

# P-Weg-Kombi Ultra 2010

## Samstag ein Marathonlauf, Sonntag ein Mountainbikerennen

### Erlebt und aufgeschrieben von Wolfgang Kippels

Der P-Weg ist ein sehr alter Rundwanderweg um die Stadt Plettenberg im Sauerland. Vor einigen Jahren kamen einige Plettenberger auf die Idee, man müsste Plettenberg aus dem Dornröschenschlaf erwachen lassen und etwas ganz besonderes auf die Beine stellen. Heraus kam dabei die Idee, den alten Rundwanderweg an einem Wochenende durch Läufer, Wanderer und Mountainbikefahrer zu beleben. Plettenberg nennt sich nicht ohne Grund die „Vier-Täler-Stadt“, der Ort liegt am Kreuzungspunkt von vier Tälern. Bei einer Umrundung geht es also immer kräftig rauf und runter. Im Jahr 2004 fand das Ereignis zum ersten mal statt. Man konnte am zweiten Samstag im September auf 21, 42 oder 67 Kilometern die Stadt mehr oder weniger umwandern oder umlaufen oder am Sonntag auf 42 oder 88 Kilometern umfahren. Gleich im ersten Jahr schon nahm das Plettenberger „Urgestein“ Wolfram Fischer am Samstag die 67-km lange Laufstrecke in Angriff, um einen Tag später auch noch die 88-km lange Radrunde zu fahren. Das machte er jedes Jahr, bis die Organisatoren seine Idee aufgriffen und eine Kombi-Wertung einzuführten. Man kann nun entweder 21 km laufen und tags darauf 42 km radfahren (Kombi-Wertung „kurz“) oder 42 km laufen und 88 km radfahren (Kombi-Wertung „lang“). Ursprünglich sollte die Kombiwertung „lang“ den Ultra-Lauf über 67 km und 1750 Höhenmeter beinhalten, aber außer Wolfram Fischer traute sich da wohl kaum einer ran. Wie dem auch sei, jetzt ist es nur noch der „kurze“ Marathonlauf über 1200 Höhenmeter, der mit der 88-km Radstrecke über rund 2600 Höhenmetern verbunden ist. Aber auch diese Strecken haben es in sich, so dass sich in diesem Jahr nur 7 Teilnehmer daran versucht haben. (Früher waren es noch weniger.) Ich war einer dieser Verrückten.

**Samstag, der 11. September 2010, 8:30 Uhr** Ich stehe am Start für den Marathonlauf. Außer mir wollen sich noch etwa 70 weitere Läufer auf die Strecke begeben. Sieben davon haben einen roten Punkt auf ihrer Startnummer, so auch ich. Der markiert alle unersättlichen, die morgen auch noch radfahren wollen. Nicht weit von mir entdecke ich Wolfram Fischer. Er hat mir im Jahr 2005 auf der Ultra-Laufstrecke einmal sehr geholfen, als ich wegen heftiger Krämpfe große Probleme hatte.<sup>1</sup> Er kann sich auch noch gut an die Geschichte von damals erinnern, nachdem ich ihm erzählt habe, wer ich bin. Wir beschließen, die Strecke heute zusammen zu laufen.

Das Wetter ist sehr gut. Es sind etwa 11 °C und die Sonne beginnt, die Nebelschleier aufzulösen, die noch in den Bergen hängen. Der Start ist freigegeben und es geht los. Wir laufen hinten im Feld, damit wir nicht in Versuchung kommen, zu schnell zu laufen. Da sind wir uns einig. Wir wollen morgen ja auch noch radfahren.

