mir ins Ziel gekommen und hatte es auf die Finisher-Liste geschafft!

**Die ersten drei Läufe waren also schon einmal bewältigt. Nun konnte der unerbittliche Keufelskopf kommen!**

Köln, den 03.06.2018

Bernward Münster