

Ultralauf 6.0
Dresden – Bautzen – Görlitz – Zgorzelec / Europamarathon
meine 63+54+51=168 km

Nun gibt es eine Kurzfassung und einen Bericht der etwas länger ist.

Die Kurzfassung: glücklich und zufrieden

Der etwas ausführliche Bericht:

Vom 16. - 18. Februar durfte ich wieder bei Hartmuts Ultralauf teilnehmen. Diesmal ging es von Dresden über Bautzen weiter nach Görlitz und nach Zgorzelec sowie auf die Landeskrone und um den Bertzdorfer See, so war der Plan.

Zu Beginn möchte ich Danke sagen für die super Organisation an Hartmut und dessen Familie.

Reiner für die Streckenplanung und -aufzeichnung, Mausi, Leoni und Linda für Verpflegung, Roland für Taschen- und Verpflegungstransport, Bernd für Streckenvorschau und Infos an die „Weite Welt“, Torsten – Mädchen für alles und immer ein nettes Wort, Kerstin für die Pressearbeit, Kuchen und die Organisation von lecker Milchprodukten, Katrin als Fotografin, Stefan Link für Fotos aus unbequemen Perspektiven und Laufbegleitung und nat. nicht zu vergessen Normen – der Mann für und gegen Schmerzen jeglicher Form.

Alle Helfer und Läufer hatten immer motivierende Worte und Gesten, die mir Kraft gegeben haben weiter zu laufen.

Worte und Gesten waren in diesen 3 Tage oft hilfreich. Ob Apfelstücke, warmer Tee, kräftige Brühe, Schnittchen von den Helfern oder eine Hand für die letzten Meter. Aufmunternde Worte wenn der Gehberg nicht enden wollte oder meine Kraft am Ende war.

Der Ultralauf 6.0 begann schon 2017, nachdem ich von meinem 1.Ultralaufurlaub (Wettin – Dresden) wieder nach Hause kam. Damit wir am Freitag früh „pünktlich“ 7.00 Uhr starten konnten, bin ich bereits am Donnerstag mit Kuchen und Studentenfutter „a'la Ines“ nach Dresden gekommen. Nach dem alle begrüßt wurden, Taschen verstaut, Foto und Pressearbeit erledigt war ging es los.

Die ersten km durch die Dresdner Heide liefen gut, die Stimmung war super. Jens wollte ja von Dresden bis Görlitz laufen – wäre ein schönes Ziel dachte ich, da ich mit Jens gut laufen kann.

Genau wie im letzten Jahr habe ich von VP zu VP geplant, da dies erreichbare, realistische Ziele waren. Ab dem 3. VP begannen aber meine Wadenprobleme. Ich wusste nicht warum, Tempo passte, die Anstiege waren normal – ich überlegte wie lange das gut geht. Und ich wollte so gern weit kommen. Als ich dann schon ins Auto steigen wollte, kam von Klaus physiotherapeutische Hilfe und ich probierte es noch mal. Dafür habe ich bei jedem weiteren VP gedehnt.

Bis Radeberg hat uns Alexander Helbig mit der Kamera begleitet. Ein schöner Stopp war die Gunnarbank in Reinsdorf – alle Läufer hatten Platz, Füße lässig auf den Tisch und Foto.