---

<sup>1</sup>Näheres siehe hier: <http://members.dokom.net/w.kippels/berichte/p-weg.pdf>

Sehr schnell nach dem Start geht es an die erste heftige Steigung. Ich kann gehen, während Wolfram läuft und umgekehrt. Wir sind dennoch gleich schnell. Man kann auch sagen: gleich langsam. Auf dem ersten Gipfel am Tanneneck steht eine riesengroße aufblasbare lila Kuh, unter der wir hindurchlaufen. Dort stehen viele Plettenberger, die uns alle zujubeln und anfeuern. Hier ist wirklich Stimmung! Ich glaube, Wolfram kennt hier jeden zweiten, immer wieder wird er namentlich angesprochen.



*Höhenprofil für den Marathonlauf*

Das Wetter ist sehr gut. Es sind etwa 11 °C und die Sonne beginnt, die Nebelschleier aufzulösen, die noch in den Bergen hängen. Machmal strahlt sie flach durch die Bäume und erzeugt in den Nebelschwaden einen richtigen Strahlenkranz. Das sieht wunderbar schön aus.

Es geht überwiegend über Waldwege mit Schotter-Belag. Da kann man recht gut drauf laufen. An vielen Stellen erzählt mir Wolfram, wo wir morgen auch mit dem Rad herfahren werden. Er ist Plettenberger, er kennt sich hier aus. Zudem ist er schon so oft auf dem P-Weg gestartet, wie keiner sonst. In wirklich jedem Jahr, in dem das P-Weg Wochenende stattfand (vor zwei Jahren musste es wegen der großen Waldschäden durch Kyrill ausfallen), ist er Samstag und Sonntag auf der jeweils längeren Strecke gestartet, sogar im vergangenen Jahr, wenige Monate nach einer schweren Operation.

Nach vielen Waldwegen bergauf und bergab gelangen wir schließlich auf einen asphaltierten Rad- und Fußweg, der an der Lenne entlang führt. Hier werden wir plötzlich auf ein Grundstück abgebogen, und wir laufen quasi durch den Vorgarten eines Altenheims. Da sitzen die alten Leute und winken uns zu, wir winken zurück und rufen ihnen ein paar freundliche Worte zu. Ich finde das gut, dass sich hier alt und jung begegnen können. Obwohl – jung sind wir beide mit 59 und 61 Jahren eigentlich auch nicht mehr.

Nicht viel später führt unser Weg durch das Aqua-Magis, dem Plettenberger Spaß-Bad. Da ist der Teufel los! Die Menschen bilden ein Spalier und alle begrüßen uns jubelnd. Der Weg führt über eine kleine provisorische Brücke über einen Schwimm-Kanal und dann um das große Schwimmbecken herum. Das ganze wirkt irgendwie unwirklich, aber es macht großen Spaß, hier durchzulaufen. Wolfram erzählt mir, dass wir morgen hier auch mit dem Rad durchfahren werden.

Nach vielen Kilometern über die flache Asphaltstrecke biegt unsere Laufstrecke wieder auf Waldwege ein. Es geht über einen sehr langen Anstieg bergauf, mehr als 300 Höhenmeter. Da der Weg aber nicht übermäßig steil ist, lässt sich das ganz gut bewältigen.

Natürlich zwicken die Beine schon ein wenig, denn wir haben bereits um die 30 km hinter uns gebracht.

Irgendwann kommen wir an einen Bachlauf, den wir durchqueren müssen. Glücklicherweise liegen rechts und links neben der Furt dicke Steine im Wasser, über die wir trockenen Fußes zur anderen Seite balancieren können. Mit Wasser im Schuh läuft es sich nicht so gut, das gibt leicht Blasen. Nicht weit dahinter an einem kurzen aber sehr steilen Stück steht wieder eine große Menschenmenge, die uns begeistert anfeuert. Grandios ist das!

