WiBoLT 2013 – auf dem Weg in den Wahnsinn?

Als ich letztes Jahr vom WiBoLT hörte habe ich mich kurz entschlossen angemeldet. 320Km auf dem Rheinsteig, mit 11.700 Höhenmetern in maximal 90h sind beeindruckende Werte. Nie zuvor bin ich so eine Strecke gelaufen, geschweige denn mit solchen Steigungen...

Dann rückte das Ganze in den Hintergrund. Die Vorbereitung für den UTMB standen an.

Im November dann ein erster Test beim KoBoLT. Leider musste ich hier gesundheitsbedingt nach 34km aussteigen. Für einen ersten Eindruck hatte es allerdings gereicht. In der Folge trainierte ich meine langen Läufe auf verschiedenen Etappen auf dem Rheinsteig und lernte so den Bereich von Koblenz bis kurz vor Linz kennen.

Immer noch schob ich weiterreichende Gedanken an den WiBoLT von mir weg. Planen kann ich noch später. Waren das Anzeichen von Angst oder nur das letzte aufflackern von Vernunft?

Nun ja, zunächst stand der Rheinburgenweg-Lauf auf dem Plan. Eine etwa vergleichbare Strecke auf der anderen Rheinseite über 110km. Danach folgte der Hexenstieg-Ultra mit seinen 216km im Harz, die ich weitgehend im Regen laufen musste und bei dem ich mir gründlich die Füße ruinierte, aber auch wertvolle Erfahrungen im Umgang mit diesem Wetter und den daraus folgenden Beschwerden sammeln konnte.

Noch fünf Wochen bis zum WiBoLT, aber immer noch kein Plan. Bei allen Läufen dieses Jahres traf ich andere Teilnehmer und es wurde wild diskutiert über Zeiten, Verpflegung, Schwierigkeitsgrad. Ich hatte mir bis dahin noch nicht einmal die Karte genauer angesehen. Gut, ich wohne am Rhein und die Strecke führt quasi an meiner Haustür vorbei und im groben weiß ich schon wo der Rheinsteig langläuft, aber wo mich was erwartet wusste ich nicht oder besser: ich wollte es nicht wissen.

Noch zwei kürzere bergige Ultras, den Westerwaldlauf und den KUT und danach nur noch Regeneration. Jetzt begann ich mich langsam ernsthaft mir der Strecke auseinanderzusetzen – um es direkt wieder aufzugeben. 320Km kann man nicht planen. Zu viele Unbekannte, zu viele Unwägbarkeiten. Mein Versorgungsplan enthielt Öffnungszeiten von Geschäften und Restaurants aber es war mir unmöglich zu sagen wann ich dort ankommen würde. Bei Abschnitten bis zu 60km ohne Versorgung ist das allerdings fatal.

Schließlich zerlegte ich die Strecke in handliche Stücke und plante weiter. Bis 160km schien das gut zu funktionieren, bis 224km war es schon grenzwertig, aber alles darüber hinaus war mehr Wunschdenken als Planung.

So langsam dämmerte mir, auf was für einen Wahnsinn ich mich da eingelassen hatte.

In der letzten Woche vor dem Start wurde noch das Wetter mit Argusaugen beobachtet. Zunächst sollte es sonnig sein, dann regnerisch, dann Dauerregen und schließlich mal mehr und mal weniger Regen, abschnittsweise aber trocken. Die Wetterfrösche hatten also genauso wenig Ahnung wie ich.

Einen Tag vor dem Start suchte ich meine Ausrüstung zusammen, packte die Dropbags für die beiden Versorgungspunkte Loreley (106km) und Feldkirchen (224km), meinen Rucksack und die Tasche für den Zielbereich.

Mittwoch Nachmittag ging es dann los zum Start. Dank Stau auf der Autobahn habe ich fast den Start verpasst, kam nur 20 Minuten vor dem Start an. Kurz die Startnummer holen und den GPS-Tracker, mit dem ich die ganze Zeit verfolgt werden kann, die Dropbags abgeben und dann die anderen Teilnehmer begrüßen. Noch ein Startfoto und schon ging es los.

