

Auf zum Heldentrail nach Thüringen am 11.9.2021

„Leider“ waren die beiden kürzeren Distanzen des Südthüringentrails (Wichteltrail 17,4 km, 559 Höhenmeter und Riesentail mit 47,5 km und 1932 HM) schon ausgebucht. Also blieb nur die Summe der beiden, der Heldentrail mit 64,9 km und 2491 HM. Bei der Anmeldung war ich noch recht euphorisch, das hat sich aber zum Ende des Laufes doch gegeben.



Am 10.9. fuhr ich erst zu meinem Quartier in einer sehr schön gelegenen Bergbaude ca. 3 km vom Start/Ziel in Suhl, anschließend zur Startnummernausgabe/Briefing/Pasta-Essen. Bei der Startnummernausgabe gab es einen Zahlendreher und ich erhielt die Nummer 298 statt 289. Also noch einmal zurück. Man läuft doch nicht gerne unter falschem Namen! Danach wieder zurück zur Bergbaude. Trotz der guten Atmosphäre dort konnte ich schlecht eingeschlafen. Der Heldentrail wirft seinen Schatten voraus.

Um kurz nach 3 Uhr aufgestanden und meine Obst-/Müslischüssel in der üblichen Zusammensetzung gegessen. Im Anschluss dann „trailfein“ gemacht (einschließlich der Wanderschuhe mit gutem Profil – ein Schuh wiegt 615 g) und zum Startplatz in Suhl. Start ist um 5 Uhr, natürlich mit Stirnlampe. Handy, Trinkflasche und Faltbecher waren Pflicht.

Nach fast 2 km ein Läuferstau, ich dachte schon, die vorgeschriebene Ausrüstung wird kontrolliert. Aber der Weg war nur noch 50 cm breit, also schön langsam hintereinander. Es waren schließlich ca. 300 Läuferinnen und Läufer unterwegs. Im Anschluss hat sich der Stau aufgelöst und jeder konnte sein gewünschtes Tempo laufen oder bei schwierigeren Passagen auch gehen. Die Strecke war sehr gut mit roten Pfeilen, Flatterbändern und Schildern gekennzeichnet – keine Chance sich zu verlaufen.

Der Thüringer Wald ist eine sehr schöne Landschaft, eine kleine Entschädigung für die Strapazen unterwegs. Und die nahmen kein Ende. Teilweise sehr steile Anstiege, nur kraxeln war möglich. Und was ich vorher nicht bedacht hatte, auch Abwärts war sehr herausfordernd, beispielsweise ein Skihang mit 40% Gefälle und nassem Gras. Einige saßen auf dem Po, meine Wanderschuhe haben aber sehr gute Dienste geleistet. Beim 2. VP habe ich meine „größte“ Mahlzeit eingenommen – eine ¼ Scheibe Brot mit Salami. Bei einem anderen VP's noch 3 Salzstangen und 2 Stückchen Gurken mit Salz – mein übliches Problem der Nahrungsaufnahme.



Nach sehr strapazenreichen 47,5 km und 1932 Höhen- und Tiefenmetern und 7 Stunden 13 Minuten erreichte ich wieder den Start- und Zielbereich. Bin dann zum Auto gegangen, habe mich umgezogen und kurz verschnauft. Jetzt kam ja „nur“ noch der kleine Wichteltrail mit 17,4 km. Aber auch der hatte es für mich noch mal so richtig in sich. Am 1. VP dieser Strecke habe ich einen Schluck Cola getrunken, aber mein Magen streikte und umgehend kam alles wieder raus. Auch sonst war ich schon ziemlich geschlaucht. Das Limit von 12 Stunden war nach meiner Armbanduhr zu schaffen, deshalb bin ich dann nach dem Motto „das Wandern ist des Müllers Lust“ an vielen Stellen nur noch gegangen. Insgesamt war ich 10:52:38 unterwegs, vorgenommen hatte ich mir eine Zeit unter 10 Stunden, aber was nicht ist, kann ja noch werden. Aber 2 Ziele habe ich erreicht: nicht Erster und nicht Letzter zu werden. Noch eine kleine Schönrechnung für mich: ich war der Viertälteste beim Heldentail, 49 haben nach dem Riesentail aufgehört und 8 schon vorher. 23 Starterinnen und Starter kamen nach mir ins Ziel.



Ein kleines Trostpflaster habe ich doch noch bekommen: da ich für die DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) bei der Trail-Meisterschaft gemeldet war, konnte ich als 3. der AK65 noch mit aufs Treppchen (waren allerdings auch nur 3 Teilnehmer).

Resümee für mich: es war meine bisher härteste Laufveranstaltung. Nachdem die „Wunden“ geheilt sind, war es aber eine sehr schöne, abwechslungsreiche Laufveranstaltung. Eine Wiederholung ist nicht ausgeschlossen. Es wäre sehr schön, wenn einige vom VfL im nächsten Jahr auch bei ähnlichen Veranstaltungen mitmachen würden.

Beste Gesundheit für alle wünscht Paul.