Schließlich haben wir fast den Berggipfel erreicht, wie es scheint. Doch Wolfram weiß es besser: „Das sieht nur so aus, der Weg biegt rechts ab und geht weiter bergauf.“ Natürlich hat Wolfram wie immer recht, aber irgendwann kommen wir dann doch noch am Gipfel an. „Jetzt kommt nicht mehr viel. Es geht fast nur noch bergab oder geradeaus.“ sagt Wolfram. Und so ist es auch. Am Schluss – man kann schon die Lautsprecher vom Zieleinlauf in der Ferne hören – kommt noch ein ganz schmaler Trampelpfad („Single-Trail“ sagt Wolfram dazu), der stellenweise extrem steil bergab führt. Als Wolfram erzählt, dass wir hier morgen auch runterfahren, kann ich das kaum glauben. Ich versuche, mir die besonders kritischen Ecken zu merken. Zu Fuß kommen wir beide heil runter, obwohl ich einmal fast mit den Fuß umknicke.

Nun ist es nicht mehr weit bis ins Ziel. Ich stelle erfreut fest, dass der Hammermann mich bis jetzt nicht erwischt hat und ich bin sicher, dass das jetzt auch nicht mehr passieren kann. Schon bald danach laufen wir gemeinsam durchs Zieltor. Bis auf die Zehntelsekunde haben wir die gleiche Zielzeit: 5 Stunden, 15 Minuten und 6,9 Sekunden. Ich bin für meinen Teil mit der Zeit sehr zufrieden. Ich glaube, Wolfram ist das auch. Wir verabschieden uns bis morgen.

Im Zielbereich treffe ich noch Martin. Er macht die Kombiwertung auf der kurzen Strecke und ist heute auf Platz zwei(!) eingelaufen. Nicht einmal eineinhalb Stunden war er unterwegs! Damit stehen seine Chancen nicht schlecht, seine Kombiwertung zu gewinnen, wie schon im letzten Jahr. Er rät mir zu einer kleinen Radfahrt, aber gaaanz langsam, um die Beine für morgen zu lockern. Genau das mache ich auch, es ist jedoch wirklich nicht einfach, den Puls immer um die 100 zu halten. Aber wenn es hilft... Ansätze von Muskelkater spüre ich jedenfalls bis jetzt nicht.

**Samstag, der 11. September 2010, 9:00 Uhr** Im Vergleich zu gestern sind heute viel mehr Teilnehmer am Start. Fast 300 drängeln sich in der Startaufstellung. Weil ich eher langsam fahre, reihe ich mich ganz hinten ein. Wir hören die Ansage des Sprechers, dass er die Teilnehmer der Kombiwertung ganz vorn sehen will, die mit dem roten Punkt auf der Startnummer. Er begrüßt uns ganz besonders, um viel Glück zu wünschen. Da

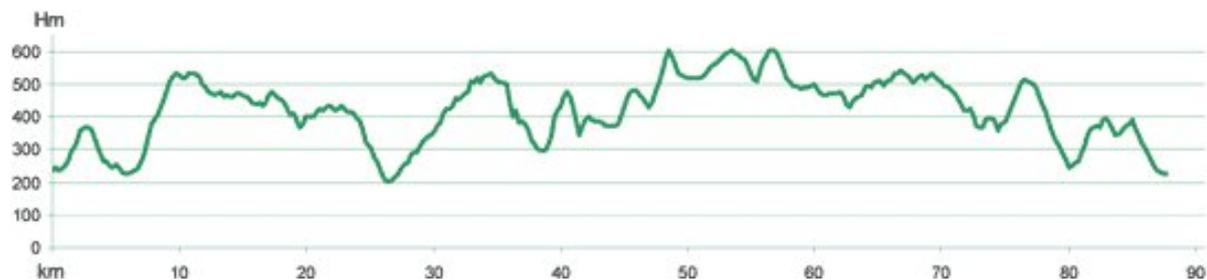
entdeckt der Radfahrer neben mir ganz erstaunt den roten Punkt auf meiner Startnummer und meint fast ehrfürchtig, dann müsste ich mich doch auch vorn aufstellen. Ich erkläre ihm kurz, warum es wohl besser für alle ist, wenn ich hier stehe. Ich vermute jedoch, dass Wolfram mit vorn steht, denn ich habe ihn heute noch nicht entdeckt.



