

1. Este-Ultramarathon

So, nun ist also soweit....ich sitze am Rechner und verfasse einen Laufbericht. Ja, es ist lange her dass ich etwas Bericht-mäßiges getippt habe. Auf das Ergebnis bin ich selbst ein wenig gespannt.

Wir kommen zur Vorgeschichte. Wie so viele Läufer befinde ich mich frühzeitig in der Laufplanung für das folgende Jahr. Da ich vorwiegend Ultra-Läufe sammeln möchte ist eine „Ausfüllung“ der Wochenenden etwas schwieriger; Marathons ergeben sich in der Umgebung eher. Mir fiel ein Lauf von Ole Sporleder ein. Die Inselumrundung von Fehmarn war im Mai, könnte bedeuten dass sie auch im folgenden Mai stattfindet. Ich google ein wenig und fand die Ausschreibung von 2015. Email und Telefon von Ole waren dort zu finden. Also schrieb ich Ole an um den Termin für Fehmarn zu bekommen. Er antwortete mir dass der Insellauf Ende Mai stattfinden wird, zudem wollte er meine Anschrift haben. Was er damit vorhatte erfahre ich aus einem späteren Telefonat. In dem Telefonat teilte Ole mir mit dass er mit Oliver Scheer einen Ultramarathon am 6.Dezember veranstalten wollte. Die Ausschreibung wollte er mir postalisch zu kommen lassen. Es handelte sich um eine handschriftliche Ausführung die in keiner digitalen Form verfügbar war. Das nenne ich Kult. In unserem Gespräch teilte ich Ole mit dass ich nicht „uninteressiert“ sei und der Termin für mich machbar wäre; doch 65km als Kleingruppe in 6:30min/km ist nicht ohne. Ein größeres Problem war meine vorige Arbeitswoche, ich kam aus der Nachtschicht. So ein langer Lauf bekommt mir nach absolvierter Nachtschicht meist nicht gut, oder besser gesagt- ich bin anschließend fürchterlich „platt“. Die Ausschreibung erhielt ich. Meine Gedanken kreisten und die Planungen wurden durchgespielt. Thorsten...lass es kommt immer wieder auf. Die Jahresziele sind ohne diesen Zähler zu erreichen. Nun rückte der Termin näher und mein Sohn Kjell sagte mir eines Tages dass ein Mann aus Hamburg für mich angerufen hat. Meine Frau Nicole bestätigte dies und meinte es wäre Ole Sporleder gewesen. Nun war der Zeitpunkt zu handeln. Ich erzählte Nicole von Oles Vorhaben. Sie meinte nur: bekloppt, da machst du doch nicht mit, oder? Meine Antwort blieb verhalten, da ich wusste dass wenn ich gleich zum Höher griff werde ich Ole wahrscheinlich eine Zusage geben. Natürlich wog das Interesse der Herausforderung höher als das spätere „Wundenlecken“. In dem Telefonat teilte Ole mir dass er eine Absage erhalten hatte und nur noch drei Starter hatte....okay....ich sah es ja ein- vier sind besser; ich war somit dabei. Nun begann die Schwierigkeit- wie komme am besten zum Lauf und wie komme ich von dort wieder heimwärts. Rundendrehen ist einfacher.

Beschreibe ich jetzt einmal kurz den Lauf samt Ausschreibung. Es handelte sich um einen 65km langen Gruppenlauf mit einem Tempo von 6:30min/km. Als Laufstrecke wurde der „Este-Radwanderweg“ ausgewählt. Dieser beginnt an der Este-Quelle in Wintermoor (ein kleiner Ort zwischen Buchholz und Schnever-Dingen/ an der Lüneburger Heide/ nördliches Niedersachsen) und endet in Hamburg-Cranz am dortigen Este-Sperrwerk. Der Start sollte am Wintermoorer Bahnhof unweit der Este-Quelle erfolgen. Das Datum hatte ich bereits erwähnt, die Startzeit war mit 8:30Uhr angegeben. Die Uhrzeit entspricht der Zugankunft.