Unglücklicherweise stand ich beim Start im vorderen Teil des Feldes und habe mich vom Tempo der anderen mitreißen lassen. Allerdings sah mein Plan auch vor den ersten, etwas flacheren Abschnitt möglichst schnell hinter mich zu bringen. Aber nicht so schnell.

Meine Regenkleidung, die ich in Erwartung von kräftigem Regen zum Start bereits an hatte zog ich bald aus und lief bei Sonnenschein und klarem Wetter in Richtung Schlangenbad. Der Weg zog sich durch Wiesen und Felder und durch kleinere Waldstücke. Die Strecke war weitgehend gut zu laufen, lediglich einige aufgeweichte Stellen mit Matsch gaben einen ersten Vorgeschmack auf das, was noch folgen sollte.

Schlangenbad erreichte ich unter den ersten 15 Läufern, ich war viel zu schnell. Aber ich wollte das Tageslicht nutzen und möglichst weit im Hellen kommen. Sobald es dunkel wird wird mein Tempo sowieso deutlich sinken. 16Km geschafft, und 38km bis zum nächsten Versorgungspunkt. Ab hier lief ich zusammen mit Thomas und Micha und wir kamen zügig voran, obwohl die Strecke immer schlechter wurde. Große Matschfelder, Pfützen und Bachläufe auf dem Weg machten uns das Leben schwer. Im tiefen Matsch war kaum Halt zu finden und manchen Abhang surften wir im wortwörtlichen Sinn im Schlamm bergab.

Hatte ich anfangs noch versucht einen trockenen Weg zu finden ging ich bald dazu über mitten durch den tiefsten Matsch zu laufen. Diese Taktik kostete weit weniger Kraft und Zeit. Ich war froh meine Seal-Skinz Socken anzuhaben, denn so hatte ich zumindest trockene und warme Füße.

Bald fing es an zu dämmern und kurz darauf mussten wir in einem Waldstück unsere Lampen auspacken. Thomas und Micha wollten unbedingt noch vor 23:00 bei Kühn's Mühle sein, da sie dort einen Verpflegungsstop geplant hatten. Sie legten ein mächtiges Tempo vor. Ich ließ bald abreißen und lief von da an allein weiter.

Die Wegfindung war im Dunkeln dank GPS gut zu machen und bald bildeten sich wieder kleine Grüppchen, die zusammen weiterliefen. Bei aufkommendem Zweifel über den richtigen Weg gab es immer noch die Möglichkeit den Spuren im Matsch zu folgen.

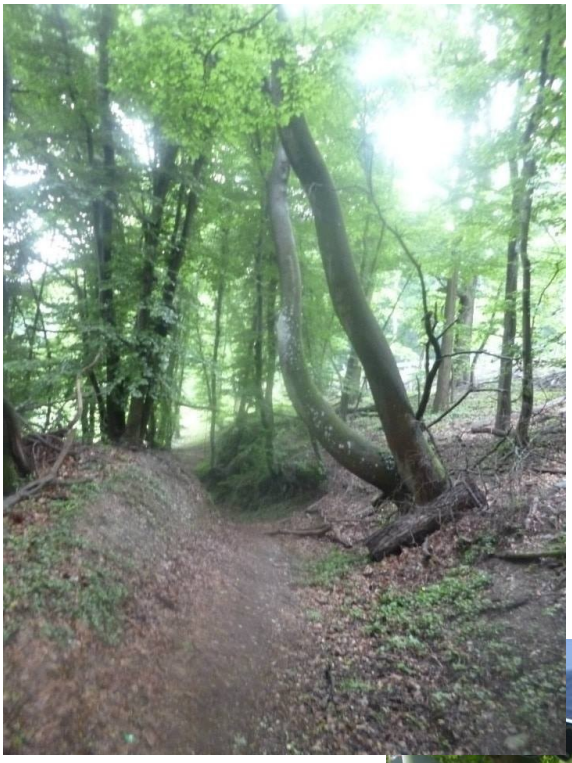
Schließlich erreichte ich das Niederwalddenkmal oberhalb von Rüdesheim und machte eine ausgiebige Pause. Immer noch war es trocken und ich hoffte, dass es noch lange so bleiben würde. Jetzt noch ein Halbmarathon bis zum nächsten Versorgungspunkt in Lorch bei km 75.

