

## Hommage an die Entsafter

Nachdem ich bereits letztes Jahr einen Bericht über meine erste BC 2017 verfasst und hier veröffentlicht habe wollte ich es dieses Jahr eigentlich nicht wiederholen, aber Meinungen ändern sich, bei mir öfter: Im Oktober hatte ich Hecke auch bereits durchgegeben mich dieses Jahr aus dem BC Zirkus herauszuhalten, da weder Trainingszustand, noch Zeit um diesen aufzupäppeln dafür sprach, dieses grandiose Abenteuer aus 2017 zu wiederholen. Die Eindrücke von letztem Samstag haben mich jedoch die letzten Tage nicht ruhen lassen, besonders ein Abschnitt der Strecke galt ein großer Teil meiner Revue passierenden Gedanken.

Wie beschrieben, im Oktober konnte ich mir einen Start bei der BC 2018 nicht vorstellen, nicht im Training und seit der BC 2017 keinen langen Lauf in den Beinen, ein typisch gemütlicher, träger Herbstsack! Zwei Dinge haben mich dann zur Anmeldung getrieben, Heckes Aussage: ‚Training ist doch eh überbewertet!‘ und die Einsicht ein typisch gemütlicher, träger Herbstsack zu sein! Also Anmeldung abgesendet und gehofft einen Startplatz zu ergattern. Glück gehabt!

Ende Oktober konnte ich also mit großen Ziel und einigem Eifer ins Training starten, unterbrochen nur durch Arbeit, Freizeit, Familie und ein beim traditionellen Weihnachtskick mit Schulfreunden verdrehtes Knie.. NUR? Am Ende sollten drei längere (lachhaft!) Läufe durch das vollkommen flache Bremer Blockland zwischen 27 und 32k stehen, nicht so fein.

Trotzdem trat ich mit großer Vorfriede und stetig wachsender Aufregung den Weg nach Göttingen zum Briefing: Didgeridoo, bunte Outdoorklamotten, Aufregung, bellende Hunde, tolle Eindrücke der Vorjahre, bekannte Gesichter, neue, auffallend austrainierte Gesichter. Danach noch das traditionelle Racedinner: Hirse mit Gemüse (aus Zeitgründen dieses Jahr nur viel frischer Knoblauch und rote Beete) und ab ins Bett.

4 Uhr Wecker, 5 Uhr Aufbruch in Richtung Kehr und nach der Enttäuschung keine Haferschnitten gefunden zu haben um 6 Uhr das allseits heiß erwartete „Here we go!“ Endlich..

Zu der Strecke bis Barbis möchte ich nicht allzu viele Worte loswerden, lohnt kaum (obwohl: bereits an VP 1 Landolfshausen ergatterte ich mein erstes aber nicht mein letztes Stück Käsekuchen des Tages!). Zu erwähnen wären aber die orange, glühende Sonne die sich den Weg vom Horizont bis zu den dichten Wolken träge (noch so eine!) bahnte, die wie immer gut gelaunten Helfer an den VP's (Danke!), die wirklich tollen Nussecken und vor allem: AUA! Das Knie tat weh, die Oberschenkel fingen an sich mit Milchsäure zu füllen, der Nacken schmerzte, die erste Blase am linken Fuß hatte ich zum Glück in Rollshausen abgetapt, und der Kopf fragte mich (häh?) auch ständig wie weit es denn noch bis Barbis sei..

In Barbis nur kurz Wasser aufgefüllt, **Brühe**, **Brownies** und rote **Beete**(das sind die wahren dicken B's!), kurzes Stretchen und ab in die Berge, endlich! Der Boden hart gefroren, die Anstiege zuerst sehr steil und dann endlich weiß, und stetig, stetig bergauf: der Entsafter 1 beginnt.