Bis nach Bautzen gab es 10 VP's, mit „wechselnden“ Verpflegungsangebot – es war für jeden was dabei. Unterwegs haben wir neben der Dresdner Heide wunderbare Aus- und Weitblicke genießen können, abseits von vielbefahrenen Straßen, durchquerten wir Ortschaften mit sorbischen Charakter, wie das bekannte Panschwitz -Kuckau, vorbei an riesigen landwirtschaftlichen Flächen, an alten Wassermühlen, zerfallenen und sehr gut hergerichteten Höfen. Im Gemeindehaus der Herz Jesu Kirche konnten wir das Keramik WC benutzen, was gut in Anspruch genommen wurde. Beim lesen der Ortsschilder: Kleinwelka und Kronförstchen kamen viele Erinnerungen aus der Kindheit wieder. Der letzte Anstieg des Tage war zwischen VP 9 und 10. Und da die gesamte Strecke recht abwechslungsreich war, wir alle noch recht frisch waren, kamen wir gut voran sodass wir bald das Ortseingangsschild von Bautzen erreichten. Durch die Straßen von Bautzen, zum Markt wo das Hotel West Inn war und endlich: Tagesziel mit 63 km und einigen Höhenmetern erreicht. Fotos zur Erinnerung gemacht und dann aufs Zimmer. Einige Läufer die nur die 1.Etappe mitliefen fuhren am Abend mit dem Zug wieder nach Dresden. Da wir bereits gegen 17.00 Uhr in Bautzen ankamen, hatten wir noch genug Zeit bis zur Physiotherapie und zum Abendessen. Mein Zimmer: mit Wanne, welche nat. ausgiebig genutzt wurde. Gefreut habe ich mich schon: von Dresden bis Bautzen – geschafft. Dann kam der Teil mit Physiotherapeuten, Normen und dem Atmen –und das kann schwer werden. Die Anweisung hieß immer (auch am Samstagabend) Nase ein und Mund

ausatmen, ganz locker atmen. Die Physiotherapeuten waren super einfühlsam, trafen jeden Schmerzpunkt beginnend von der Fußsohle bis zum Gesäß und am Rücken, dann noch Dehnung mit Normen, der auch wieder sein Flossingband dabei hatte, was von den Männern sehr gern in Anspruch genommen wurde.

Und dann gab es Abendessen – einfach lecker, für jeden was dabei. Da wir am Samstag vor!! dem pünktlichen Start um 7 Uhr noch Erwärmung mit Normen hatten, ging es nicht allzu spät ins Bett. Samstag früh klingelte 5.00 Uhr der Wecker, erstaunlicherweise ging das Aufstehen und Bewegen super gut und ich wusste das ich weiter laufen kann – nach Görlitz! Nach einem guten Frühstück, mörderischer Erwärmung mit Normen, Startfoto und Begrüßung der neuen Mitläufer ging es los. Heute sollten es nur 2 Anstiege geben. Also raus aus Bautzen und rein in die Natur. Wieder liefen wir durch kleinere Ortschaften, kleine bewohnte Häuser mit Doppelfenster und ganz altem Ziegeldach - wo es an der Giebelseite teils sehr luftig war. Teilweise hatte ich den Eindruck die Zeit ist hier stehengeblieben. Weiter vorbei an weiten Feldern, großen landwirtschaftlichen Anwesen, riesigen Scheunen aus Feldsteinen errichtet deren Lüftung an den langen Seiten war in Form von Kreuzen weit sichtbar waren. ((und es gab einige Höfe die aber auch sehr gut hergerichtet sind.)) In der Nähe von Heideberg zwischen VP 16 und 17 hatten Hartmut, Hans-Dieter, Jens und ich die 100 km voll, war schon schön und da es „lief“, ging es weiter.