Obwohl es nicht regnete war die Strecke vom Regen der letzten Tage völlig aufgeweicht. Immer wieder mussten wir durch Matsch, Sumpf und Bachläufe laufen. Meine Schuhe waren mittlerweile völlig durchnässt, der Matsch klebte bis über die Knie an den Hosen.

In der Nacht kreisten die Gedanken um die Distanz. Es war wenig von der Umgebung zu sehen und ich rechnete mir aus welchen Anteil ich schon gelaufen hatte. Ein Fünftel der Gesamtstrecke, und hinter Lorch wäre es sogar schon ein Viertel. Ich war immer noch einigermaßen frisch und hatte keine Anzeichen von Müdigkeit.

Im Morgengrauen erreichte ich Lorch und den Verpflegungspunkt, den Eric betreut. Ich bin mir nicht sicher wer von uns beiden mehr gefroren hat. Ich aß ein paar Kekse, trank etwas und füllte meinen Trinkrucksack auf. Ich liege auf Platz 24. Wenig später geht es weiter über einen Klettersteig und bald kamen wieder die langen Steigungen im Wald, gefolgt von langen Downhill Strecken, die sich gut

laufen ließen. Noch 30km bis zur Loreley. Das Wetter hielt und es versprach ein sonniger Tag zu werden, auch wenn ich in den Morgenstunden zeitweise über den Wolken im Rheintal lief. Ich konnte immer noch ein gutes Tempo laufen.



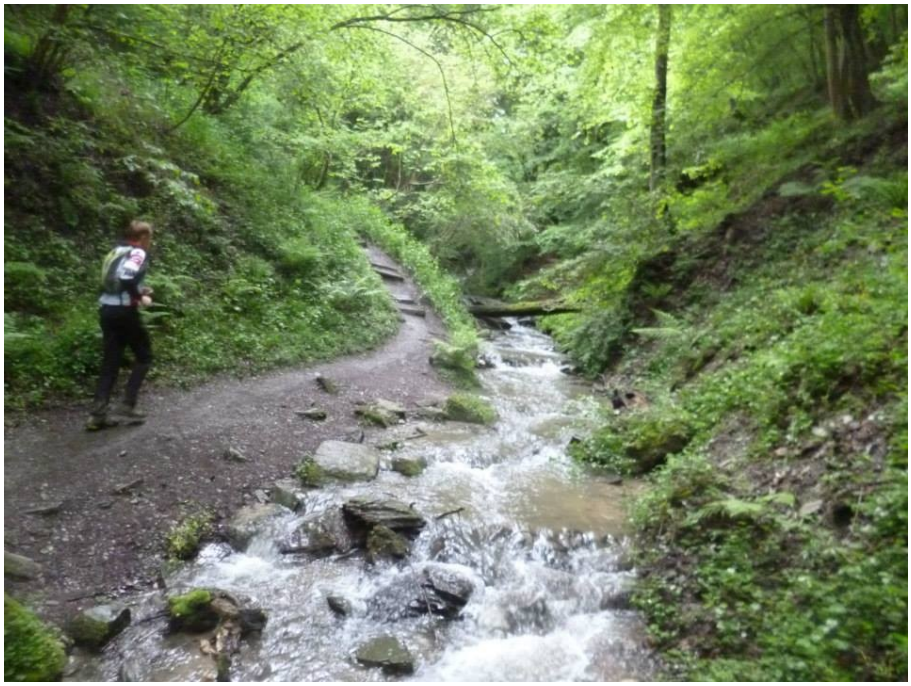
Mein Zeitplan bis zur Loreley orientierte sich am Rheinburgenweg-Lauf. Etwa die gleiche Distanz, etwa die gleichen Höhenmeter. Ich hatte im März 20h gebraucht und bin locker gelaufen. Bis zur Loreley plante ich also 20h +/- 2h. Nach einigen harten Anstiegen erreiche ich schließlich die Loreley knapp unter 18h. Der Plan ist mehr als aufgegangen.

Ein Drittel geschafft! Doch ich wollte hier nicht lange verweilen oder gar schlafen, sondern nur die Kleidung wechseln. Den Rucksack neu bestücken und so schnell wie möglich weiter. Ich wollte noch bis Braubach weiterlaufen. Damit wäre die Hälfte der Strecke geschafft. Das Wetter war sonnig und warm und es würde noch lange hell sein.

