
Der Keufelskopf Ultra Trail (K-UT)



Es gibt Menschen die ihren 50. Geburtstag mit Familie und Freunden bei einer großen Party in Luxus und Komfort feiern und für die Vorbereitung der Fete keinen Finger krumm machen. Und dann gibt es Eric Tuerlings, der seinen 50. Geburtstag feiert, indem er in monatelanger Arbeit, mit organisatorischem Stress ohne Gleichen, bei scheußlichem Wetter und weitgehend mit eigener Vorab-Finanzierung für seine Freunde und Gleichgesinnte einen Ultralauf der Extraklasse organisiert, der so gut und so schwer ist, dass er auf Anhieb 2 Punkte für die UTMB-Startberechtigung bringt.

Es ist 5 Uhr morgens am 15. Mai 2010, und ich stehe frierend und nervös am Sportplatz in Reichweiler, einem Dörfchen in Rheinland-Pfalz, an der Grenze zum Saarland, um an Eric's Lauf, dem Keufelskopf Ultra Trail teilzunehmen. Frierend, weil die Temperatur bei schattigen 5 Grad liegt, aber zum Glück regnet es zumindest nicht, so wie in den letzten Tagen. Nervös, weil es der längste und schwerste Lauf ist, zu dem ich, abgesehen vom CCC letztes Jahr, je angetreten bin.

Der Keufelskopf Ultra-Trail ist äußerst anspruchsvoll, milde ausgedrückt. Hier das Höhenprofil:



Die Bodenbeschaffenheit variiert von brüchigem Asphalt über unbequem steinig bis hin zu weichem Waldboden, hier und da auch mal Graspfade oder Feldwege - nass, schlammig und glitschig, ganz zu schweigen von der Notwendigkeit, zahlreiche quer liegende Bäume zu überklettern.

Vor allem aber zeichnet sich die Streckenführung durch teilweise richtig steile bergauf- und bergab-Passagen aus. Es gibt allerdings auch spektakulär schöne Wiesen und sanfte Hügel, die das Laufen leicht machen und die Augen erfreuen. Was es so gut wie gar nicht gibt, ist Asphalt oder Beton, und die noch vorhandenen paar hundert Meter hat Eric schon angedroht, nächstes Jahr auch noch zu eliminieren. Garniert ist die Strecke mit kleinen aufmunternden Hinweisen von Eric, wie z.B. „if there's no blood it's not a trail“.

Startnummern abholen und Pflichtausrüstung kontrollieren hatte gestern Abend schon problemlos funktioniert. Startnummer – klar, das kennt man als Läufer, ist quasi die Eintrittskarte zu einem Lauf. Dass dieser Lauf ein wenig anders ist, sieht man spätestens dann, wenn man die laminierte Startnummer umdreht. Hier stehen Notfallnummern drauf.

Pflichtausrüstung? Logisch. Ein Rucksack, denn der Lauf ist als „semi-autonomous“ ausgeschrieben. Heißt auf Deutsch: bei den 4 Verpflegungsstellen gibt es maximal Wasser, nette Worte und eine Kontrolle der Durchgangszeit, aber sonst nichts. Alles was man zu Essen gedenkt, muss man mitnehmen und besser nicht zu knapp.



Ich hatte beispielsweise 8 KH-Gels mit und musste mir von einem anderen Läufer bei km 80 noch eines schnorren, weil ich glaubte, unbedingt noch Energie zu brauchen, 5 Energieriegel, eine Packung „Trail-mix“ (Nüsse, Rosinen etc.), und was man sonst noch so glaubt zu brauchen, in meinem Fall 2 Brote mit Wurst und Käse drauf sowie 2 Brötchen mit Frikadelle. Ultraläufer sind halt „anders“. Eigenverpflegung im Sinne von speziellen Getränken ist erlaubt. Also gebe ich 4x 500 ml Getränke ab, die zu den 4 Verpflegungsstellen transportiert werden und dort zur Verfügung stehen.

Außerdem muss man mindestens 1½ Liter Flüssigkeit bei sich haben. Und ein Telefon, sonst machen ja die Notfallnummern auf der Startnummer keinen Sinn. Bei kritischer Wetterlage weiters regenfeste Bekleidung, zumindest eine winddichte, wasserabweisende Jacke. Also ca. 5-6 Kilo Gepäck. Stöcke sind optional, an so mancher Steigung habe ich mir gewünscht, ich hätte welche mitgenommen.

