

## **- Stunt 100 in Sibbesse (100 Meilen /rund 160 Kilometer)**

### **- Bericht von Karl Gerlach**

Bin am Wochenende beim Stunt100 in Sibbesse gestartet.

Ein ungewöhnliches, aber auch anstrengendes Lauferlebnis.

Es handelt sich hier um einen 100 Meilen - Trailrunning - Nonstop mit immerhin 3858 Höhenmetern. Dies ist kein Volkslauf, sondern ein Einladungslauf, dessen Teilnehmerfeld absichtlich auf maximal 25 bis 30 Teilnehmer begrenzt wird. Dadurch ist eine außergewöhnlich gute Begleitung und Verpflegung der Läufer möglich. Ich habe selten so eine ausgezeichnete Betreuung erlebt.

Start war am Samstag um 8:00 Uhr am Sportplatz Sibbesse. Gelaufen wird die Strecke in vier unterschiedlichen Runden.

Es ist ein Trail-Lauf, der trotz einiger Kilometer auf Asphalt seinem Namen mehr als gerecht wird. Etwa 90 % der Strecke verlaufen über Forstwege und Single Trails. Auf mehreren Abschnitten behindert einen der Bewuchs definitiv am Fortkommen.

Die erste Runde mit ihren 50 Kilometern ist die anspruchvollste. Es sind gleich 1698 Höhenmeter zu überwinden. Es geht ständig bergauf und bergab. Man bekommt langsam das Gefühl dafür, nach Markierung und Karte zu laufen.

Dies ist wichtig, denn der Lauf setzt eine externe Eigenverantwortlichkeit der Läufer voraus, besonders bei der Einhaltung des richtigen Weges.

In der Nacht werden wir diese Erfahrung noch machen.

Ich laufe seit Beginn mit Norbert Ebbert (schreibt für Marathon4you) zusammen, der auch das erste Mal ein solches Wagnis eingeht. Mit ihm zusammen werde ich auch die Ziellinie überwinden.

Froh sind wir aber erst einmal, als wir nach 50 Kilometern den Sportplatz erreichen. Es hat den morgens stark geregnet, und wir sind völlig durchnässt. Wir wechseln flugs unsere Kleidung und Schuhe, verpflegen uns kurz, und schon geht es weiter auf die nächste Runde.

Die zweiten 50 km mit 1008 Höhenmetern stehen an.

Es geht wieder über Forstwege und Single Trails bergauf und bergab. Sie ermöglichen uns eine Aussicht auf das Leinetal und auf den Harz.

Leider fängt es zwischenzeitlich wieder an zu regnen. Auch auf diesem Abschnitt geht es wieder über umgefallene Bäume und durch wild gewachsenes Gestrüpp, welches selbst mir bis zur Brust hoch reichte. Nach jedem dieser Abschnitte halte ich kurz an und überprüfe, ob ich mir keine Zecken eingefangen habe. Darauf ist vor dem Lauf extra hingewiesen worden.

Bei km 77 ist dann das sogenannte "Death Valley" erreicht. Hier geht es mehrere Kilometer asphaltiert entlang des Flusses Leine. Im vorigen Jahr hat dieser Abschnitt einigen Läufern das Genick gebrochen. Man läuft über recht freie Flächen (wie bei uns in den Schwitter Feldern), ist also Regen, Wind oder Sonne frei ausgesetzt. Man neigt dazu, den flachen Abschnitt zu unterschätzen. Das kann ich nur bestätigen. Ich empfand ihn auch als anstrengend und war froh, als es bei km 92 wieder in den Wald ging, obwohl dies gleich wieder mit einer Steigung einher ging. Nach exakt 100 Kilometern ging es wieder zum Sportplatz.

Kurzer Kleidungswechsel, schnelle Verpflegungeinnahme und los.

Raus zur dritten Runde über 44 km und 821 Höhenmeter.

Ich laufe immer noch mit Norbert zusammen. Zum Glück hält sich das Wetter. Es regnet schon länger nicht mehr. Obwohl die Konzentration etwas nachlässt, wissen wir, dass es jetzt besonders wichtig ist, auf die Markierungen zu achten. Wir haben unsere Stirnlampen aufgesetzt. Es geht wieder durch Felder und über Forst und Waldwege.

Aber auf dieser Runde erwischt es auch uns. Wir verlaufen uns glatte dreimal. Besonders schmerzhaft bei dem Ort Söhren. Anstatt nach links zu biegen und am Waldrand weiter zu laufen, rasen wir den Abhang hinunter in den Ort hinein. Als wir keine Markierung mehr finden können,

müssen wir schließlich Hansi (Organisator des Laufes) über Handy anrufen. Dieser lotst uns wieder zurück an den Waldrand. Also wieder den ganzen Berg hinauf zurück. Das hat uns sicherlich schon ein halbe Stunde Zeit gekostet - und einige Höhenmeter zusätzlich.

Als äußerst schwierig gestaltete sich auch ein längeres Stück mitten durch den Wald, was wir nach kurzem Durchlaufen nur noch gegangen sind. Man lief ständig Gefahr, über den Waldboden zu stolpern. Andererseits mußte man im Dunkeln die Markierungen an den Bäumen finden.

Noch einmal verlaufen haben wir uns auf dem Rückweg, als wir eine Markierung nicht finden konnten und ein längeres Stück in die falsche Richtung gelaufen sind.

Ich schätze einmal, dass wir sicherlich sechs oder sieben Kilometer umsonst gelaufen sind und mindestens eine dreiviertel Stunde verschenkt haben.

Daher waren wir auch froh, als wir im Morgengrauen wieder am Sportplatz ankamen.

Da nach jedem Stehen das Anlaufen weh tat, haben wir uns gar nicht lange aufgehalten. Kurze Verpflegung, Oberbekleidung gewechselt und weiter ging es auf die letzte Etappe, 17,6 km und 331 Höhenmeter.

Im Bewusstsein, dass es nun wieder auf die Zielgrade geht, steigt auch wieder die Konzentration. Wir finden die Markierungen sicher und schnell, so dass wir gut durchkommen. Auch die letzten Höhenmeter werden gemeistert, obwohl auch hier einige giftige Anstiege drin sind.

Nach 23:08 Stunden laufe ich gemeinsam mit Norbert ins Stadion zurück.

Froh und glücklich zugleich.

Beide können wir kaum glauben, wie gut wir diese Strapaze gemeistert haben. Immerhin war es für uns beide das erste Mal, dass wir einen 100-Meiler gelaufen sind. Und dann auf einer solchen Strecke.

Von 21 Startern sind 11 ins Ziel gekommen. Davon haben wir zusammen immerhin den zweiten Platz belegt.

Der erste Rang ging unangefochten an Giselher Schneider. Er ist die Strecke in einer unglaublichen Zeit gelaufen und machte einen Anschein, als ob er kaum gelaufen wäre. Aber dafür ist er auch ein erfahrener Berg- und Ultraläufer (Organisator des Chiemgauer 100).

Wer gerne mal etwas anderes erleben möchte, dem kann ich diesen Lauf nur empfehlen. Eine super Versorgung, gute Organisation, das drumherum stimmt einfach.

Man sollte aber trittsicher sein, sich orientieren können und bereit sein, sich ein wenig zu quälen.

Denen verspreche ich aber ein schönes Erlebnis zu einem meiner Meinung nach sehr geringem Obulus von 70 €.