Weiter ging es nach Kestert, wo ich eine Versorgung bei Uschi's Wanderstation geplant hatte. Die Strecke wurde jetzt etwas besser und trocknete bisweilen sogar ab. Die Hitze ließ aber meinen Wasservorrat zum Problem werden, denn bis Braubach musste ich 55km überbrücken ohne Versorgungspunkte. Ich reduzierte das Tempo um Wasser zu sparen.

Als ich die Wanderstation erreichte warteten dort zu meiner Überraschung Iris und Oli auf mich. Wir setzten uns und ich trank zwei Weizenbier. Kurz darauf gesellten sich Thomas und Micha noch zu uns. Gemeinsam brachen wir wenig später auf. Im nächsten Ort machten wir einen kurzen Zwischenstop in der Durst-Oase und aßen Bockwürstchen. Kurz darauf traf Arno ein. Thomas und Micha wollten noch etwas länger bleiben und so zog ich mit Arno weiter.

Schon wenige km später hatten uns die beiden wieder eingeholt und wir zogen als Vierergruppe weiter. Kurz vor Filsen entdeckten wir Wildschweine auf dem Weg vor uns. Wir warteten etwas ab und machten dann etwas Krach und kurz darauf war kein Wildschwein mehr zu sehen. Mittlerweile fing es wieder an zu dämmern und wir kramten die Lampen raus.



Hinter Filsen erwartete uns überraschenderweise ein Verpflegungspunkt. Wir aßen etwas, füllten unsere Wasservorräte auf und waren bald darauf wieder auf der Strecke. Es war inzwischen dunkel geworden. Micha und Thomas zogen das Tempo an und Arno und ich liefen unser eigenes Tempo. Das folgende Stück hatte wieder alles an Matsch und Schlamm zu bieten. Der Weg kostete viel Kraft. Bei Lampenlicht war nur schwer zu erkennen wie tief der Matsch ist und wie tief die Pfützen. Zudem wurde es kalt und die Müdigkeit zeigte sich immer stärker.

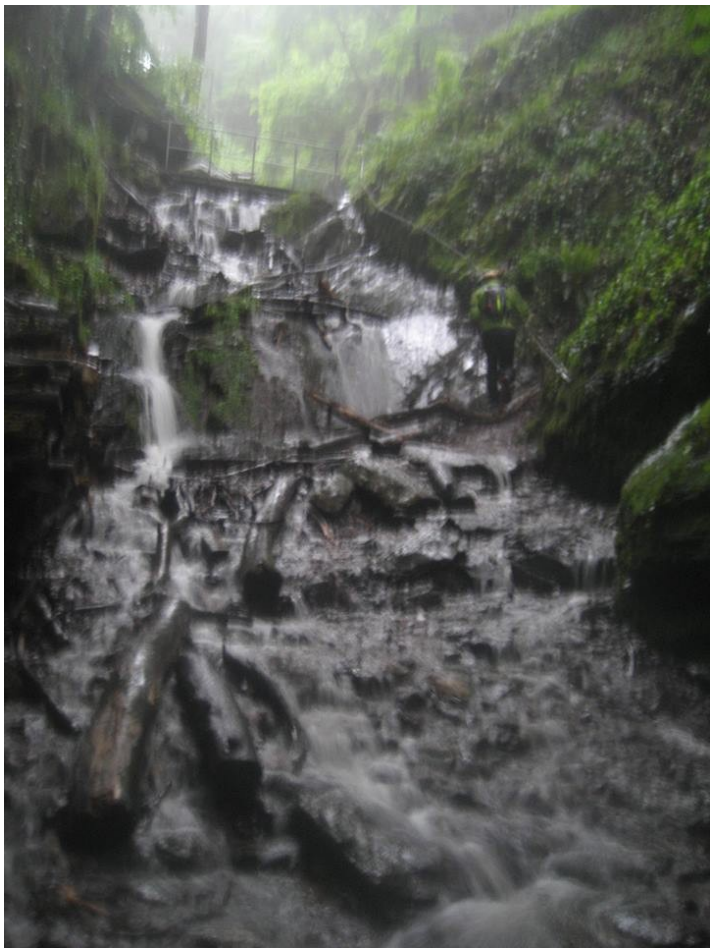
Die ersten Wegweiser, auf denen Braubach ausgeschildert war tauchten auf und sorgten für Motivation. Bald konnten wir in der Ferne schemenhaft die Marksburg sehen. Nur noch 5km bis Braubach. Dann fing es an zu regnen. Zunächst nur leicht, dann immer stärker.