*Vor dem Start*

Das Wetter ist zunächst gut, für den Nachmittag sind jedoch Regenschauer angesagt. Mit etwa 12 °C haben wir aber

zumindest jetzt optimale Bedingungen. Es ist weder zu heiß noch zu kalt. Für alle Fälle habe ich mir eine Regenjacke eingesteckt. Außerdem habe ich 6 Päckchen Energie-Gel in meiner Trikot-Tasche. Ich will jede Stunde eins zu mir nehmen, Kraftstoff ist wichtig.



*Ein anspruchsvolles Geländeprofil wartet auf uns*

Unmittelbar nach dem Start müssen wir einem Führungsfahrzeug folgen. Es fährt nicht übermäßig schnell, weil auf dem ersten Kilometer einige Engpässe wie Verkehrsinseln usw. als Hindernisse im Weg stehen. Am Fuße des ersten Berges zum Tanneneck hinauf fährt es zur Seite und der eigentliche Start ist freigegeben. Die Meute rast los, als ob oben am Berg schon das Ziel stünde. Auch die letzten Radfahrer, die sich noch hinter mir befunden hatten, ziehen vorbei. Lediglich ein einziger jüngerer Radfahrer scheint sich beherrschen zu können; wir bilden gemeinsam die Nachhut. Er meint nur: „Wenn ich das Tempo mithalten würde, würde ich spätestens am Anstieg zur Nordhelle sowas von einbrechen.“ Unmittelbar hinter uns fahren mehrere Autos, wir sind noch auf einer Asphaltstraße. Dann springt mir noch beim Schalten die Kette ab und schon bin ich hinter den ersten beiden Besenwagen. Das gefällt mir nun garnicht. Ich überhole, um wenigstens wieder neben dem Vorletzten vor den Autos zu fahren. Mein Puls ist mir aber mit über 150 eindeutig zu hoch, so dass ich es noch vor der Kuppe abreißen lasse. Der Berg hat zwar nur etwa 150 Höhenmeter, aber es warten noch ganz viel mehr

Höhenmeter auf mich.

Sehr schnell habe ich mich damit abgefunden, dass ich nun der letzte im Feld bin und wahrscheinlich bis ins Ziel auch bleiben werde, aber das ist mir egal. Ich fahre ab sofort nur noch mein eigenes Tempo. Vor allem bergab will ich eher behutsam fahren, um meine Knochen zu schonen. Da ist es gut zu wissen, dass dann keiner von hinten drängeln kann.

An der Kuppe steht die bekannte lila Kuh mit noch mehr Zuschauern, als gestern schon. Auch ich werde mit Gejohle begrüßt und angefeuert, wie alle anderen auch. Plettenberger, ihr seid ja so toll! Nach der Kuppe biegt der Kurs auf einen Waldweg ab, es geht zügig bergab. Ich kenne das ja noch von gestern. Schnell bin ich unten in Pasel. Gestern war da noch eine Verpflegungsstation, die haben heute jedoch größere Abstände. Trotzdem sind da viele Leute, die applaudieren. Einer ruft: „Gib Gas, die anderen sind dicht vor dir!“ Mag sein, dass das stimmt, aber in Sichtweite ist niemand.

Jetzt kommt erst mal ein langer, relativ steiler Berg mit über 300 Höhenmetern. Ich bin noch fast ganz unten, als mir einer zuruft, dass mein Hinterradreifen recht wenig Luft hat. Ob er ein Helfer oder nur ein Passant ist, weiß ich nicht, er kommt aber gleich angerannt, als ich stehen bleibe, um das zu prüfen. Er nimmt mir die Pumpe ab, meint, ich müsste meine Kräfte sparen und pumpt meinen Hinterradreifen für mich auf. Ich kann in der Zeit einen Schluck aus meiner Trinkflasche trinken. Ich bedanke mich (was ich übrigens auf diesem Wege noch einmal tun möchte!), er wünscht mir viel Glück auf dem weiteren Weg und schon kurbele ich gemächlich weiter den Berg hinauf. Sehr viel Zeit habe ich nicht verloren, aber ich bin ja sowieso ganz hinten.