Nur um die Anstrengung zu illustrieren der man sich unterwirft: 10.200 Kcal zeigte meine "Polar" am Ende des Laufes als meinen Energieverbrauch an. So gesehen hatte ich noch zu wenig zu essen mit. Außerdem habe ich ca. 4,5 Liter getrunken und nach 2 Weizenbieren und einer Megaportion warmen Essens im Ziel, im Hotel immer noch 2,7 Kilo weniger Körpergewicht gehabt als vor dem Start. Ist also schon ganz schön anstrengend, so ein kleines Läuferchen durch den Hunsrück ;-)).



Unspektakulär der Start. Eric gibt noch ein paar Anweisungen. Kein Gedränge, keine Hektik, kein Startschuss. „So, los geht's“, sagt Eric und es geht los. Ich reihe mich, meiner eigenen Erwartung an mein Leistungsvermögen Rechnung tragend, im hinteren Viertel des knapp über 100 Läufer zählenden Teilnehmerfeldes ein. Wegen der kühlen Temperatur habe ich Handschuhe an und einen Buff auf und

das bleibt auch während des ganzen Laufs so. Einige Kilometer geht es wellig dahin, das Laufen ist angenehm, langsam werde ich warm, es wird steil und unwegsam, das Knirschen von Knien, Schienbein und Knöcheln hat aufgehört, alles ist gut.

Bis zu dem Moment, wo ich bei ca. km 10 daran denke, eine Salztabelle einzunehmen. Griff an den Gürtel – kein Täschchen mit der Plastiktüte, wo die „salt caps“ drinnen sind. Panik. Ich schwitze jetzt schon ziemlich stark, erste weiße Ränder machen sich auf meiner Laufhose bemerkbar, und ich weiß genau was passiert, wenn ich kein Salz kriege, ich werde wegen Krämpfen aufgeben. Wo ist das verdammte Täschchen? Unterwegs verloren? Am Auto vergessen? Hoffnungslosigkeit. Ich werde den Lauf nicht finishen, vielleicht nicht einmal zurück zum Sportplatz kommen, wo man bei km 41,8 wieder vorbei läuft. Ich brauche viele Kilometer um das Gefühl der Verzweiflung in den Griff zu bekommen und fähig zu sein, rational zu denken. Wahrscheinlich habe ich das Täschchen beim Ausziehen der Trainingshose vor dem Start abgestreift und mit etwas Glück liegt es im Auto. Ich beschließe, sehr langsam und vorsichtig weiter zu laufen, um nur ja keine Krämpfe zu riskieren. Hoffnung macht sich breit, ich rede mir ein,

dass beim Verpflegungspunkt an Start und Ziel, wo mein Auto steht, die Rettung wartet. Inzwischen bin ich weit in dem zweiten Teilabschnitt nach VP 1, wo ich mir meine erste Flasche Eigenverpflegung gegriffen hatte. Dieser Streckenteil ist der schwerste, was mir Eric dankenswerter Weise an einer Brücke noch zugerufen hat, wo er an einem Kontrollposten stand. Wäre' nicht nötig gewesen, du Sadist, ich fühle mich ohnehin mies ;-))! Hier sind keine Feldwirtschaftswege, hier gibt's „single trails“.

Es geht weiter, sehr technisch, hoch, sehr hoch, rutschig und schlammig. Ich laufe voll konzentriert, um nicht zu stürzen und um die Flutterbänder und blauen Markierungspunkte an den Bäumen nicht zu verpassen. Schon lange bin ich alleine, vor und hinter mir ist niemand. Steile Passagen bergab verschaffen keine Entspannung, im Gegenteil. Die Zehen drücken schmerzhaft vorne in die Schuhe, am rechten Spann schmerzt eine Sehne, die mir schon seit dem Rennsteig Sorgen macht. Das positive Gefühl, das ich mir eingeredet habe, schwindet.

Bei Kilometer 30 ist der Optimismus völlig weg. Ich bin langsam, so einiges tut weh und noch sooo weit zu laufen. Ich denke daran, am Auto aufzugeben. Was mache ich hier? Mir ist kalt. Meine Füße sind nass, so wie jede andere Faser an meinem Körper. Ich schwitze und friere gleichzeitig. Keine Ahnung wie das geht. Die Steigungen beginnen mir den letzten Nerv zu rauben. Verdammst, ich kann den Scheiß doch auch lassen, wen kümmert's? Am Auto mache ich Schluss. DNF – who cares? Ich weiß was noch kommt, noch so viele Kilometer, das wird brutal. Das tue ich mir nicht an.