Wir versuchten so schnell wie möglich weiterzukommen um nicht auf einer völlig aufgeweichten Strecke zu laufen. Es folgten einige kräftige Aufstiege und dann ein Downhill, der die Kniescheiben qualmen ließ. Am Ende waren wir am Fuß der Marksburg. Jetzt noch hoch zur Burg und wieder runter nach Braubach. Nichts leichter als das!

Gegen 2:15 erreichen wir den Versorgungspunkt bei strömendem Regen. Thomas und Micha sitzen noch da, sind eine halbe Stunde vor uns gekommen und wollen noch weiter nach Lahnstein und dort schlafen. Ich richte mich mit Arno auf eine längere Pause ein. Erst mal gründlich essen und trinken und dann in den Biwaksack geklettert und 90 Minuten schlafen. Danach einen Kaffee, etwas essen und weiter geht es. Es hatte die ganze Zeit massiv geregnet und jetzt, in der Morgendämmerung hatte es kurz aufgehört. Die Strecke war in einem fürchterlichen Zustand. Später werde

ich erfahren, dass in dieser Nacht viele Teilnehmer an ihre Grenzen kamen und aufgaben. Zum Glück war ich während des Unwetters im trocknen.

Trotzdem keimt Freude auf. Bald ist die Hälfte geschafft und jetzt kommt ein langer Abschnitt, den ich genau kenne. Dadurch erscheint die Distanz kleiner. Bis zum Abend wollen wir in Feldkirchen sein.



Doch zunächst müssen wir bei Lahnstein durch die Rupertsklamm. Bei trockenem Wetter ist das eine schöne, anspruchsvolle Wanderstrecke. Aber wir hatten gerade Starkregen. Mir ist nicht wohl bei dem Gedanken dort hinein zu gehen. Ich hatte Michael schon angekündigt, dass ich falls die Klamm nicht, oder nur schwer passierbar ist eine Ausweichroute nehmen würde. Doch zunächst wollten wir uns das Spektakel ansehen.

Auf schmalen Felsgraten an Stahlseilen entlanghangeln und immer wieder das Wasser queren. Teilweise auf Brücken, aber auch über Steine springend. Letztlich sind wir gut durchgekommen, aber im Dunkeln hätte ich diese Route nicht nehmen wollen. Hinter der Klamm haben wir uns dann leider verlaufen und mussten, als wir es merkten eine steile, fast senkrechte Böschung über ca. 30 Höhenmeter hinaufklettern, wenn wir nicht einen Kilometer zurückgehen wollten. Mit größter Anstrengung kamen wir oben an und konnten den Weg fortsetzen.

Nach langen matschigen Wegen durch den Wald kamen wir durch Pfaffendorf bis an den Rhein. Zwischenzeitlich regnete es immer mal wieder. Ich hatte schon wieder Hunger und suchte nach einem Imbiss. Aber es war nichts zu finden. Also gingen wir bergauf zur Festung Ehrenbreitstein. Oben angekommen fand ich einen Kiosk und bekam eine Bockwurst und Cola.
Jetzt waren wir am

Startpunkt des KoBoLT. Ab hier sind es noch 140km. Als wir weitergingen setzte der Regen wieder ein. Obwohl ich die Strecke kannte zog sie sich wie Kaugummi. Zudem kam immer stärker die Müdigkeit hoch.

Als wir Vallendar hinter uns hatten musste ich mich auf eine Bank setzen und ausruhen. Ich hätte auf der Stelle einschlafen können. Zum Glück hatte ich noch eine Notration Energydrink im Rucksack. Jetzt war der richtige Zeitpunkt dafür! Tatsächlich ging es mir danach deutlich besser.