Ja, und dann am VP 16: Pferde. Da war die Ines hin und weg. Eins kam gleich zum Zaun, der andere musste noch angeberisch durch die Koppel jagen, Männer eben ;-). Kurzes kuscheln, streicheln, Hände wärmen und dann an den VP. Nach warmer Brühe und Kartoffeln, Apfel und Tee kuschelte ich nochmal mit Pferd. Warme Nüstern schnüffelten am Ohr, das war echt schön – das war reines Glücksdoping. Dann rief Jens zum „einlaufen“ da wir nun schon bissl brauchten um auf Lauftempo zu kommen. Zwischen VP 17 und 18 kam dieser 2. Anstieg. Dieser zog sich lang, länger, sch... lang hin und alles Straße. Nach Andre's Uhr waren wir dann irgendwann mal oben, nach der Kuppe sollte es Bergab gehen – sollte. Über die Kuppe hinweg und was sahen wir: es ging nochmal lang Bergan - die Freude war riesig. VP 19 war beim Barockschloss Königshein, eine sehr gut hergerichtete Schloßanlage mit Park und Nebengebäuden und somit geeignet als Bildhintergrund. Weiter ging es auf der Straße und obwohl wir hintereinander am Straßenrand liefen, gut sichtbar waren gab es Autofahrer die ganz rechts fuhren, ohne die Geschwindigkeit zu verringern. Am VP 20, gut 5 km vor Görlitz konnte ich nicht mehr, saß im Auto und war den Tränen sehr nah. Da kamen Jens und Andre und fragten ganz lieb, was ich haben möchte, aber ich konnte echt nicht mehr. Auch von Hartmut kamen aufmunternde Worte, aber dann habe ich ganz tief durchgeatmet, ein großer Schluck Cola genommen und beschlossen die letzten km zu schaffen – einfach nur schaffen. Am Ortseingangsschild von Görlitz gab es wieder ein Gruppenfoto und dann ging es bergab in die Stadt, war aber auch nicht einfach so „laufen“ lassen, da die Beine schon lange nicht mehr locker waren. Durch die Altstadt, kleine Gassen und dann wir waren am Hotel „Hothertor“ angekommen - Tagesziel 54 km erreicht. Zum Glück hatte Torsten meine Taschen bereits in den 2. Stock getragen und ich musste nur noch mich diese Stufen hochziehen. Die Zimmer hier hatten alle Namen, meins hieß Großschönau, da wurden früher Handtücher hergestellt und ich hatte da mal eine Tante :-). Auch hier waren 2 sehr nette Physiotherapeuten organisiert. Jens kam als erste von der Massage wieder und war voll begeistert. Bevor ich auf der Liege zum atmen kam hatte die Physiotherapeutin bereits den ersten Schmerzpunkt gefunden und dem folgten viiiiiiele. Ich hatte die Wahl zwischen einfach atmen, Schnappatmung oder ins Handtuch beißen. Das war nicht lustig. Die Argumente der Physiotherapeuten: streicheln könnt ihr zu Hause, ihr lauft den ganzen Tag und jammert bei 20 min im liegen. Zum Schluss habe ich trotzdem die weitere Möglichkeit der Rücken / Schultermassage genutzt – auch da wurde jede Faszienverklebung gelöst. Aber ich habe 3 Tage Vollpension bezahlt, da nimmt Frau alles mit. Zum Abendessen gab es sehr gute Auswahl an warmen Essen, Salate und Dessert. Im Bett ließ ich den Tag bzw diese 2 Tage Revue passieren und überlegt wie man die super Idee von Jens: „als Kür die 150 km voll machen“ am besten laufen könnte, denn ich wollte mit nach Polen, auf die Landeskronen und ins Ziel laufen. Sonntagmorgen: das Aufstehen und bewegen ging sehr gut – bis auf kleine normale Schwierigkeiten. Frühstück, Tagetasche mit Wechselsachen ins Auto und dann Erwärmung mit

