

Ultralauf 7.0 – der sympathischste Lauf, an dem ich jemals teilgenommen habe!

Drei Tage lang, jeden Tag einen Ultramarathon zu laufen und dabei auch noch Spaß zu haben, das glaubt nur, wer dabei war. Der Ultralauf 7.0 ist geschafft, das Erlebnis bleibt. Und dieses war wirklich beeindruckend!

Der Lauf ist angenehm anders, als die großen, bunten und lauten Laufveranstaltungen, bei denen unzählige Läufer aneinander vorbeihetzen und meinen, ihre ambitionierten Zielzeiten um jeden Preis erreichen zu müssen.

Beim Ultralauf zählt der Gedanke der Gemeinschaft. Es wird miteinander und nicht gegeneinander gelaufen. Wenn unterwegs die Puste ausgeht oder das Knie zwickt, werden die Läufer in den Begleitfahrzeugen mitgenommen. Damit kann man ganz entspannt an jedem Versorgungspunkt entscheiden, ob man weiterlaufen will oder eine Pause einlegt. Das heißt nicht, dass es leicht ist die langen Strecken zu laufen. Man kann sich aber selbst gut ausprobieren. Da die Verpflegungspunkte nicht weiter als 10 km (meist 5 - 6 km) auseinanderliegen, muss man immer nur überlegen, ob die eigenen Kräfte bis zum nächsten Haltepunkt reichen oder ob eine Pause angebracht ist.

An den Verpflegungspunkten sind zumeist sogar Physiotherapeuten zur Stelle, die kleinere Ausfallerscheinungen schnell lindern können. Und im Ziel warteten schon weitere Physiotherapeuten, bei denen man sich noch eine richtig gute Massage gönnen konnte. Traumhaft!

Der Ultralauf war super vorbereitet und exakt durchgeplant. Ein super nettes Team von freiwilligen Helfern hatte immer schon vor der Ankunft der Läufer an den Verpflegungspunkten „Tischlein deck dich!“ gespielt und sogar für jeden einen Becher heißen Tee abgefüllt. Vor dem Starten wurden die Verpflegungswünsche für die nächste Pause abgefragt. Besser geht es nun wirklich nicht!

Die gesamte Familie Kohn, Hartmut, seine Frau, seine beiden quirligen Töchter und sogar seine Eltern, haben den Ultralauf voller Energie und mit ausgesprochen freundlicher Art zu einem Erlebnis gemacht. Die Läufer waren an den drei Tagen zu Mitgliedern dieser bemerkenswerten Familie geworden. Vielen Dank!

Ich danke auch allen anderen Helfern und allen Läufern für die eindrucksvollen drei Tage.

Und nächstes Jahr, wenn es terminlich passt, komme ich natürlich sehr gern wieder mit!

Sport frei!

Daniela