Als ich um eine Ecke biege, sehe ich plötzlich einen Radfahrer neben seinem am Boden liegenden Rad sitzen. Ich frage ihn, ob ich mit irgendetwas helfen kann. „Nicht nötig“, meint er. Seine Kette war gerissen, und beim Nieten ist ihm wohl die kleine Niete irgendwo ins Gras gefallen. Er hätte sie aber eben wiedergefunden, sagt er. Ich fahre also weiter.

Irgendwann kommt wieder das Flachstück an der Lenne mit der Durchfahrt durch das Altenheimgelände. Ich glaube, heute ist hier noch mehr los, als gestern schon. Erst recht die Durchfahrt durch das Aqua-Magis kurz danach sprengt alle Vorstellung. Da stehen mindestens doppelt so viele Leute hinter dem Flatterband wie gestern, und alle jubeln mir zu! Auch per Rad geht es über die kleine Blech-Brücke und rund ums Becken. Ich schaue fast zu viel zu den Menschenmassen, beinahe wäre ich noch ins Becken gefahren. Da hätten die bestimmt viel Spaß gehabt... So gefällt es mir aber besser. Ich erinnere mich noch an den kleinen aber steilen Buckel am Ausgang und kann gerade noch genug Schwung mitnehmen, dass ich nicht vom Rad falle.

Bald beginnt der mit ca. 350 Höhenmetern wirklich lange Berg nach Gravinglöh hinauf. Glücklicherweise ist er nicht so arg steil, man kann ihn ganz gut fahren. Plötzlich kommt von hinten ein Radfahrer zügig angebraust und fragt im Überholen noch, ob das jetzt der letzte Berg sei. Ich lache nur, ich weiß ja grob, was da alles noch so kommt. Dann

fällt mir ein, dass ja eine Stunde nach uns die Fahrer für die 42-km-Strecke gestartet sind. Zu der Gruppe gehört er wohl, denn nun kommen immer öfter schnelle Fahrer vorbeigeschossen. Etwa auf Platz 20 liegend überholt mich auch Martin. Wir wünschen uns noch gegenseitig viel Glück. Später kann ich erfahren, dass er auf Platz 20 ins Ziel gekommen ist und damit Platz 1 in der Kombiwertung „kurz“ belegt hat. Meinen herzlichen Glückwunsch dazu!

Dann taucht auch die Bachdurchquerung, die Furt vor mir auf. Da ich gerade von einem schnellen Fahrer überholt worden bin, kann ich sehen, wie es bei ihm in der Durchfahrt spritzt. Von gestern weiß ich noch, dass in der Fahrspur keine dicken Steine als Hindernisse liegen. Bestimmt haben die Organisatoren des P-Wegs die alle weggeräumt. Bei dem, was ich von der vorbildlichen Organisation bisher erlebt habe, kann ich mir nichts anderes vorstellen. Daher macht es großen Spaß, mit Schwung durch die Furt platschen; gestern sind wir noch vorsichtig über die Wackersteine am Rand geklettert. Das scheinbare Bergende kurz danach habe ich noch von gestern im Kopf. Ich weiß, dass es doch noch weiter hoch geht. Oben trennen sich die Wege. Gestern sind wir nach links auf die kurze Strecke abgebogen. Das tun die schnellen Radfahrer um mich herum jetzt auch. Heute biege ich nach rechts ab auf die lange Strecke. Den „Kettenriss-Fahrer“ habe ich noch nicht wieder gesehen. Ob er aufgeben musste? Ich weiß es nicht. Vielleicht war er auch einer der schnellen Fahrer vorhin, die mich überholt haben. Jedenfalls bin ich immer noch entweder letzter oder vorletzter.