Normen. Jens hatte einen Plan: 12+12+12 und die 150 wären geschafft. Stefan machte genau wie an den vergangenen Tagen Bilder und das manchmal aus unmöglichen Positionen. Da bin ich gespannt, was da alles auf dem Film gelandet ist. Los ging es Richtung Neiße, dem Grenzfluss zwischen Görlitz und Zgorzelec, zur Fußgängerbrücke dort trafen wir auf die Bürgermeister der übeiden Städte. Nach kurzem Gespräch und vielen Fotos ging es weiter durch Zgorzelec. Bis zum VP 21 ging es durch neue Wohngebiete und da wir Sonntagmorgen gegen halb 9 da durchliefen, haben wir jeden Haus+Hof Hund geweckt und: da hatte jedes Haus einen Hund! Am VP 21 stiegen Andre, Jens, Alex und ich ins Auto. Bis VP 28 fuhren wir mit super Supporter Torsten mit. Leider merkte ich das ich trotz Wechsel in trockene Laufkleidung nicht warm wurde und wusste das dies bei einer weiteren Pause im Auto nicht besser werden würde. Während wir an den VP auf die super Durchläufer Hartmut, Hans-Dieter sowie Franziska und Stefan warteten, wurden vom Auto aus Leute beobachtet, schlau geredet und gelästert ;-). Am VP 28 stiegen Jens, Alex und ich nach kurze Stärkung wieder ins „Renngeschen“ ein mit dem Ziel die Landeskronen zu erobern, diese war schon von weitem sichtbar. Aber erst ging es bis an den Fuß des Aufstieges wo dann alle Teilnehmer den Weg auf den Hausberg der Görlitzer und der Burg in Angriff nahmen. Es war ein langer, echt angenehmer Gehberg, 117 HM auf etwa 1,7 km und zwischen den Bäumen hindurch hatten wir immer wieder wunderbare Ausblicke auf das Umland. Stolz jetzt oben zu sein, genoss ich diese Aussicht, diese Weite – weit über Görlitz hinaus und bis ins Riesengebirge. Und weiter ging es über ein paar Stufen bis nach ganz oben, auf den Aussichtsturm, Beim Mini Rundgang auf dem Turm konnte ich auch den Berzdorfer See sehen. Oh, je - der war schon groß. Aber wäre schon schön den zu umrunden, denn wann bekomme ich wieder die Gelegenheit hier zu laufen? Also, beschloss ich: es geht weiter und nicht ins Auto – man kann sich ja auch mal Mühe geben. Doch zuvor ging es erst mal wieder bergab, am Auto nahm ich kurz die physiotherapeutische Hilfe von Normen und seinem Flossingband in Anspruch und dann ging es weiter zum VP 28. Hier begann die Runde um den Berzdorfer See. Jens stieg ins Auto, Alex hatte „seinen Lauf“ bzw. ein Ziel – durch bis zum Schluß und ich? - lief weiter. Gemeinsam mit Hartmut, Hans-Dieter, Franziska, Stefan und Alex. Und es war schön. Landschaftlich mal am See entlang, mal abseits, kurzen Stopps an Aussichtspunkten sowie immer wieder super schöner Fernblick bis zum Riesengebirge mit Schnee und in der Ferne die Landeskronen sichtbar. Bei der Seerundung hatte ich das erste mal Sehnsucht nach Leonies Fahne, denn eine Etappe davon war schöne 8 km lang, kaum ausgesprochen, erschien sie in der „Ferne“. An den VP's unterwegs nahm ich neben Tee, Brühe, Kartoffeln, Salzbrezeln, Apfel und Cola (für den Kopf), auch mal Pfefferkuchen, Schmalzbrot und Kuchen zu mir – hatt immer irgendwann gewirkt und hatte nie Magenprobleme. Schokolade und Nüsse habe ich sicherheitshalber aber weggelassen ;-), das wäre nicht gut gegangen. Am Ende der Seerunde kam Jens uns entgegen und motivierte mich wieder, denn ich hatte ja gesagt: wir laufen die letzten 12 km zusammen. Also auf ging es Richtung Stadt mit Stopp in der Landskronbrauerei. Mit einem Foto aller Läufer und Supporter hatten wir es fast, aber nur fast geschafft. Es war nun doch schon finster geworden und die Beine schwer. Zum Glück half mir Jens diese kleinen letzten Anstiege im Park zu erklimmen, die waren eigentlich nicht schlimm aber mein Akku war leicht alle. Doch dann erreichten wir gemeinsam das Hotel Hothertor - Tagesziel mit 51 km und Gesamtziel von 168 km erreicht. Nachdem die letzten „Lauffotos“ geknippt waren, sah ich wie sich jeder über seine vollbrachte geplante oder ungeplante Leistung freute - das war schön und ich hatte auch biss'l innerlichen Stolz - nicht aufgegeben zu haben. Norman, Jens und Andre sind am Abend noch nach Dresden zurück gefahren, da sie am Montag wieder zur Arbeit mussten. Das Supporterteam, Alex, Hans-Dieter, Thomas und ich blieben bis Montag früh. Nach gutem Frühstück und Taschen verstauen ging es zurück nach Dresden. Unterwegs stellten wir fest: Görlitz – Dresden ist 1 Stunde Fahrzeit und wir habe 3 wunderbare Tage dafür - nicht gebraucht sondern genutzt! Während der letzten Tage sind viele Bilder und Videos bei mir angekommen, viele schöne Momente und ich bin froh diese Möglichkeit wieder genutzt zu haben um an meine Grenzen zu gehen.

Danke an alle die dabei waren, gleich in welcher Form. Und Entschuldigung das ich nicht alle namentlich erwähnt habe, aber dann wärs noch länger geworden.

Bis zum Ultralauf 7.0 in 2019.