

Ultra Marathon in der Lüneburger Heide (von Andreas Braun)

Am Samstag - 15.06.2019 - gab es 3. Ultrastrecken im Angebot, 2er Staffel 55 und 45 km und die dritte Variante 100 km Einzel Ultra Marathon, nebenbei noch Marathon und Mitläufer beim Staffel-Ultra. Die Veranstaltung fand zum 2. mal statt, war recht gut besucht und vorbildlich organisiert, das fängt schon mit der Homepage an, dort findet man alle Infos und Details zum Lauf und den 10 Etappen. GPX Strecke und Höhenprofile inklusive. Dazu Live Tracking und recht gute VPs für die Ultras. Die Strecke ist abwechslungsreich und mit 828 positiven und 830 negativen Höhenmetern eigentlich recht angenehm. Die Untergründe sind etwas gewöhnungsbedürftig, einiges an Kopfsteinpflaster, aus großen Kieselsteinen, für manchen doch zu viel Asphalt. VPs gab es von der Anzahl her genug, auch wenn sie im zweiten Teil der Strecke weniger waren, aber als Ultra Läufer ist man da ja ganz andere Dinge gewohnt. Dazu ist zu berichten, dass an dem Veranstaltungswochenende auch das große Stadtfest von 3-tägiger Dauer stattfindet. Mit Live Bands auf verschiedenen Bühnen, Riesenrad, Süßigkeitsständen, Lebkuchenherzen, Bierpavillions mit unterschiedlichen Sorten, auch von kleinen regionalen Brauern, Fressbuden, (Entschuldigung für das Wort) alles was Spaß machen kann, wenn schon nicht dem Sportler, dann aber seinen Fans und der Familie. Dieser 100er war und ist wirklich eine Reise wert.

Der Lauf

100 km Lüneburger Heide Lauf - Ein Ultra-Marathon über 100 km

Im Rahmen des Heide-Staffellaufes fand am Samstag, dem 15. Juni 2019 der 2. Heide Ultra Marathon statt. Auf Grund der wolkenbruchartigen Niederschläge und Hagelschauer im Bereich der Strecke hatte sich der Veranstalter dazu entschlossen den Start der Ultra-Läufer um 30 Minuten zu verschieben. Berichte vom Hagel erfuhr ich erst einen Tag später. So warteten wir, wir das waren [Katharina Wieser](#), meine Laufpartnerin und ich, mit den anderen im Zelt. Der Regen wurde tatsächlich weniger. Merkwürdigerweise waren zu diesem Zeitpunkt immer noch wenige Läufer vor Ort, ob es am Regen lag? Durch Zufall bekam ich mit, dass der Start in der Lüneburger Altstadt erfolgte, gut 1000 m entfernt. Daraufhin eilten wir zum Start, beeindruckt von prachtvollen Fachwerkhäusern und Giebeln. Punkt 7 Uhr 30 setzte sich das Feld in Bewegung. Gerade rechtzeitig und

Chip sei Dank, nahmen wir die Verfolgung auf, um nach einigen Metern die Gruppe zu erreichen. Noch bevor wir die Altstadt verließen verstaute ich meine Regenjacke im Rucksack.

Es folgt ein Überblick der einzelnen Etappen :

1. Lüneburg - Südergellersen 10,3 km
2. Südergellersen - Amelinghausen 13,8 km
3. Amelinghausen - Schwindebeck 9,4 km
4. Schwindebeck - Bispingen 8,9 km
5. Bispingen - Overhaverbeck 10,8 km
- ca. 55km - Wendepunkt
6. Overhaverbeck - Undeloh 6,9 km
7. Undeloh - Egestorf 9,2 km
8. Egestorf - Salzhausen 10,7 km
9. Salzhausen - Südergellersen 10,9 km
10. Südergellersen - Lüneburg 9,1 km

Ein wenig Wasser von oben war nicht das Problem, auch wenn es zwischendurch wieder kräftiger zu Regnen begann. Es dauerte auch nicht lang bis es ganz aufgehört hatte. Es war nun eigentlich ganz angenehm zum Laufen, so angenehm das der Schnitt teilweise bei 5:45 Min/km lag. Diese Zeit war einfach zu schnell, zu schnell für die heutige Aufgabe! Ich lief ohne Uhr !!! Warum??? Hatte ich doch mein Ladekabel schön Daheim gelassen, der Akku der Uhr war weniger als halb gefüllt, deshalb schätzte ich mein Tempo über die Etappen ein, die unterschiedlich lang waren. Die 5:45 Info hatte ich von einer Ultra Marathon Staffel-Läuferin bekommen. Nun das Wetter wurde immer besser, nur größere Pfützen waren noch hier und da vorhanden, allmählich stiegen auch die Temperaturen an. Was manch einem schon wieder als zu warm erschien.