In Hüinghausen müssen wir die Hauptstraße zwischen Plettenberg und Herscheid überqueren. Die Feuerwehr sorgt für eine problemlose zügige Überquerung. Danach geht es zunächst flach, dann steil bergauf. Schließlich komme ich an eine Stelle, wo die Streckenmarkierungen den Weg verlassen und in einen lichten Wald hineinzeigen. Ich lege mein Rad kurz ab, um ein Foto zu machen. Eigentlich ist da kein Weg, es geht einfach einen sehr steilen Hang hinauf, über Wurzeln und modderigen Waldboden. Man kommt da kaum zu Fuß hoch, Schieben ist daher nur mit Mühe möglich. Hundert Höhenmeter auf zweihundert Streckenmeter dürfte der Hang haben. Ich bin sicher, dass da niemand **hinaufgefahren** ist. Die nächsten Hundert Höhenmeter bis zur Höhe des „Dingering“ sind dann wieder fahrbar.



*Diesen steilen Hang geht es hinauf!*

Kaum oben angekommen, geht es schon wieder bergab nach Himmelmert. Der Weg formt sich bald zu einem Hohlweg, der offenbar in den letzten Regentagen von der Natur als Bachlauf benutzt worden ist. Jedenfalls führen die Fahrspuren meiner Vorgänger über einen matschigen, glitschigen Untergrund, der zudem alles andere als eben ist. Es geht steil bergab. Ich fahre ganz langsam, im Schritttempo, immer einen Fuß fast am Boden. So gelange ich fast wider Erwarten ohne Sturz hinab. Für meine alten Knochen ist so eine Passage nicht gemacht.



In Himmelmert warten schon die Helfer einer Verpflegungsstation auf mich. Hier gibt es nicht nur reichlich zu Essen und zu trinken, nein, hier wird mir auch eine Radwäsche samt Ölen der Kette angeboten. Das ist doch toll! Es ist zwar nicht notwendig, auf einem blitzblank geputzten Rad weiter zu fahren, aber die Reinigung des Antriebsstranges mit Kette und Schaltung vom groben Dreck ist schon sinnvoll. Während also die einen Helfer meine Trinkflasche auffüllen und die anderen mein Rad warten, kann ich noch schnell einen Becher Cola trinken. Das ist wirklich ein bemerkenswerter Rundum-Service! Gibt es sowas anderswo auch? Die Frage kann ich nicht beantworten, dies ist mein erstes Mountainbike-Rennen.

*Diesen matschigen Weg geht es hinab!*

Nun geht es hoch zur Oester-Talsperre. Im Gegensatz zu dem Matschpfad vorhin ist der Weg gut befahrbar, auch wenn es wieder einmal bergauf geht. Nach einer kurzen Verschnaufpause an der Oester beginnt dann der Aufstieg zum höchsten Punkt der Tour auf der Nordhelle. Hier ist es wieder einigermaßen steil, aber im kleinsten Gang kann ich das noch fahren. Plötzlich sehe ich – zum ersten Mal seit Stunden – einen anderen Teilnehmer vor mir. Er schiebt sein Rad die Steigung hoch. Ich bin also doch noch nicht so weit abgeschlagen, wie ich dachte.

Sehr langsam komme ich näher. Auf gleicher Höhe angekommen erkenne ich Wolfram. Wir wechseln ein paar Worte, dann fahre ich langsam weiter. Obwohl er schiebt und ich fahre, ist der Geschwindigkeitsunterschied wirklich nicht groß. Aber meine Beine sind gut, und so kurbele ich fleißig weiter den Berg hoch. Weil es so warm ist, fällt etwa jede Kurbelumdrehung ein Tropfen Schweiß aus meinem Helm. Schon bald entdecke ich noch mehrere Teilnehmer vor mir, die ich schließlich auch überholen kann. Da der Anstieg rund 200 Höhenmeter beinhaltet, habe ich dazu ausreichend Zeit.