Es ist unglaublich, wie viel Zeit man hat, dumme Gedanken zu denken, wenn man alleine auf einem Ultra unterwegs ist. Zum wiederholten Mal greife ich auf steilen bergauf-Passagen nach Zweigen, um mich hochzuziehen oder stütze die Hände auf die Knie um diese zu zwingen, sich nach dem Übersteigen von Felsen etwas weniger widerstrebend zu strecken, stütze mich auf steilen bergab-Strecken an Bäumen, um nicht abzurutschen und Hänge hinunter zu fallen, gleiche Ausrutscher auf dem Matsch mit pendelnden Bewegungen des Oberkörpers aus, stolpere und habe oft einfach Glück nicht der Länge nach hin

zuknallen. Ich denke an Eric's Worte: „Wer auf einem flachen Stadt-Marathon schon mal umgeknickt ist, braucht nicht zum Keufelskopf zu kommen....“ Da hat er Recht! Ich konzentriere mich weiter, ich knicke nicht um, ich stürze nicht.

Eines von Eric's „motivierenden“ Schilder taucht auf: „Und wenn nichts mehr geht, 50km gehen immer! Ich bin also circa bei km 35. Sehr witzig, Eric! Hier lasse ich sehr viel Zeit liegen, verloren in pessimistischen Gedanken und destruktiven Überlegungen. Im Nachhinein betrachtet, habe ich hier auf den letzten 10, 15 Kilometern auch vergessen ausreichend zu essen und zu trinken, was meine Probleme verstärkt und zu dem übersteigerten Kälteempfinden geführt hat. Ich muss aus diesem Tief heraus! Aber wie?“

Endlich, endlich, Reichweiler kommt wieder in Sicht, ein kurzes Stück der Bundesstraße entlang. Jetzt noch geradeaus ins Dorf und dann noch 1 km bis zum Sportplatz. Genau weiß ich es nicht, meine Polar zählt wegen der steilen Streckenteile die Kilometer nicht ganz richtig. Aber was ist das? Hinweispfeile, Flutterbänder führen von der Straße weg. Wohin? Bergauf natürlich, was sonst! Keine Felsen, nicht rutschig zwar, aber die schöne Wiese in Hanglage macht mich trotzdem fertig. Wo ist das verdammte Ziel? Noch einmal steil, kurvig diese Wiese bergab und dann sehe ich den Sportplatz!





An der Kontrolle gibt es Applaus, es wird meine Zeit genommen, meine Startnummer registriert, ich nehme es kaum wahr. Nur hin zum Auto! Tür auf, Blick auf den Rücksitz – die Erleichterung ist grenzenlos, hier ist mein rettendes Elixier, Salz und Kalium. Ich mache die Heckklappe auf, setze mich, trinke ausgiebig, nehme gleich 4 Stück salt caplets, esse ein Brot aus meinem Rucksack und weil's so gut schmeckt, gleich noch ein Frikadellenbrötchen hinterher, trinke fast 1 Liter Mineralwasser, ein Energieriegel hat auch noch Platz, eine handvoll Nüsse, 5 Dextro-Energen. Ich verbringe sicher 15 Minuten hier, es ist mir egal

wie viel Zeit ich verliere, ich bin gut vor dem cut-off unterwegs. Und ich fühle mich von Minute zu Minute besser. Hier aufhören? Habe ich das je gedacht? Ich doch nicht, jetzt geht's weiter. Ich stehe auf, kein Knie schmerzt, dem rechten Fuß geht es recht gut, das Leben ist schön. Naja, zumindest so schön wie es nach 41,8 km und ca. 1.500 HM sein kann. Ich bin ein wenig orientierungslos, die Helfer weisen mich in die richtige Richtung, klatschen und ich laufe wieder los.

Kaum bin ich weg, kommt eins von Eric's Schildern „Nur noch ein Marathönchen“. Wäre ich vor 5 km noch verzweifelt, lache ich jetzt laut auf, freue mich, das packe ich!