Je näher wir der eigentlichen Heide entgegen liefen, desto weiter bewegten wir uns in Richtung Vergangenheit. Hier war die Zeit stehen geblieben! Alte Fachwerkhäuser, Bauernhöfe, Kopfsteinpflaster, nicht aus Basalt wie wir das kennen, nein aus Sandstein, große Kiesel, verfugt mit Sand. Daneben war der Weg für die Pferde und Kutschen umsäumt von Alleen. Wenn es mal Straßen in den Ortschaften gab, dann waren die nicht etwa asphaltiert, nein sie waren mit Beton gegossen. Hier sah alles so aus wie Früher, wie Anno Dazumal. Wie zur Jahrhundertwende, aber welches Jahrhundert ??? Es war wirklich ein Erlebnis dort zu Laufen. Zum Ende hin aktivierte ich meine GPS Uhr, auf den letzten 15 Kilometern, das wollte ich doch noch festhalten. Während die VP's im vorderen Bereich üppig waren, zur Hälfte

jeder Etappe, so war es auf der zweiten Hälfte nicht mehr so.

Um so schöner war das Gefühl nach 100 Kilometer am Ziel zu sein. - Dort kam dann als ERSTES die ENTSCHEIDENE FRAGE - das war Wort wörtlich so:

Alkoholfreies Weizen oder Alkoholfreies Pils ???

Ich nahm das Pils 😊;-)

ZIEL 100 Km ULTRA MARATHON

Zuvor die letzten Kilometer, das Ziel vor Auge, den Stallgeruch in der Nase oder wie auch immer man das nennt, nochmals Reserven zu mobilisieren!

Am Ziel ??? Für diesen Tag mochte es zu treffen, dabei war es nur das Training und der Vorgeschmack auf die 100 Meilen von Berlin.

In exakt 2 Monaten. Der Mauer-Weg-Lauf wirft seine Schatten voraus.

Und vor dem Lauf hatte ich noch die Info, Niedersachsen ist flach, 150 Höhenmeter soll die Strecke haben, aber dem war so nicht so;

828 Höhenmeter waren auf 100,42 km zu laufen. Leider ist Katharina kurz hinter dem Marathon ausgestiegen. Sehr, sehr schade!

Am Sonntag habe ich dann noch eine Runde durch das schöne Lüneburg gemacht. Die Stadt feierte sich selbst, Stadtfest mit Live Bands, Buden, Riesenrad und verschiedenen Leckereien. Bilder davon folgen.

Komplimente an die Organisatoren !

Hut ab! Das ist Norddeutsche Gründlichkeit !!!

Diese Infos zur Strecke, mit allen 10 Etappen!!!

Das habe ich der Art noch nicht gesehen.

Die Etappen sind nur ein Beispiel:

<https://www.lueneburger-heide-staffellauf.de/d.../die-strecke/>

Stadtfest in Lüneburg

Besuch beim Lüneburger Stadtfest, zum 47. Mal lud die Hanse Stadt Lüneburg zum Fest ein. 3 Tage lang wurde hier gefeiert, in der Regel finden sich dazu fast 100.000 Besucher in dieser mittelalterlichen Stadt ein, die durch ihre lange Geschichte des Salzabbaus ihres gleichen sucht. Denn es gibt nicht viele gerade Gebäude in der Stadt, durch das abpumpen der Sole gibt der Untergrund doch empfindlich nach. Lüneburg war in der Geschichte einmal die Salzstadt, sie hatte ein Monopolrecht zur Hansezeit, damit der Adel sein Geld, seine Steuern bekam und nicht irgendwer heimlich am Adel vorbei im Salzgeschäft tätig war, wurde es den anderen Städten verboten! Einige historische Bauten haben in ihrem Inneren Stahlverstrebungen. Die Sole ist so Salzhaltig, das eine normal große

Badewanne damit gefüllt nach dem Verdunsten des Wassers 48 Kg Salz enthält. Des weiteren werden in der Stadt Sammlungen durchgeführt um die Mittelalterlichen Laternen, aus dem 12. Jhd., nach zu bauen. Der Straßen und Wegebau ist ebenso mittelalterlich, Kopfsteinpflaster aus großen Kieselsteinen bilden die Fahrbahn für Pferdefuhrwerke und moderne PKW's. Zurück zum Stadtfest, viele Bühnen mit Live-Bands spielten auf, ein Riesenrad stand auf dem Marktplatz. Es gibt mehre Plätze in der Stadt! Trotzdem gibt es auch moderne Geschäfte die sich wunderbar in die alten Fassaden und Gebäude integriert haben. Außerhalb dagegen befindet sich ein äußerst schriller Kontrast zur Altstadt, aber ich finde es hat etwas, die Universität, in alten und neuen Gebäuden.

Euer

Andreas Braun