

4. Paul-Moor Benefiz Marathon am 17.04.2010 – 50 km beim Heim Grandprix durch das Osnabrücker Land.

Für die 4. Auflage des Paul-Moor Benefiz Marathons hatten die Organisatoren um Axel Bittmann am letzten Samstag, 17.04.2010, eine Premiere im Angebot, an der ich nicht vorbei laufen konnte. Neben den Schülerrläufen, den Läufen über 11 km, 21,1 km und der klassischen Distanz von 42,195 km wurde in diesem Jahr erstmals auch ein Ultra-Lauf über 50 km angeboten. Bisher war ich beim Heimspiel immer den Halben gelaufen und konnte auf der flachen Strecke von Lappenstuhl nach Bersenbrück in den vergangenen 2 Jahren jeweils meine Bestzeit verbessern, aber in diesem Jahr passte die Teilnahme am 50 km Lauf haargenau in die lfd. Vorbereitung zum Rennsteiglauf - mir blieb also eigentlich gar keine Alternative!

Die Wetterprognosen ließen einen sonnigen Frühlingstag mit Temperaturen um 15° C erwarten, so dass ich mich erstmals in diesem Jahr für kurz / kurz entschieden habe, bevor ich am Samstagmorgen gegen 08:00 h nach Bersenbrück gefahren bin. Die Abholung der Startunterlagen im aufgebauten Zelt vor dem Gymnasium war völlig stressfrei und bis zur Abfahrt der Busse, die uns um 09:00 h zum Start nach Osnabrück bringen sollten, blieb noch genügend Zeit für einen Kaffee und ein bisschen Plauderei mit den Kollegen. Um kurz vor 9 trudelten die Teilnehmer nach und nach am festgelegten Abfahrtsplatz ein, nur der Bus kam nicht. Bei den Organisatoren kam ein wenig Hektik auf, aber durch die um ca. 40 min verspätete Abfahrt des Ersatzbusses ließ ich mich – so wie die meisten Teilnehmer - nicht aus der Ruhe bringen. Es bestätigte sich damit bereits vor dem Start, dass es bei einem Ultra insgesamt etwas lockerer zugeht, als bei Rennen über die kürzeren Distanzen. Für den Lauf hatte ich mir kein besonders anspruchsvolles Ziel gesetzt, ich wollte lediglich mit einem Tempo um 5:45 min/km möglichst gleichmäßig durchlaufen, und Sylvie erwartete mich zwischen 13:45 – 14:00 h beim Bullermeck.

Die Busfahrt verging mit lockeren Plaudereien und auch nach dem verspäteten Eintreffen am Start bei der Tanzschule Hull in Osnabrück kam keine Hektik auf, es blieb genug Zeit für die letzten Vorbereitungen (WC,

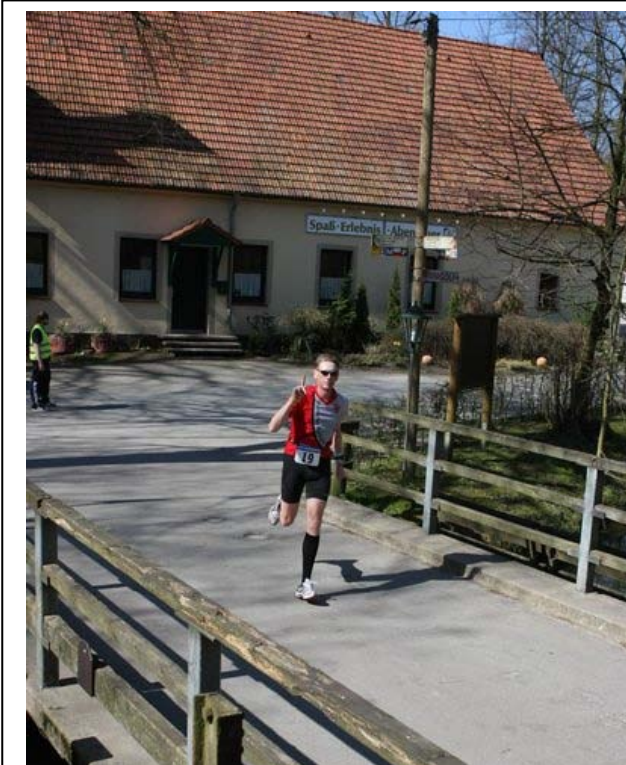
Sonnencreme, Trinken, ...) und um 10:33 h erfolgte schließlich der Start für 85 Läuferinnen und Läufer auf der 50 km Strecke durch das Osnabrücker Land zurück nach Bersenbrück. Weil irgendjemand die Organisatoren darauf aufmerksam gemacht hatte, dass die Strecke nur 49,8 km lang sei (?) liefen wir zum Ausgleich der fehlenden 200m zunächst 3 x um den Block, bevor es dann über die Bramscher Straße und durch den Bürgerpark in Richtung Nettetal ging. Die ersten km der Laufstrecke waren insgesamt recht



Nach dem Start ging es bei der Tanzschule Hull zunächst 3 x um den Block

wellig und winkelig, aber es waren überall Helfer postiert, die uns auf den *rechten Weg* wiesen. Da jedoch ständig rechts und links ab um irgendwelche Ecken ging, konnte ich zunächst keinen richtigen Rhythmus finden und war auch etwas zu schnell unterwegs.

Nach ca. 5 km auf dem Östringer Weg stadtauswärts Richtung Nettetal wurde die Streckenführung dann etwas ruhiger, sie bekam mehr und mehr den Charakter eines Landschaftslaufes.