Über Weitersburg zogen wir weiter in Richtung Sayn. Die Strecke war der blanke Horror. Tiefer Schlamm, steile Abstiege ohne jeglichen Grip, immer mit den Stöcken abstützend und an Bäumen Halt suchend. Schließlich erreichten wir Sayn. Am Schmetterlingspark aß ich noch eine Suppe und trank ein Weizenbier. Danach fühlte ich mich deutlich gestärkt.

Es folgte ein langer Anstieg und wenig später eine unbeschreibliche Matschstrecke. Nicht ein Meter trockener Boden, dafür Matsch bis über die Knöchel über eine Strecke von einem Kilometer. Dann wurde es etwas besser und bald darauf erreichten wir das Haus am Pilz. Hier erwartete mich meine Familie mit Getränken und einem Frikadellenbrötchen. Derart motiviert lief ich zügig weiter und hatte bald darauf Arno, der vorgegangen war, wieder eingeholt. Gemeinsam liefen wir über Rengsdorf in Wiedtal und machten ordentlich Tempo.

Der Regen hatte mittlerweile aufgehört und im Sonnenschein des späten Nachmittags ging es über Felder und Wiesen in Richtung Feldkirchen. Der Gedanke an den bevorstehenden Schlaf ließ mich das Tempo aufdrehen. Ich setzte mich von Arno ab und hatte ihn bald hinter mir gelassen.

Der Weg zur Halle stellte mich jedoch vor einige Orientierungsprobleme und so drehte ich eine Extrarunde durch Feldkirchen, bevor ich die Halle fand. Gegen 22:30 erreichte ich den Verpflegungspunkt. Ich aß und trank und erzählte mit den Anwesenden. Gegen 23:45 lag ich in der Halle im Schlafsack und hatte vor ganze vier Stunden zu schlafen. Morgen wollte ich den Lauf zu Ende bringen. Bei Sonnenaufgang wollte ich auf der Strecke sein.

Als ich aufwachte war es kurz vor sechs. Ich hatte verschlafen! So ein Ärger. Die meisten anderen Läufer waren schon weg. Ich Frühstückte, packte meine Sachen, versorgte meine Füße und war gegen 6:45 wieder auf dem Trail.

Ich hatte eine gehörige Portion Wut im Bauch und das wirkte sich auf mein Tempo aus. Wie im Flug erreichte ich Leutesdorf und war wenig später schon in Hammerstein. Unterwegs lief mir ein junger Dachs fast über die Füße und verschwand im Unterholz.

Ich hielt das Tempo hoch, auch wenn die Strecke schwieriger wurde. Zum bekannten Matsch und Schlamm kamen jetzt auch noch viele umgestürzte Bäume, die über- oder durchklettert werden mussten.

Auf der Rheinbrohler Ley forderte mein Tempo seinen Tribut. Binnen weniger Meter rutschte ich zwei mal weg und klatschte in den Schlamm. Na toll, da läuft man 240km

ohne zu stürzen und dann gleich zwei mal auf wenigen Metern. Aber zum Glück hat der Schlamm gut gedämpft und ich konnte dreckig aber unverletzt weiterlaufen.

Hinter Rheinbrohl lief ich auf einen anderen Läufer auf. Er war oft in Sichtweite, aber ich konnte ihn nicht einholen. Zwischen Leubsdorf und Linz überholte ich die Holländer, die etwa eine Stunde vor mir gestartet waren. Bald darauf erreichte ich Linz. Ich versorgte mich am Verpflegungspunkt und wusste, dass jetzt der letzte Abschnitt folgt. 54km ohne Versorgung. Ich hoffte, dass meine Vorräte von 1,5l Wasser, 1,2l Kohlehydratgetränk sowie Keksen und Riegeln ausreichen würde. Jetzt ging es ins Siebengebirge und an der Strecke war nur wenig Möglichkeit die Vorräte aufzufüllen.

Ich steuerte noch ein Restaurant am Linzer Marktplatz an und aß ein Schnitzel mit Pommes. Jetzt war ich pappsatt. Ich folgte dem Rheinsteig aus Linz heraus und war bald auf der Erpeler Ley. Beim anschließenden Downhill hatte ich plötzlich einen starken Schmerz im linken Schienbein und musste das Tempo drosseln.