Nach der Verpflegungsstelle auf der Nordhelle geht es ein paar mal runter und wieder rauf, aber nie mehr als etwa 100 Höhenmeter. Trotzdem macht das auf Dauer auch mürbe. Dann – etwa bei km 58 – passiert dann der Gau. An einem Anstieg verspüre ich ein Ziehen im linken Oberschenkel, ein Krampf kündigt sich an. Ich beschließe, ein Stück zu schieben, damit sich der Muskel wieder beruhigt. Leider passiert genau das Gegenteil. Kaum berührt mein Fuß den Boden, verkrampft sich der Oberschenkel, und ich stehe da wie angewurzelt. Keinen einzigen Schritt komme ich mehr weiter. Einige Zeit hält der Krampf an. Als er endlich nachlässt, versuche ich, wieder aufs Rad zu steigen und weiter zu fahren. Aber schon nach ein oder zwei Metern krampft jetzt der rechte Oberschenkel. Ich stehe wieder wie festgenagelt über meinem Rad.

Inzwischen kommen wieder alle vorbei, die ich vorhin überholt habe. Alle fahren vorbei, nur Wolfram bleibt stehen, um sich zu erkundigen, was los ist. Er gibt mir ein paar Salztabletten, die sollten helfen. Ja, Wolfram hat Erfahrung, er hat sowas dabei! Er hat auch gestern unterwegs vorsorglich Salztabletten eingenommen. Er sagt mir, dass der Anstieg gleich zuende ist und er oben auf der Bergkuppe auf mich warten will. Das möchte ich nun nicht, denn ich weiß nicht, wann und ob überhaupt ich wieder in der Lage sein werde, zu fahren. Immerhin liegen noch etwa 30 km vor mir. Wolfram fährt dann schließlich allein weiter. Und nun frage ich den geneigten Leser: Hat Wolfram nicht den Fairness-Pokal verdient? Schade, dass es den nicht gibt.

Bald danach kommt der „Besenwagenfahrer“ Frank. Natürlich fährt er kein Auto, sondern ein Motorrad, eine Enduro. Er bekommt mit, dass ich Probleme habe, weil ich einfach nur so da stehe, ohne mich zu bewegen. Er will mir helfen. Zunächst bietet er mir die Hälfte seines Mettwürstchens an, das er gerade isst. Ich weiß zwar nicht, ob das hilft, aber das Würstchen sieht lecker aus und macht mir Appetit. Darum nehme ich sein Angebot gern an. Danach massiert mir den immer wieder krampfenden Oberschenkel. Vielleicht nützt das ja etwas. Tatsächlich ist zunächst der Krampf weg, aber nach ein paar Metern Fahrt ist er wieder da. Mehrmals versuche ich, wieder weiter zu fahren, wenn der Krampf weggeht, aber immer wieder kommt der Krampf schnell zurück.

Auf diese Art und Weise benötige ich für einer Strecke von vielleicht 50 oder 100 Metern etwa eine halbe Stunde. Vermutlich wirken dann schließlich die Salztabletten, so dass ich endlich weiterfahren kann. Natürlich bin ich weit hinter allen Konkurrenten, das ist mir klar, ich will also nur noch (als Letzter) ins Ziel fahren. Entsprechend fahre ich genau die Geschwindigkeit, die mir angenehm erscheint.

Immer wieder erscheint Frank bei mir und erkundigt sich nach meinem Befinden. Es geht mir jetzt wieder gut und erstaunlicherweise habe ich auch noch Kraft in den Beinen. Vielleicht wirkt ja sein Würstchen? Ich glaube, Frank muss teilweise eine andere Strecke fahren, weil er die zum Teil sehr anspruchsvollen Trails mit seiner Enduro nicht fahren kann (oder darf?), die sich mir in den Weg stellen.

