

Mein Ultralauf 7.0 begann ja schon im letzten Jahr.

Nachdem ich eine geeignete Laufstrecke/n gefunden hatte, ging es mit der Detailplanung los. Reiner Mehlhorn zeichnete auf GPSies eine erste Laufstrecke.

Wir wollten ja wieder an 3 Tagen laufen.
Bautzen stand diesmal als Homebase fest.
Nur wohin jeweils?

Der Löbauer Berg, die Oppacher Mineralquellen und der Bärwalder See erschienen mir als machbare Zwischenziele.

Reiner hatte zeitnah die Lauf-Etappen fertig.
Thomas Spannaus erklärte sich bereit die 2. Etappe in der Praxis zu testen.
So wurde diese Etappe mehrfach überarbeitet.

Ich schloss wieder Freundschaft mit der Trilexbahn und reiste an vielen Montagen nach Bautzen.

Den Fußweg vom Bahnhof Bautzen zum Hotel Best Western Plus kann ich mittlerweile mit verbundenen Augen zurück legen.

Auch nach meinen verschiedenen Praxistests änderten sich die Tracks mehrfach.
Besonders in Löbau galt der Auf - und Abstieg meinem Augenmerk.
Den Wanderweg zum Löbauer Berg wählte ich aus sicherheitspolitischen Gründen nicht aus, denn bei Schnee und Eis erschien mir dieser als ungeeignet!

Nebenbei habe ich mit dem Manager ,der Gruppenreservierung ,des Hotels Best Western Plus Bautzen kommuniziert.

Die Anmeldung zum Ultralauf öffnete ich frühzeitig. Die ersten Meldungen kamen zeitnah.

Helfer das ist immer wieder ein großes Thema.
Ehrenamtlich und noch für die Übernachtung bezahlen? Das ist nicht einfach.
Meine Helfer-Crew stand bald fest.

Carola Franzen, Bernd Mizera, Torsten Eggerichs, Kerstin Kupka , Stefan Link und natürlich meine Maudi und meine Töchter Linda und Leonie waren wieder an Bord.

Auf meiner Facebookseite " Ultralauf 7.0" und meiner Homepage veröffentlichte ich Informationen zum Lauf.

Die Wochen und Tage vergingen sehr schnell.

Die Anmeldungen wurden immer zahlreicher, so dass ich vor so einigen logistischen Herausforderungen stand.
Mit meinen starken Partnern im Hintergrund konnten diese gelöst werden.

Am 27.2.19 bat mich die Sächsische Zeitung und Radio Lausitz zum Interview.

Am späten Nachmittag des 28.2.19 starteten die VP-Autos in Klotzsche.
Carola Franzen, Bernd Mizera und Sybille Plötz / Jürgen Reuter holten Teile des Equipments mit ihren Fahrzeugen ab.

Um 20.00 Uhr ,im ersten Stock des Hotels , fand ein letztes Briefing für die Teilnehmer und Helfer des Ultralaufs statt.
Zahlreiche Fragen konnte ich beantworten.

Nach kurzer Nacht, Frühstück um 5.45 Uhr.

Anschließend packten die Helfer die Fahrzeuge.

Ich "schmiss" mich in meine Laufklamotten.

Leonie und Linda starteten die GPS Tracker von Racemap und übergaben diese den Läufern.

7.00 Uhr Laufstart bei leichtem Regen in Richtung Löbau, auf der festgelegten Route.

Frühs hin und Nachmittags zurück, das war der Plan.

Dieser Plan hat auch funktioniert.

Am frühen Abend erreichten wir vollzählig das Team Hotel.

Nach der Physiotherapie fand ein gemeinsames Abendessen vom Buffet statt.

Zu lange haben wir nicht gegessen, denn der Wecker zur 2. Etappe sollte für mich um 5.00 Uhr klingeln.

Strahlende Gesichter wieder beim Frühstück. Auch die Restaurantfachfrau lächelte.

Während Norman Heidenbluth ab 6.30 Uhr das Warm Up leitete, waren die Helfer fleißig am Packen der Autos.

Heute standen uns neben der drei Transporter noch zwei Pkws zur Verfügung.

Simone Kupke und Axel Pröhl waren die zusätzlichen Krafftfahrer.

Axel war auch schon auf der 1.Etappe dabei. An den VP's war Simone als Physiotherapeutin tätig.

Der Oberbürgermeister von Bautzen ,Alexander Ahrens, richtete nach dem Frühstück ein paar Worte an die Läufer.