Auf der Brücke an der Wassermühle im Nettetal (km 9)

Ich war zwar allein unterwegs, aber ich fühlte mich rundum wohl, denn ich hatte endlich meinen Laufrhythmus gefunden. Mein Tempo pendelte sich um 5:20 in/km ein, und ich genoss den Lauf an diesem herrlichen Frühlingstag bei idealen Bedingungen. Etwa alle 5 km waren Verpflegungsstationen eingerichtet und es gab Wasser, Tee, Iso-Getränke und Cola. Ich trank regelmäßig Wasser und nahm an jeder 2. Verpflegungsstelle auch 2-3 Salztabletten ein, um den schweißbedingten Mineralverlust auszugleichen und so die Gefahr von Krämpfen von Anfang an zu vermeiden.

Weiter ging es dann auf der hügeligen Strecke durch den Naturpark Nördlicher Teutoburger Wald hinauf zum Kalkrieser Berg, am Dicken Stein vorbei hinunter nach Kalkriese. Ich war weiterhin gut unterwegs und konnte auch in den langgezogenen Anstiegen mit 5:40 – 5:50 min/km noch relativ gleichmäßig durchlaufen. Bei km 19 waren dann nach dem Überqueren der B 216 auch die 280 Höhenmeter der Strecke geschafft, die verbleibenden

31 km bis Bersenbrück waren bis auf eine kleine Ausnahme nur noch flach.

Bei km 21 ging es über den Mittellandkanal, dem die Laufstrecke dann ca. 4 km in Richtung Westen folgte. Hier wehte nur ein lauer Wind, der eher erfrischend wirkte und kein Problem darstellte. Die erste Hälfte der 50 km Strecke hatte ich dann nach knapp 2:15 passiert. Damit war ich zwar etwas schneller als geplant, aber ich fühlte mich wohl sah keine Veranlassung, Tempo herauszunehmen.

An der Igel-Brücke führte die Strecke dann wieder vom Kanal weg und es ging auf Nebenstraßen in Richtung Lappenstuhl / Malgarten / Rieste. Während mir die erste Streckenhälfte zumindest vom Laufen her unbekannt war und somit ihren Reiz hatte, musste ich mich auf der mir bestens bekannten 2. Streckenhälfte, auf der ich regelmäßig mit den Kollegen vom Lauftreff bzw. auch allein unterwegs bin, zusammenreißen, um nicht in einen langsamen und gleichmütigen Trott zu verfallen.



“Loneliness of a long distance runner“ - am Mittellandkanal kurz vor der Igel-Brücke bei km 25

Nachdem ich diese „Gefahr“ überstanden hatte, meldeten sich die Müslikekse vom Freitagnachmittag recht deutlich, so dass ich bei km 28 den Lauf für ein paar Minuten abseits der Straße unterbrechen musste ..., aber mit etwas reduziertem Gewicht ging es dann weiter, und ich war froh, dass ich meinen Laufrhythmus und das bisherige Tempo recht schnell wieder aufnehmen konnte.

Nach Passieren der Ortschaft Malgarten ging es links ab in Richtung Maschort, so dass ich meinem Heimat-



Immer noch aufrecht und mit einer sauberen Flugphase bei jedem Schritt
– am „Bullermeck“ bei Rieste, km 38

ort immer näher kam und mich auf den verabredeten Treff mit Sylvie freute, die ich in wenigen Minuten am Bullermeck treffen würde. Ich musste nur noch durch die Siedlung Vogelpool laufen und erreichte gegen 14:00 h den verabredeten Treffpunkt. Sylvie freute sich, dass es mir nach knapp 38 km noch gut ging und ich noch relativ locker unterwegs war. Auch wenn ich mich nicht lange aufhalten wollte, taten die wenigen Worte und der Kuss richtig gut! Derart aufgemuntert ging es weiter und ich war zuversichtlich, dass ich auch die verbleibenden km bis zum Ziel in Bersenbrück ebenso gut wie den bisherigen Lauf überstehen würde.

Gegenüber der Kartbahn bog die Strecke rechts ab, am Bauhof vorbei mit einem kurzen Schlenker über den Deich des Reservebeckens – also doch noch eine Steigung - und dann weiter in Richtung Ziel. Auf dem

restlichen Teil der Strecke vom Reservebecken über Heeke nach Bersenbrück waren dann viele Jugendmannschaften und Läufer unterwegs, die diesen Teil der Strecke als Sternlauf absolvierten bzw. die auf einer 11 km Runde unterwegs waren. Sie hatten angesichts des schönen Frühlingwetters ihren Spaß, auch wenn sie bereits nach einigen km Gehpausen einlegen mussten. Sei's drum, ich kam auch auf den letzten km der Strecke gut zu-



Gruppenbild der Rumläufer, nachdem auch der "Ultra" endlich im Ziel war

recht, bin im bisherigen Tempo durchgelaufen und habe dabei noch viele Läufer überholt. Dann ging es in Bersenbrück noch 2-mal rechts um die Ecke, und ich erreichte schließlich nach 4:32:28 das Ziel, auf den letzten Metern noch einmal von den Kollegen des Lauftreffs kräftig angefeuert. Auch wenn ich nach den 50 km durchs Osnabrücker Land einigermaßen platt war, hatte ich den Lauf auf der landschaftlich sehr schönen Strecke bei idealen Bedingungen richtig genossen.

Eckhard Herwig (Rumläufer)