

K-UT 2015

Seit Februar bereitete ich mich vor, auf den Keufelskopf-Ultratrail. Viele Kilometer und Höhenmeter (circa 20.000) zu Fuß und etliche km auch auf dem Rad (gelle Volker ☺) standen auf meinem Trainingsplan.

Die Eckdaten 86,1km, 3500Hm und Selbstversorgung d.h es gibt vier Verpflegungen bei km 24,40,56 und 70 dort gibt es ausschließlich Wasser oder am Start kann man morgens Getränke hinterlegen (Elektrolyte, Cola etc.) die der Veranstalter an die gewünschten Verpflegungen bringt.

In der Szene bekannt als der härteste Ultratrail in Deutschland ging es am Pfingstsonntag mit der Warnung vom Veranstalter „es wird hart“ und einem Grinsen im Gesicht um 6:00 Uhr auf die Strecke, durch die Preussischen Berge und es wurde nicht zuviel versprochen ☺.



Am Start war ich gleich in der ersten Reihe um mein Tempo bestimmen zu können, das ist wichtig denn es geht gleich nach ca. 500m in die ersten Trails, ab da rennt man hintereinander her. Zuerst ging es ins Saarland durch einen still gelegten Eisenbahntunnel über ein Viadukt dann kamen die ersten Steigungen und das Feld zog sich auseinander. Bei einer Downhill Passage bin ich dann kurz auf dem Hinterteil entlang gerutscht, konnte mich aber gut abfangen. Weiter ging es über Wiesen, Bäche, Wälder auf und ab.

Durch die Wolken kam dann langsam die Sonne und ich kam an die erste VP bei 24km und die Zeit war bei 2:50 Std.

Wasser auffüllen, Gel und portionierte Melonen aus dem Rucksack und weiter. Danach gleich wieder bergauf und Querfeldein durch den ersten Steinbruch da musste man an einer ausgesetzten Stelle hoch steigen an einem blauen Seil konnte man sich festhalten. Im Laufe des Tages kamen noch Taue wo man sich hochziehen musste.

Die VP bei 40km war auf einer Anhöhe. Zu diesem Zeitpunkt lief ich schon mit Ingo von der TSG Grünstadt und Oli aus Luxemburg zusammen. Das Tempo war gut und eine ganze Weile liefen wir im Wechsel zusammen.



Bei km 56 an der dritten VP musste ich mich dann kurz hinsetzen, meine Salzkartoffeln verspeisen und eine Cola trinken die hatte ich an der VP hinterlegt.



Ab diesem Zeitpunkt wurde es Ultrahart es waren noch 1500Hm zu absolvieren. Jetzt ging es ans eingemachte. Nicht die langen Anstiege sondern immer die kurzen Stiche, Querpassagen am Berg, Gegenhang, rechts, links durch Gestrüpp, Schotter, Steine, ausgesetzte Stellen mit Seilen und natürlich viele Downhill-Passagen alles was reichlich Laktat in die Oberschenkel treibt. Riegel und Gels waren ab 62km nicht mehr auf meinem Speiseplan. Mein Magen wollte sich entleeren und die Müdigkeit zog mich in ein Tief und das Bergauf quer durch hohes Gras. Am Ende der Steigung standen meine Eltern und machten ein paar Fotos ich versuchte zu Lächeln. Die gute Nachricht war, das ein paar hundert Meter weiter, zwei Jäger einen Versorgungsstand von sich aus aufgebaut hatten und das riefen mir meine Eltern zu. Dort gab es Cola, Wasser, ACE-Saft und Süßigkeiten. Das Cola und der ACE hatten mich gerettet und vor allem die Jäger mit ihrem tollen Engagement.

An der letzten VP bei 70km hatte ich noch ein Stück Hefezopf noch ein paar Melonen. Mein Laufshirt hatte ich noch gewechselt, man muß ja im Ziel gut aussehen.

Die Läufer die ich an der VP noch traf oder zum Schluß auf der Strecke überholte waren alle am fluchen keiner hatte mehr Bock auf Single-Tracks ich übrigens auch nicht mehr.

Bei 81km ist man dann schon ziemlich genervt man steht schon vor der Ortschaft und wieder geht's raus bergauf und ein letztes mal durch einen Steinbruch.

Unterwegs zieren kleine Schilder mit Sprüchen die Strecke auf den letzten 1500m stand „Tiere laufen, Menschen fahren“ und dann die letzten Hm das Ziel vor Augen.



Dort wartet schon Eric Tuerlings der Veranstalter mit der Medaille und Handshake auf jeden Finisher. Die Zeit 11:49 Std. Die Platzierung AK.6 und Gesamt 26.

Mein Fazit: Die Vorbereitung für den Chiemgau100 der Ende Juli stattfindet ist gelungen. Der K-UT verdient den Namen Ultra. Alleine schon der über 90%ige Anteil an Single-Tracks. Die wahnsinnig schöne Landschaft schön bergig und meistens gute Aussichten. Auch zum Radeln sehr gut.

Prädikat: besonders wertvoll

<http://www.sv-reichweiler.de/kut/links.htm>