Ich laufe auf zwei Mitstreiter auf. Ich kenne sie nicht, aber wir kommen locker ins Gespräch und beschließen, erst mal zusammen zu bleiben. Martin, Uwe und ich sind ab jetzt ein zwar langsames, aber recht fröhliches Team, und Zeit sowie Kilometer vergehen recht zügig.

Martin treibt immer wieder vorwärts, gut so! Sein „Und, wollen wir mal wieder die Handbremse lösen“, wenn Uwe und ich gehend quatschen quittieren wir meist mit gequältem Murren, setzen uns aber doch umgehend zügiger in Bewegung. Danke Martin, das war Klasse!



An einigen Stellen führt die Strecke jetzt richtig querfeldein, über Wiesen, durch Felder, durch Gras. Nass und hoch ist es. Ich denke kurz an Zecken, vermute aber, dass, wenn hier welche leben, die bereits an den Beinen unserer schnelleren Mitläufer saugen. Kein Problem also. Weiter geht es auf Pfaden, die so aussehen als ob sie in den letzten Jahren wenig bis gar nicht mehr genützt wurden. Diese welligen, offenen Passagen weichen wieder Mal Wald und Unterholz samt dazu gehörigen Steilhängen. „Enjoy your pain – you earned it!“ begrüßt uns eines von Eric's Schildern an einer ziemlich unangenehmen, steilen Stelle. Gelächter rundum.

Abgesehen von dem ganzen Gemaule über schwierige Anstiege, schlechte Wege, schmerzende Füße usw. soll nicht unerwähnt bleiben, dass die Strecke weitgehend wirklich wild-romantisch und schön ist. Ein Großteil ist Landschaftsschutzgebiet und ein Teil ist Naturschutzgebiet. Es gibt zahlreiche Aussichtspunkte in Richtung der Saarländischen Hügellandschaft. Fernblicke verwöhnen das Auge, dichter Wald taucht die Umgebung stellenweise mitten am Tag in ein fahles Zwielflicht. Es gibt Bachläufe, Windräder, Wiesen- und Ackerlandschaften, Bauernhöfe, eine alte Bahntrasse samt Tunnel und Talbrücke. Von der Drachenflug-Sprungschanze hat man einen sehr schönen Blick. Es ist alles da was sich ein Trailrunner wünschen kann. Mal abgesehen vom Start- und Zielort Reichweiler streift man lediglich zwei Mal kurz die bewohnte Welt, bei den winzigen Ortschaften Seitzweiler und Eckersweiler. Die Strecke selbst kreuzt nur einige Male eine kaum befahrene Kreisstraße.



Mit Gesprächen, Gedanken, einer weiteren Verpflegstation und dem Kampf gegen die Unbillen der Natur und der Strecke vergehen die Stunden und die Kilometer.

Nadelwälder weichen dünnen Birkenhainen. Gäbe es hier nicht die blauen Punkte an den Bäumen, wäre es sehr schwer, sich zu Recht zu finden. Nicht dass die zweite Hälfte leichter war als die erste, das ist natürlich schon alleine deshalb unmöglich, weil man sehr viele Kilometer in den Knochen hat. Aber ich hatte mich von allen negativen Emotionen befreit und die Gesellschaft der beiden anderen Läufer tut ein Übriges, dass ich mich wohl fühle.

Circa bei Kilometer 73 „verlieren“ Martin und ich Uwe. Erst habe ich ein schlechtes Gewissen, aber es war zwischen uns schon besprochen gewesen, dass derjenige, der sich stärker fühlte, einfach laufen sollte, ohne Rücksicht auf die anderen.

Ungefähr bei Kilometer 80 setze ich mich dann meinerseits von Martin ab, als er einen Gebüsch-Stopp einlegt. Sicher bin ich langsam, aber ich fühle mich kräftig genug Gas zu geben und tue genau das. 50 Kilometer früher hatte ich überlegt aufzugeben und jetzt, 7 Stunden später, laufe ich immer noch, wahrscheinlich besser als damals.

Unfassbar! Diese Erkenntnis baut mich weiter auf. Was der Kopf doch für eine wichtige Rolle spielt! Längst ist mir klar, dass ich den Lauf finishen werde und das macht mich fast euphorisch.

