

## 5. Bilstein Marathon oder Joe ist doch nicht der Letzte

### 5. BILSTEIN MARATHON ODER JOE IST DOCH NICHT DER LETZTE

Eigentlich war die ganze Vorbereitung der letzten Wochen eine Farce. Erkältungstechnik immer noch angeschlagen musste das Laufjahr ja irgendwann mal los gehen. Warum nicht am 12.04.2015 beim 5. Bilstein Marathon. Großzügiges Zeitlimit, mit 57 Km nicht so anspruchsvolle Strecke und familiäres Flair. Das hatte ich mir eigentlich alles ganz nett vorgestellt. Die Anreise war unkompliziert und ich war auch schon ziemlich zeitig am Sonntagfrüh vor Ort. Startnummernausgabe sollte eigentlich noch nicht geöffnet haben aber denkste alles schon besetzt und schnell hatte ich alles was ich brauchte. Die fleißigen Hände der Kleinameroderinnen hatten um diese Uhrzeit auch schon ein riesiges Kuchen -und Tortenbüffet gezaubert, Mann oh Mann. Da ich aber, bedingt, durch die letzten Wochen, ehe ein leichtes Übergepäck mit mir rumtrug, beließ ich es beim Kaffee schwarz. Aber diese Entscheidung fiel mir nicht leicht. Draußen vor der Tür liefen der Aufbau und die Vorbereitungen in vollem Gange. Drinnen herrschte eine gemütliche Atmosphäre wie in einer Kaffeestube. Super. Nach und Nach schlugen auch bekannte Gesichter auf und der Raum füllte sich immer mehr.

Irgendwann war es dann vorbei mit lustig und es ging an den Start. Aufmunternde Worte vom Organisator und dann ging es auch schon los. Raus aus dem Ort und eine leichte Kehre und immer leicht bergauf. Bergauf, bergauf und bergauf und das die nächsten 40 Km. Darauf war ich mental nicht vorbereitet und schon gar nicht mein Körper. Aber Start heißt auch Ziel und irgendwann ist auch das vorbei. Dachte ich so. Km 22 Krämpfe im Oberschenkel, mitleidige Blicke und eine Scheißwut auf meinen Trainingsstand und über meine Unvernunft und.....Krämpfe vorbei und frischen Mutes ging es weiter bergauf mit Gehpausen. Ich habe mich meinem Trainingsstand angepasst und immer mit einem Blick auf die Uhr. Das neue Ziel wurde ausgegeben und hieß nur noch ankommen. Immer bergauf, bergauf und bergauf. Ich wurde durchgereicht und hatte stundenweise das Gefühl der Letzte zu sein. An den Verpflegungsstellen immer mal die bange Frage. Bin ich der Letzte? Nein der Letzte ist Joe. Joe ? Ach ja Joe Kelbel von Maraton4you. Stimmt den hatte ich kurz am Start gesehen.

Also weiter bergauf , bergauf und bergauf. Km 29 Verpflegungsstelle mit viel Gewusel. Ah hier treffen sich alle Läufer aus der Schleife die gelaufen werden muss. Also weiter und jetzt leicht bergab auf Singeltrails durch den Wald über und unter Bäumen durch. Schwerer Boden und man sieht das dort schon Einige durch waren. Gott sei Dank ist es nicht so feucht heute. Irgendwann keimten in mir wieder die bösen Gedanken. Bergab und Du musst zur Verpflegungsstelle bei Km 29/35 zurück, also doch wieder bergauf. Die Organisatoren sorgten sich sehr negative Höhenmeter sofort wieder auszugleichen. Teufel noch mal. Bei Km 37 musste ich meinen letzten Gefährten ziehen lassen der immer 100 m voraus oder 100 m nach mir war und trotzdem für einen Ansporn gesorgt hatte. Wieder Krämpfe und wieder ging es trotzdem weiter. Nur noch 20 Km und immer wieder tauchten die Schilder im Wald auf Bilstein soundso viele Km. Den Turm der dem Lauf dem Namen gab, habe ich noch nicht gesehen und bin aber gefühlt schon dreimal um ihn herum gelaufen und das immer bergauf.