Dieser Passage wird in den BC Unterlagen immer eine größere Aufmerksamkeit geschenkt. In meiner Vorbereitung für die BC 2017 stieß ich immer wieder auf diesen Begriff: Entsafter. Er wurde auch des Öfteren extra erwähnt: „Warum er Entsafter heißt, werdet ihr schon merken!“, fehlte nur noch ein gehässiges „Harhar“! Doch bereits bei meinem ersten Mal durch diese Passagen fand ich großen Gefallen daran die leichte, stetige Steigung im Laufen zu bewältigen, einige Mitstreiter zu passieren oder auch von anderen passiert zu werden (ich glaube bis heute es war kein Mensch sondern eine Gazelle die damals an mir vorbeihüpfte ;)). Ausgelaugt mit leicht erhöhtem Herzschlag vor mir hertrabend, den Kopf ausschalten, auf Autopilot schalten, war es das nicht was ich im Ultralaufen

suchte: >Wenn das denken aufhört und das laufen beginnt<? Das Beachvolleyballfeld hat mir damals ein wenig den Dämmerzustand geraubt, beinahe den BC Pfeil übersehen und dann ab ins Hüfthohe Schneetief.

Dieses Jahr war diese Teilstrecke wie für mich gemacht, wie ein leicht ansteigender roter Teppich, der mir dort ausgerollt wurde. Nach den Strapazen der ersten Meter nach Barbis öffnete sich mir diese Steigung und Vorfreude stieg in mir auf. Ich fand ziemlich schnell in meinen Entsaftermodus, Fuß vor Fuß, mal rechts vom weg, mal mittig, mal links, wo der Schnee gerade die beste Festigkeit besaß. Es galt wieder: im Abstand fand gefühlten 50 Meter trugen sich meine Mitstreiter den Berg empor, einige konnte ich passieren, einmal wurde ich überholt (auf Entsafter 1, später waren es glaub ich mehrere, aber egal, da unwichtig!). Die ersten Yaktrax wurden übergetreift, hier und da begann das gehen. Ich lief, und lief. Es war wunderbar. Ich kann mich an keine Schmerzen erinnern („Why is my body so cruel, hurting in the easy part?!?“), keine doofen Gedanken, nur das stetige Traben.

Unterbrochen von einer kurzen, aber guten Stärkung am Jagdkopf ging es in den zweiten Teil Entsafter und es ging so weiter. Etwas anspruchsvoller die Strecke, dennoch ähnlich. Weniger Läufer zu sehen, die Abhänge links wurden tiefer und schöner (der Blick links runter zurück auf die Odertalsperre ist der Hammer!) der stetige Anstieg blieb. Leichte Trancezustände, Kopf aus, ein sanftes Dahingleiten. Einfach Laufen, endlich einfach laufen!

Der Rest des Laufs ist relativ schnell erzählt: Zwischen Lausebuche und Königskrug fiel mir bei einem kurzen Blick auf die Uhr auf, dass ich ganz gut in der Zeit lag. Mein Ehrgeiz meldete sich leise aus einem abgelegenen Winkel der Hirnrinde, so vergingen die letzten 17 Kilometer ziemlich schnell (aus heutiger Sicht wie im Fluge), vorbei an anderen Läufern, sehr entspannten und sympathischen Helfern an den beiden letzten VP's, immer mehr Harztouristen im traumhaft schönen Schneegestöber, und nach der von mir total unterschätzten „Rampe“ auch den Bahnschienen. Es soll nicht falsch rüberkommen, als ich die Brockenstraße erreichte war ich sehr dankbar zu wissen, dass das Ziel nur noch wenige Meter durch den mittlerweile sehr dichten Nebel entfernt war. Die Brockenstraße dann noch, bis auf wenige Meter, emporgelaufen, das Ziel gehört doch nicht gesehen, Ankunft-Freude-Brockenstein-Foto-Handy aus dank Kälte(Apple halt!)-Wendeltreppe-Goethesaal-Applaus-Dankbarkeit, in vielerlei Hinsicht, tiefe Dankbarkeit!