Bei gutem Wetter starteten wir in Richtung Oppach.

Thomas Spannaus hatte heute die rote Mütze auf.

Das bedeutete für mich Entspannung, denn ich musste mich nicht um die Navigation kümmern.

Vor den Werktoeren der Oppacher Mineralquellen empfingen uns die Helfer mit einem euphorischen Empfang.

Bautzen erreichten wir an diesem Tag etwas früher, so dass noch Zeit für eine Yoga-Stunde mit Norman Heidenbluth und eine -von Ines Pröhl inzierte - Stadtführung blieb.

Die Yoga-Stunde mit Norman Heidenbluth war sehr gut und hilfreich.

Die Stadtführung war sehr informativ.

Die 3. Etappe zum Bärwalder See startete am Sonntag pünktlich um 7.00 Uhr.

75 km standen heute auf dem Programm.

Die Anstrengungen der letzten beiden Tagen merkte man jedem an.

Mein Ziel war es wieder komplett alle 3 Etappen zu absolvieren.

Neben meiner Arbeit als Orga. Chef war es kein leichtes Unterfangen.

Dank der Pflege von Mausi, Norman und der Physiotherapie war es eine lösbare Aufgabe.

Sicher trug die ausgezeichnete Versorgung an den VP's zusätzlich dazu bei.

Torsten Eggerichs und Reiner Mehlhorn arbeiteten die Lage der einzelnen VP's akribisch aus.

Die Helfer bauten die mobilen Stände in Akkordarbeit auf und wieder ab.

Jeder meisterte seinen Aufgabenbereich vorbildlich.

Dann kam Bautzen als Ziel immer näher.

Zwischendurch hatte ich mental so manchen "Hänger".

Auf den letzten 3 Kilometern kam noch mal Unruhe auf ,aber das ließ sich beiliegen.

So kamen wir zusammen gesund und lächelnd an.

Eigentlich hätte ich (als Fahrer) eines der Autos zurück nach Dresden fahren müssen.

Zum Glück übernahm das Thomas Spannaus, der glücklich war den Spacetourer ,vom Citroen AH auf der Dohnaer Str / PSA Retail GmbH Niederlassung Dresden ,zu lenken.

Müde und geschafft fiel ich, gegen 22.00 in Klotzsche, in den Schlaf.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten für die Unterstützung des Ultralauf 7.0 bedanken.

Jeder Helfer und jeder Sponsor hat individuell zum erfolgreichen Abschluss beigetragen.

Meine Eltern standen als Stand by Besenwagen vor Ort bereit.

Carola fuhr nicht nur ein Auto, sie postete zeitnah die offiziellen Ultralauf-Fotos.

Bernd ,der zweite Kraftfahrer, fuhr souverän einen Transporter. Er unterstützte das Event bereits in der Vorbereitung.

Stefan ,der dritte Kraftfahrer und Fotograf ,machte in den Fahrpausen viele schöne Aufnahmen.

Norman kümmerte sich auf den Etappen um die körperlichen Beschwerden der Läufer.

Reiner als Personaltrainer hat mich wiederum erfolgreich ins Ziel mit seinen Trainingsplänen gebracht.

Torsten Eggerichs organisierte die Physiotherapie an den Abenden im Hotel. Er fuhr zudem in der Vorbereitung regelmäßig nach Heidenau zu Werbe-Lange, um verschiedene Aufträge von mir zu erledigen.

Mausi, Linda, Leonie waren einzigartig.

Axel Pröhl half zusätzlich bei der Navigation.

Kerstin Kupka hielt den Kontakt zu den Pressevertretern. Zum Lauf backte sie viele Kuchen. Auf meinem Wunsch gluten- und nussfrei.

Christoph Schroth ,von der Firma Racemap, half tatkräftig bei der Orga, zum Livetracking. Das Livetracking diente der Visualisierung des Events im Internet und der Sicherheit der Teilnehmer.

Jens Kafka knipste auf der 1. und 3. Etappe viele schöne Fotos.

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie die im Vorfeld sehr viel Verständnis aufgebracht haben.

Lobend möchte ich den Herrn Mathias Reichelt Manager des Hotels Best Western Plus Bautzen erwähnen.

Er stand uns jederzeit zur Verfügung und löste sofort alle Fragen. Dafür bekommt er und sein Team vom Hotel 5 Sterne.

Hartmut Kohn