Der nächste Verpflegungsstand und mein übliches Geplänkel mit den netten Helfern an den Verpflegungsständen. Sind noch viele hinter mir oder bin ich der Letzte. Nein, der Letzte ist Joe. Mit dem Brustton der Überzeugung bekam ich an jeder der noch folgenden Verpflegungsstationen dieselbe Antwort. Die Männer froztelten das Joe immer der Letzte sei.

Weiter ging es, Seit gefühlten 4 Stunden bin ich alleine unterwegs und freue mich riesig wenn der nächste Verpflegungsstand aus zu machen ist. Jetzt ging es auch wirklich hoch zum Bilstein und unterhalb durch die Baude. Viel Zeit zum schauen blieb nicht, jetzt kann es schon eng werden. Km 41 bis 47 ging es tatsächlich mal permanent bergab aber inzwischen hatten meine Oberschenkel etwas gegen diese Bewegungsrichtung und reagierten schlagartig mit Missfallen.

Die letzten 10 Km hielten sich mit Steigungen und Abwärtspassagen im Gleichgewicht. Inzwischen musste AC/DC für die nötige Motivation über Kopfhörer sorgen. Die Strecke wurde übersichtlicher und einsehbarer und tatsächlich habe ich wieder einige Läufer vor mir und einige Läufer hinter mir gesehen, wenn auch in beträchtlicher Entfernung.

Ich konnte mir meine Frage am nächsten Verpflegungsstand nicht verkneifen. Die Antwort kennen wir ja alle schon.

Trotzdem haben sich die Organisatoren auf den letzten 3 Km noch einmal übertroffen. Steigungen und enge Pfade am Hang und Haken schlagend nähert man sich Kleinamerode. Das Ziel ist bis auf die letzten 100 Meter nicht einzusehen. Verdeckt durch Hügel und blühende Büsche. Was habe ich geflucht und immer die Uhr vor den Augen, denn die Zeit rannte jetzt einfach so davon.

Endlich das Ziel und jetzt Endorphine satt. Gefühlt das ganze Dorf steht im Zielbereich und Du wirst, obwohl das Zeitlimit überschritten war, empfangen wie einer von den Ersten, Toll. Handschlag vom Cheforganisator und Abklatschen in der Zielgasse, Medaille im Zielauslauf. Das waren die letzten 8:04.32 alle male wert. Alles vergessen was ich auf den endlos erscheinenden Schotterwegen in Richtung Horizont so alles auf den Lippen hatte.

Die Guttrainierten hatten zwar brave, schon einige Stunde im Ziel gewartet und doch hatte ich das Gefühl, ja, das könnte noch ein gutes Jahr werden.

Fazit: Joe war allemal bekannter. Der Beutel mit den Startunterlagen entpuppte sich zu Hause als wahre Fundgrube. Soviel hatte ich noch nie in so einer Tasche. Medaille und Urkunde vor Ort und am nächsten Tag im Internet. Absoluter Ultratrail mit Schotter und Singeltrails, Wiesen -und Waldwegen. Der Asphaltbereich hält sich gefühlt bei 2%. Die Verpflegungen waren ziemlich weit auseinander aber satt ohne Ende und bis zum Schluss voll aufgepackt. Bei noch wärmeren Temperaturen ist ein Trinkrucksack wichtig. Sehr gutes Preis Leistungsverhältnis. Achtung !! auf 500 Teilnehmer limitiert also rechtzeitig anmelden.

PS.: Joe war nicht der Letzte...

**Quelle: <https://www.team-erdinger-alkoholfrei.de/de/team.html?id=8816&bid=848>  
Von 17.04.15 - Heiko Mühlenberg**