Leider hat sich Eric noch eine finale Grausamkeit einfallen lassen. Fast schon zurück im Dorf geht es auf einmal scharf links vom Weg ab. Wohin? Klarerweise bergauf! Und wie! Das schmerzt. Physisch und psychisch. Ich schleiche diesen elenden Pfad hoch, fluche,



stolpere, fange mich wieder, bis ich völlig erschöpft „oben“ bin. Fast noch schlimmer ist allerdings der „Abstieg“, der in einer langgezogenen Traverse mündet. Dieser Trail zieht sich entlang eines steilen Hanges sehr schmal dahin. Der linke „Bergfuß“ maximal belastet, der Rechte mit nur wenig Kontakt zum Boden. Mit dem linken Fuß weg rutschen bedeutet einen schmerzhaften Abgang den Hang hinunter. Also langsam, langsam, vorsichtig. Der Trail mündet in einem Steinbruch, der wohl schon lange nicht mehr genutzt wird.

Die Laufstrecke ist haarsträubend. Teilweise von Gras überwachsene, faustgroße spitze Steine, die unter den Füßen weg kippen. Größere Felstrümmer, denen man behutsam ausweichen oder darüber steigen muss. Wasser dazwischen. Einfach grausam. Schließlich geht aber auch dieser Streckenteil vorbei. Ich laufe an ersten Häusern und Bauernhöfen vorbei. Ein großer schwarzer Hund kreuzt meinen Weg oder bilde ich mir das ein? Nein, er rast vor mir her und verschwindet irgendwo im Gras. Etwas später steht ein Bauer in der Einfahrt zu seinem Gehöft und brüllt sich die Seele nach „Ralf“ aus dem Leib. Ich muss unwillkürlich lachen.



Der Vierbeiner ist hunderte Meter weg. Das sage ich dem Mann und seine schauerlichen Flüche hallen hinter mir her und erheitern mich.

Asphalt breitet sich vor mir aus, die erste „normale“ Straße seit über 40 Kilometern. Noch ein paar Kurven und plötzlich sehe ich ca. 100 Meter vor mir das Ziel. Ich schaffe noch einen gefühlt halbwegs respektablen Endspurt, wahrscheinlich aber bin ich im Zeitlupentempo daher gekommen. Zwei Mädchen halten ein Zielband ausgestreckt vor mir über eine imaginäre Linie, einige Kameras klicken, ich hebe die Hände in die Höhe, balle sie zu Fäusten. Geschafft, geschafft, im wahrsten Sinne des Wortes!



Für ein paar Minuten stehe ich irgendwie fassungslos herum. Eine Finisher-Medaille baumelt um meinen Hals, wie sie da hin gekommen ist weiß ich nicht.

Ein Betreuer drückt mir ein Bier in die Hand. Langsam fällt die Spannung von mir ab, und ich muss an mich halten, um nicht in Tränen auszubrechen. Ich warte auf meine beiden Begleiter der letzten 40 Kilometer, um mich zu bedanken, sie zu beglückwünschen. Sechs Minuten später kommen sie beide gleichzeitig ins Ziel, sie haben sich wohl knapp vorher wieder getroffen. Wir fallen uns um den Hals, klopfen uns auf die Schultern.

Jetzt ist mir richtig kalt. Ich gehe langsam zum Auto, ziehe mich komplett um, auf Dusche habe ich keine Lust, die kann warten bis ich im Hotel bin. Immer noch eisig kalt flüchte ich in die Kneipe des Vereinsheims, besorge mir einen heißen Kaffee und bekomme ein deftiges Essen. Eine Lyonerpfanne, frisch gemacht auf einem Riesengrill, ähnlich einem asiatischen Wok. Ich setze mich zum ersten Mal seit fast 8 Stunden vorsichtig hin, bekomme eine Finisher-Urkunde, esse und wärme mich langsam auf. Mit der Wärme kommt die Müdigkeit. Ich finde Eric, bedanke mich für den großartigen Lauf, seine ganze Arbeit. Er sieht total geschafft aus, wahrscheinlich hat er in den letzten drei Tagen keine zehn Stunden geschlafen. Schnell mache ich mich jetzt auf den Weg zurück ins Hotel.

Was für ein langer, schöner Tag!

Walter von Weber

Anmerkung: Die Bilder stammen zum Teil von Testläufen im Vorjahr. Leicht daran zu erkennen, dass entweder Sonne oder Schnee sichtbar sind. 2010 gab's fast ausschließlich bedeckten Himmel.