Der Schmerz ließ sich noch ertragen und ich ging zügig weiter. Es folgten endlose Wechsel aus An- und Abstiegen. Jeder Gipfel des Siebengebirges wollte erklommen werden. Die Schmerzen im Bein nahmen stetig zu. Mein Schritt wurde ungleichmäßiger und ich machte mir Sorgen um mein Finish. Keine 40km mehr.

Auf einem Parkplatz ruhte ich mich etwas aus und legte mich auf eine Bank. Ich war kurz davor die Augen zu schließen als ein Auto vorfuhr und ich gefragt wurde ob alles in Ordnung sei. Es waren die Supporter von Robert und jetzt versorgten sie auch mich mit Cola und Kaffee. Danach ging es mir wieder besser und durch die Pause hatte sich auch mein Bein etwas beruhigt. Ich machte mich wieder auf den Weg.

Wenige Kilometer später holte Robert mich ein. Wir wechselten ein paar Worte, dann zog er weiter. Einige Kilometer weiter standen plötzlich zwei Leute am Wegesrand, mir einem Korb voller Verpflegung. Sie begrüßten mich mir den Worten „Du musst Frank sein. Robert hat uns gesagt wir sollen hier auf dich warten.“. Ich war völlig perplex. Was für ein netter Zug. Ich trank Cola und nahm noch einen Mars-Riegel mit und ging dann, zwar mit schmerzendem Bein, aber zuversichtlich weiter.

Am späten Nachmittag erreichte ich den Löwenburger Hof. Ich hatte bei meiner Planung vorgesehen hier eine Pause zu machen, aber jetzt war hier geschlossen. Also ging ich langsam weiter. Weiter und weiter zog sich die Strecke und so langsam verlor ich den Überblick wo ich war. Das GPS sagte mir zwar dass ich auf dem Rheinsteig bin, aber ich hatten keine Ahnung wo und wie weit es noch ist. Zu den Schmerzen kam jetzt auch noch Müdigkeit. Ich hatte Schwierigkeiten den Blick zu fixieren und mit jedem Schritt tanzte die Landschaft vor meinen Augen.

Ich versuchte mich zu Orientieren. Vor mir lag Rhöndorf, aber ich konnte nicht sage wie weit. Ich brauchte Schlaf. Also rief ich Michael an und fragte nach einem Hotel in Rhöndorf. Leider konnte er mir nicht weiterhelfen und empfahl eine Jugendherberge in Bad Honnef. Ich hatte aber keine Lust Umwege zu gehen. Da sah ich eine Schutzhütte.

Es war inzwischen 20:00, in zwei Stunden wird es dunkel sein. Ich setzte mich in die Hütte und sah mich um. Eine Seite geschlossen, eine Seite offen, der Rest halbhohe Wände. Recht zugig. Rundum schmale Holzbänke. Ich packte meinen Biwaksack aus, zog die Schuhe aus und kletterte hinein. Auf der Bank war es extrem eng und ich hatte Angst im Schlaf herunterzufallen. Langsam kam ein Gefühl von Wärme auf und ich döste leicht vor mich hin. Draußen wurde es langsam dunkel. Ich hatte mein Handy auf 4:00 gestellt. Dann würde es hell werden.

Plötzlich klingelte mein Telefon. Meine Schwester hatte mich am PC verfolgt und festgestellt, dass ich mich seit zwei Stunden nicht mehr bewegt hatte. Sie empfahl mir eindringlich mich sofort in Bewegung zu setzen, da ich Gefahr lief zu unterkühlen. Ich fühlte mich fit und wach und sah daher auch keinen Sinn darin noch länger hier zu bleiben.

Ich packte meine Sachen zusammen und ging langsam weiter. Mein Bein hatte sich wieder etwas beruhigt und bald ging ich zügiger. Nach etwa 1,5km erreichte ich Rhöndorf. Sofort ging es in den Anstieg zum Drachenfels und nach einem harten Anstieg stand ich auf dem Plateau. Im Restaurant war eine Hochzeitsfeier im Gange und ich suchte den weiteren Weg. Schließlich stand ich vor einem Schild, dass mitteilte das der Rheinsteig wegen Steinschlags gesperrt war. Was nun?