Vielleicht 10 km vor dem Ziel passiert dann doch das Unglaubliche: Ich kann vor mir an einer Steigung einen anderen Teilnehmer erkennen. Damit hätte ich nie gerechnet. Langsam, sehr langsam kommt er näher und ich kann ihn überholen. Kaum habe ich das geschafft, ist die Steigung zuende und es geht wieder steil bergab. Bergab fahre ich eher behutsam als schnell, daher werde ich gleich wieder überholt. Noch ein oder zwei mal wiederholt sich dieses Spiel – ich überhole bergauf und werde bergab wieder überholt – bis sich uns eine kräftige Steigung mit vielleicht 150 Höhenmetern in den Weg stellt. Es ist die Steigung zum Tanneneck hinauf, die wir am Anfang in umgekehrter Richtung hinunter gefahren sind. Das ist meine Chance. Die Steigung ist lang genug, meinen Konkurrenten endgültig loszuwerden. Da bin ich mir sicher. Wie ich bald darauf erstaunt feststellen kann, ist die Steigung sogar lang genug, noch einen weiteren Teilnehmer zu überholen! Das tut meiner Psyche gut. Man mag darüber lächeln, aber für mich fühlt sich dieser Sprung vom letzten auf den drittletzten Platz wie ein Sieg an.

Heute morgen nach dem Start ging es zum Tanneneck in einem Stück kräftig bergauf hoch, und zwar über eine Asphalt-Straße. Es müsste also eigentlich nur noch bergab ins Ziel gehen. Aber hatte Wolfram nicht gestern diesen schmalen Trampelpfad erwähnt, über den wir auch gestern hinab nach Plettenberg gelaufen sind?

Am Tanneneck ist plötzlich auch Frank mit seiner Enduro wieder da. Er hat mitbekommen, dass ich überholen konnte und freut sich für mich. Er sagt mir, dass der Weg gleich rechts von der Straße abbiegt, und dann geht es mit einer leichten Steigung noch einmal ein Stückchen hoch. Diese „leichte Steigung“ stellt sich als mindestens 16 % heraus; jedenfalls kann ich sie nur im kleinsten Gang fahren. Und das „Stückchen“ beinhaltet etwa 100 Höhenmeter. Nun gut, ich hatte damit gerechnet, jetzt ins Ziel rollen zu können, aber ich denke auch (überheblich?), dass jeder Höhenmeter meinen Vorsprung zu meinen Verfolgern verbessern müsste. Den Trampelpfad fahre ich bestimmt nicht schnell hinab, da kann ich Vorsprung gebrauchen.

Am Einstieg in den Trampelpfad ist Frank wieder da. Weil die ersten beiden Meter mit mindestens 45 Grad über ein paar Wurzeln wirklich steil bergab gehen, empfiehlt er mir: „Bremse los, locker da runter fahren und später erst bremsen.“ Objektiv hat er sicher recht, aber subjektiv traue ich mich nicht. Ich steige lieber ab und schiebe die beiden Meter. Danach steige ich aber auf und rolle, so gut es geht, den Berg hinab. In den Spitzkehren ist größte Vorsicht geboten, es geht aber alles glatt. Ich kann sogar noch zwei andere Fahrer fast einholen.

Nachdem der Pfad auf die Straße einmündet, geht alles sehr schnell. Der Weg durch Plettenberg ist nicht lang. Überall stehen Leute und applaudieren. Dann kann ich endlich ins Ziel einfahren. Ich bin glücklich und froh, dass ich es doch noch so gut bis hier geschafft habe. Zeitweilig sah es ja nicht danach aus. 7:30:40 h ist meine Zielzeit mit Platz 6 in der Kombiwertung. Einer war ausgefallen.

Wolfram ist schon seit rund 20 Minuten hier. Ich kann mich noch einmal bei ihm für die hilfreichen Salzttabletten bedanken. Auch Frank ist hier, er gratuliert mir, dass ich es geschafft habe. Etwas später, auf dem Weg zu meinem Auto, habe ich noch einmal einen Krampf im Bein. Aber jetzt ist das gleichgültig.