Eigenverpflegung war angesagt, wir mussten Essen, Trinken und Klamotten per Rucksack mitschleppen. Ole hatte noch das Mitführen eines Kinderwagens zwecks Kleidungsmitnahme ausgeschrieben. Dazu kam es nicht, da sich die Teilnehmer dagegen entschieden. Am Samstag vor dem Lauf wurden noch einige Telefonate geführt. Der Lauf stand auf der Kippe. Es werden nur drei Teilnehmer starten, da eine weitere Absage bei Ole eintraf. Roman Spengler, Ole und waren es somit. Roman wollte auf keinem Fall über 20km einen Kinderwagen schieben, deshalb ließen wir den Wagen weg. Die Temperaturen waren mild vorhergesagt, mit Niederschlag war erst am Nachmittag zu rechnen. Alles was wir brauchten passte in unseren Rucksäcken. Getränkenachschub wollten wir uns bei einer Tankstelle besorgen. Wir machten als Treffpunkt Gleis 13 am Hamburger Hauptbahnhof um ca. 7:30Uhr ab. Meine Reiseplanung war nicht so einfach. Wählte ich den Zug von Nortorf nach Hamburg? Eine Minute zum Umsteigen? Reicht das? Ich hörte ständig von Verspätungen. Keine Wechselklamotten für nach den Lauf...viel Wartezeit bei der Rückfahrt. Diverse Überlegungen wurden durchgespielt. Der Entschluss stand, ich fuhr mit dem Auto nach Hamburg-Cranz zum Ziel. Der Rückweg war damit gesichert. Über die DB kaufte ich ein kombiniertes Ticket mit folgender Reiseroute. HH-Cranz 6:20Uhr in Bus150 in Richtung HH-Altener-Bahnhof, weiter mit der S31 in Richtung Berliner Tor, Hamburg Hauptbahnhof aussteigen, weiter zum Gleis13- unserem Treffpunkt. Es ging mit der Bahn in Richtung Buchholz, dort mussten wir umsteigen um weiter nach Wintermoor zu kommen (Richtung Hannover). Am HH-Hauptbahnhof traf ich Thomas „Affenzahn“ Radzuweit. Wir begrüßten einander, freuten uns über die Begegnung. Die Welt ist klein. Wir hatten unterschiedliche Ziele heute, jeder nahm seinen Weg. Ich ging noch kurz zum Bäcker und kaufte mir mein Frühstück ein. Es war einfach zu früh am Morgen (4:00Uhr schelte der Wecker, 5:00 ins Auto damit ich den Bus um 6:20Uhr bekomme). Ole und Roman warteten bereits am Bahnsteig. Die Fahrt begann. Alles klappte reibungslos. Kurzer Zugwechsel in Buchholz. Pünktlich erreichten wir Wintermoor unseren Startpunkt.

Nach so viel Vorbericht kommen wir nun endlich zum Lauf. Wir starteten um 8:35Uhr am Bahnhof nach dem wir auf der vorhandenen Ortskarte die Richtung bestimmt hatten. Nach einer kurzen Unsicherheit fanden wir den „Este-Radwanderweg“. Gleich zu Beginn gab es einen „Verlauffer“. Der war schnell ausgebügelt. Es ging über viele flache Wirtschaftswege die gut zu Fuß passierbar waren. Die Ortschaften Ottermoor; Groß Todtshorn und Klein Todtshorn dazwischen noch Todtshorn; Otter und einige mehr wurden durchquert oder gesteift. Es folgte Tostedt, ein Ort den man auf einer Karte finden kann. Dort verloren wir kurzfristig unseren Weg. In den angrenzenden Todtglüsingern fanden wir die Strecke wieder. Der Weg war meist gut beschildert, nur in Tostedt klappte es nicht. Egal, eine Abkürzung war unsere Wahl sicher nicht. Ein weiterer kleiner Ort ist allerdings erwähnenswert und zwar Bötersheim. Hier gibt es eine Wassermühle die das Wasser der Este mahlt. Unsere erste wirkliche Este-Begegnung, nach ungefähr 30km. Hübscher Ort, doch wir hatten noch viel vor uns. Der Weg führte uns nach Drestedt. Ich erzählte von einem 50meilen-Lauf den ich dort in Jahre 2002 gelaufen hatte (vielleicht war es auch 2003). Die dortige 10 Meilen-Stiefelstrecke (bekannter Volkslauf in der Region) konnte damals fünfmal abgespult werden. Fotos wurden