Ich ging auf zwei Restaurantmitarbeiter zu, die draußen eine Zigarettenpause machten. Ich fragte sie nach dem Weg und sie beschrieben mir detailliert eine Alternativroute. Wir unterhielten uns noch etwas und sie boten mir noch Kaffee an, den ich gerne annahm. Wenig später machte ich mich auf den Weg. Ein kurzes Stück auf der Straße und dann kam der Abzweig auf den Rheinsteig. Bald darauf war ich wieder auf dem Track.

Wieder ging es auf breiten Wegen durch den nächtlichen Wald. Nächstes Ziel ist der Petersberg und damit der letzte hohe Berg des Rennens. Die Strecke erschien mir kürzer als gedacht und dann war ich im Anstieg zum Petersberg. Als ich in den Wald neben mir leuchtete blickten plötzlich fünf Augenpaare zurück. Wildschweine, kaum 10m entfernt von mir. Ich machte etwas Lärm um sie zu verscheuchen, aber sie duckten sich nur etwas und behielten mich im Auge. Mit mulmigem Gefühl ging ich zügig weiter.

Der Abstieg vom Petersberg war steil und matschig und ich stakste vorsichtig bergab. Jetzt war das gröbste geschafft, nur noch 15km. Doch mein Bein machte zunehmend Probleme. Bei jedem Schritt ein Schmerz wie ein Messerstich ins Bein. Immer wieder musste ich mich hinsetzen und das Bein hochlegen. Verzweiflung kam auf. Ich kann doch nicht aufgeben, so kurz vor dem Ziel. Also Zähne zusammenbeißen und weiter. Schritt für Schritt.

Auf der anderen Rheinseite konnte ich schon Bonn sehen. Dort ist das Ziel und das motivierte mich weiterzugehen. Immer wieder zoomte ich die Karte am GPS raus um zu sehen wie weit es bis zum Abzweig in die Stadt ist. Quälend langsam näherte ich mich Bonn.

Schließlich erreichte ich die Unterführung unter der Autobahn und war in der Stadt. Die Straßen waren beleuchtet und ich konnte meine Lampe ausmachen. Nach kurzer Strecke war ich am Rheinufer. Ich blickte auf die andere Seite und wusste: da ist das Ziel, da musst du hin. Doch die Strecke am Rhein entlang war endlos lang. Wo ist die blöde Brücke? Das laufen auf festem Untergrund war Gift für mein Bein. Immer wieder musste ich mich hinsetzen und das Bein entlasten.

Doch schließlich war die Brücke direkt vor mir. Als ich hinüberging kamen mir einige Nachtschwärmer auf dem Weg nach Hause entgegen. Als sie mich passierten hörte ich einen sagen: „Hier laufen Nachts schon schräge Typen 'rum!“

Der letzte Kilometer lief schließlich wie von selbst. Die Schmerzen hatte ich verdrängt und endlich erreichte ich den Marktplatz. Michael erwartete mich und legte mir Finisherweste und Medaille um. Ich setzte mich und war todmüde aber glücklich.

Meine größte Sorge war jetzt, dass ich zur Halle, wo unser Schlafplatz war, gehen musste, aber selbstverständlich hat Michael mich gefahren.

Nach einem kurzen Schlaf fuhren wir gemeinsam zum Ziel und feierten dort die letzten Finisher bei strahlendem Sonnenschein.

Es war ein brutal harter Lauf, aber schon während ich dies schreibe beginnt die Verklärung. ...war doch gar nicht sooo schlimm...das bisschen Matsch war doch nun wirklich kein Problem....Regen gab's im Harz deutlich mehr und auch noch Schnee...die Müdigkeit hast du doch gut im Griff gehabt...die Füße sahen doch noch gut aus...
Nur wenn ich aufstehe und der Schmerz durch mein Bein zuckt werde ich an die Realitäten erinnert. Aber auch dieser Schmerz wird vergehen und nächstes Jahr gibt es ja wieder einen WiBoLT.

Das erste von drei Paaren...

Bilder von WiBoLT, Stefan Beckmann, Arno Lux, Iris Hadbawnik – vielen Dank!