

Black Forest Trail Maniak - Samstag/Sonntag, 1-2. Juni 2013

von Michael Hench

Meinen ersten wirklichen Ultra Marathon wollte ich heuer einmal angehen. Über den Winter habe ich ab Januar komplett auf ein Tempotraining verzichtet, und ganz konsequent Berge, Berge und noch einmal Berge trainiert. Mein Ziel für den ersten Ultra war Zermatt im Juli. Dort bin ich schon einmal einen Halbmarathon gelaufen, der mir außerordentlich gut gefallen hat.

Aber dann kam es doch ein wenig anders. Bei unserer Laufjahresplanung hat Werner den Trail Maniak im Schwarzwald in den Ring geworfen. Der sollte auch ein paar Höhenmeter haben, und auf zwei Lauftage gestreckt sein. Richtig lange habe ich nicht überlegt, dann war klar - da will ich hin.



Die Eckdaten sind 58,7km + 28,5km, 2000 HM + 1340 HM.

Das nimmst du nicht auf die leichte Schulter war fortan meine Motivation für ein paar zusätzliche Streckenkilometer und vor allem Höhenmeter. Als Vorbereitungstestläufe sind der Untertagemarathon in Merkers und der Obermainmarathon in Bad Staffelstein ganz ordentlich gelaufen. Dann war ich ja im April/Mai drei Wochen im Südschwarzwald zur Siemens Gesundheitskur. Zeit die Gegend um Simonswald ein wenig kennenzulernen. Mit dem Motorrad war



während der Kur die Gegend schnell mal erkundet. Leider viel zu selten, da es recht oft geregnet hat und für die Jahreszeit viel zu kalt war.

Aber eine tolle Gegend, besonders bei schönem Wetter wie die Bilder zeigen. Das Erlebnislauf-Team war bei den unterschiedlichen Läufen der Veranstaltung mit Moni und Micha, Pauline und Dieter, Manu und Werner, Marion und Jürgen sowie Angelika und mir vertreten.

Moni und Micha sind schon früher in den Schwarzwald gefahren, Angelika und ich am Donnerstag. Donnerstag war tolles Wetter, und so sind Moni und Angelika sowie Micha und ich noch schnell ein paar Kilometer (natürlich mit ein paar Höhenmeter) gelaufen, und haben danach mit dem Carboloadung angefangen. Mit dem schönen Wetter war es das dann auch. Ab Donnerstag Nacht, den ganzen Freitag und den ganzen Samstag hat es gegossen wie aus Eimern. Also war am Freitag Powershopping in Freiburg angesagt. Die Nacht vor dem großen Tag habe ich gar nicht gut geschlafen, der Regen und die Strecke ging mir nicht mehr aus dem Sinn. Aber Samstag ging es dann endlich los.



Nach einer Stunde war der Regen völlig egal, warm genug war wichtig und mit der Regenjacke auch o.k..

Der erste Tag hatte es wirklich in sich. Die Strecke war unbeschreiblich schön.....ön. Wer Spaß am Traillaufen hat, hätte hier seine wahre Freude gehabt.



Alles bestens dokumentiert von Werner, der hier mitten im Wald den Streckenchef getroffen hat. Der hat sich auch im Niemandsland noch um seine Läufer gekümmert, fabelhaft.

Es ging immer berauf und bergab. Normale Wege wurden weitestgehend gemieden, sodass der Untergrund extrem schwierig zu laufen war. Die Versorgung war aber sehr gut und die Streckenposten waren jederzeit präsent. Das kann man auch von unseren Fans (Angelika, Manu, Moni, Pauline, Dieter und Micha) sagen, die haben dem Wetter getrotzt und uns am ersten Tag kräftig angefeuert. Das tat wirklich gut.

Der zweite Tag war nun endlich mit schönerem Wetter gekrönt. Bei unveränderten Bodenverhältnissen war auch dieser Trail der Knaller.

Einen tollen Laufbericht gibt es hier:

<http://www.trailrunning.de/laufberichte/black-forest-trail-maniak/nasswarm-oder-nasskalt/2082>



Zusammengefasst kann ich nur sagen:
Ein klasse Erlebnis - Ultra mit
Dauerregen - das hat schon was.

Mein besonderer Dank gilt Werner, mit dem ich viele Stunden in der Vorbereitungszeit gelaufen bin, und der mich sicher und ohne größere Blessuren über die doch nicht so einfache Strecke gebracht hat.



Sein Wahlspruch ist jetzt auch meiner "steil, steiler.....geiler".

So einen erfahrenen und umsichtigen Begleiter wünsche ich jedem bei seinem ersten Ultra.

Für mich war es der erste, aber ganz sicher nicht der letzte Ultra - Zermatt ruft.