an einer Bushaltestelle gemacht. Das Besondere hier- zum Sitzen lagen dort Strohballen aus und die aufgestellten Holzfiguren zeigten das Krippenspiel. Einfach toll gemacht, Ole und ich waren davon recht angetan. Es ging weiter in Richtung Hollenstedt. Diesmal nahm ich mir vor gut auf den Weg zu achten; Hollenstedt war ein etwas größerer Ort. Ab hier erlebten wir die Este als Fluss. Die Beschilderung war gut, somit kein Problem. Von Hollenstedt ging es weiter nach Buxtehude. Wir durchzogen kleine Ortschaften und viel Feldmark, teilweise ging es durch kleine Wälder. Gelegentlich trafen wir auf die Este. Eine weitere Wassermühle stand in Moisburg, die Ortschaft übertraf am heutigen Tag alles; Prädikat-idyllisch. Ole und mir waren nach der Marathondistanz (ca. 5 Stunden) die Beine schwer. In Buxtehude wählten wir die erste Tanke um Getränke aufzufüllen. Die Beschilderung in Buxtehude war ebenfalls gut. Der Ort machte einen netten Eindruck. Wir befanden uns nun bei ca. 50 km (leicht über 6 Stunden). Aus Buxtehude heraus ging es an der Este entlang. Wir liefen eine sehr schlängelige Straße hinter dem Deich entlang. Über den Ort Moorende ging nach Estebügg. Estebügg war mehrere Fotos wert. Die Este, die Reetdachhäuser, viel Fachwerk- schon toll. Und dann kamen wir ins „Königreich“, der Ort hieß wirklich so. Wir liefen mittlerweile auf der Deichkrone. Nach einiger Zeit erblickte ich einen großen Portalkran in der Ferne. Linksseitig standen zwei in den Himmel ragende Schornsteine, von einem Kraftwerk nahm ich an. Die Elbe kam näher. Wir zogen weiter über den Deich und erreichten die Hamburger Stadtgrenze. In Hamburg-Cranz kamen wir zum Estebogen. Der Lauf heute war der erste „Sophie Gesine und Ludwig Sporleder Esteultramathon“ Zu Gedenken an die Großeltern kam Ole die Idee zu diesem Lauf. Die Großeltern wohnten im Estebogen. Also machten wir einen Abstecher, mit selbstgestalteter Flagge, in den Namensgeber-Bogen. 16:15 Uhr hatten wir es mittlerweile. Wir wählten nun den direkten Weg zum Sperrwerk. Es fing an zu dämmern. Als wir am Fähranleger ankamen wurde die Zeit gestoppt, Fotos gemacht und die Urkunden ausgegeben. Und...16:35 Uhr....der erste Regen des Tages. Egal, wir waren durch. Wir verabschiedeten uns und traten die Heimreisen an.

Fazit: Ein toller Lauf. Es klappte alles gut, die Gespräche unterwegs waren unterhaltsam. Zu dritt gab es auch lange Schweigephasen, das störte allerdings niemanden. Ob ich allerdings den Lauf noch einmal im Dezember machen würde glaube ich eher nicht. Mit dem Wetter hatten wir Glück/ ca. 10 Grad und meist Rückenwind.

Die Ergebnislistung ist wie folgt:

Roman Spengler, Ole Sporleder und Thorsten Themm erreichten beim 65 km langen „1. Este-Ultramarathon“ in einer Laufzeit von 7:50:00 Stunden gemeinsam das Ziel.

Verfasser: Thorsten Themm am 08.12.15