A photograph of a gnarled, moss-covered tree trunk in a grassy field under a blue sky. The tree trunk is the central focus, showing signs of decay and moss growth. The background consists of a grassy field and a line of trees under a clear blue sky.

**Rechnerisch kam an diesem
Sonnabend auf dreihundert
Heidschnucken etwa ein Läufer.
Da hätte Klaus schnell den
Überblick verlieren können. Zum
Glück waren beide Gruppen
selbst für Laien leicht auseinander
zu halten: Die Läufer trugen einen
Trinkrucksack auf dem Rücken.**

18. Juni
Martin Raulf

Heide
Ultra Trail
Schneverdingen

Zum dritten Mal hat Klaus Meyer zum Heide-Ultra-Trail eingeladen – und ich bin seiner Einladung zum dritten Mal gefolgt. Von den sechs Startern 2014 hat sich das Feld erfreulicherweise auf 30 vervielfacht. Tom und Peter sind neben mir ebenfalls von Anfang an dabei, wagten sich 2016 aber auf die 80 Kilometer lange Alternative und sind deshalb schon seit 7 Uhr unterwegs.

Die Starter auf der 52 Kilometer kurzen Runde starteten zwei Stunden später und hatten dadurch reichlich Zeit, in der Sporthalle an der Harburger Straße in Schneverdingen zu frühstücken. „Nimm dein Kram selber mit“, hieß es in der Einladung. Das taten wir dann auch: Mit prall gefüllten Rucksäcken warten wir gut gesättigt auf den Start.

Zum ersten Mal mit dabei sind auch Christine, Bernd und Christian, die offenbar ebenfalls ihre Liebe zu Heideläufen entdeckt haben. Wir vier sind erst vor sechs Wochen 111 Kilometer durch die Heide gelaufen. Heute soll es nur etwas weniger als die Hälfte sein – was auch gut so ist, denn um 19 Uhr will ich schon beim Griechen in Stelle meine Bestellung aufgeben. Freizeit kann sehr stressig sein.

Es geht von Anfang an richtig zur Sache. Wir haben Schneverdingen noch nicht einmal verlassen, da sind die Führenden schon uneinholbar weit voraus. Ich bleibe weiter hinten bei den Heidefreunden.

Beim Briefing bemerkte Klaus, dass die Strecke heute nicht so deutlich markiert ist, wie wir das sonst gewohnt sind. Der richtige Abzweig sei aber immer mit einem orangen Punkt markiert, sehen wir den nicht, seien wir falsch. Also hielten wir an jedem Abzweig Ausschau nach Sprühkreidepunkten. Ich verließ mich lieber auf mein GPS und sollte, wie sich später zeigen würde, damit richtigliegen. Fairerweise muss man erwähnen, dass ein GPS als Pflichtausstattung in der Ausschreibung genannt wurde. Außerdem galt Gebot 5 des Heide-Ultra-Trails: »Du sollst nicht Beschwerde führen wegen des Wetters oder der Streckenmarkierung«.

Ach ja, das Wetter! So ganz klar war nicht, wie es sich im Laufe des Tages entwickeln würde. Am Start waren überwiegend Optimisten, die in kurzes Hose und kurzem T-Shirt starteten. Ich misstraute dem Frieden und trug ein T-Shirt mit langem Arm – und schwitzte. Am Tempo konnte es nicht liegen, wir liefen moderat. Christine gewann die aus den MDMs bekannte Spielplatzwertung, bevor wir uns auf dem Weg in das Pietzmoor machten. Dieser Streckenteil war neu. Man darf Klaus sehr dankbar sein, diesen Rundweg in die Strecke aufgenommen zu haben; auch, weil dafür der Weg um den Eickhofforst entfallen ist.

Das Pietzmoor ist das größte zusammenhängende Moor der Lüneburger Heide. Seit dem 16. Jahrhundert wurde dort Brenntorf abgebaut, zunächst nur für den Eigenbedarf, ab Mitte des 18. Jahrhunderts dann in größerem Maße. Seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wird das Moor wieder renaturiert. So macht es heute den Eindruck einer Naturidylle. Nur die größeren abgestorbe-



Wilseder Berg

Wilsede

30

Ringwall

40

Totengrund

20

VP

Spitzbubenweg

Schneverdingen

50

10

Pietzmoor



Bernd, Christian, Christine



Spielplatzwertung



Pietzmoor



Totengrund

nen Bäume, die aus den Teichen ragen, deuten auf die trockenere Vergangenheit dieser Gebiete hin.

Das Moor durchquert man auf einem Bohlenweg. Der Weg ist nicht plan, will man nicht Teil des 4 bis 7,5 hohen Torfs werden, schaut man besser dorthin, wohin man läuft. Helles Holz wechselt sich mit dunklen Lücken ab. Je nach Geschwindigkeit verschwimmt das zu einem Flackern. Schon deshalb lohnt es sich, ab und zu mal nach rechts oder links auf das Wollgras, die Lilien oder die Frösche zu blicken.

Ein Blick auf die Uhr sagt mir, dass es knapp werden könnte, meinen Essenstermin zu erreichen. Und da sich Christine, Bernd und Christian sich etwas zurückfallen haben lassen, lauf ich in meinem Tempo ein einsames Rennen weiter.

Eichen, Birken, Wacholder und Erika begleiten mich auf den Weg zum VP in Overhaverbeck. Dort lasse ich mit Getränken, Wassermelone und kleinen Snacks meine Energiespeicher wieder aufladen. Mit gefüllter Trinkblase und Batterien mache ich mich wieder auf den Weg. Nach 15 Kilometern werde ich hier zum zweiten Mal wieder eintreffen.

Wir hatten uns am VP gerade darüber unterhalten, dass die ersten schon bald wieder eintreffen werden. Jetzt kam mir die Dreiergruppe aus Christian, Jens und Henning entgegen. Das irritierte mich offenbar so, dass ich erst beim Berganlaufen in Overhaverbeck merke, dass ich hier falsch bin. Dies ist erst auf dem Rückweg zu laufen – und das abwärts! Ein Blick auf die Karte zeigte mir, dass ich unten an der L211 nach rechts hätte abbiegen müssen.

Nach einem kurzen Stück an der Landesstraße entlang muss ich in den Wald abbiegen und schon bald folgt auch der Totengrund. Diesen gilt es auf einer schönen Trailstrecke zu umrunden. Der Talkessel gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen der Lüneburger Heide, trotz seines wenig fröhlichen Namens. Angst um sein Leben muss hier keiner haben, eher um seine Gelenke, denn der Untergrund ist stark mit Wurzeln durchzogen.

Auf der an sich kurzen Runde sind ein paar Höhenmeter versteckt. Dafür hat man von vielen Stellen einen schönen Blick über den Totengrund. Von dort sehe ich, dass die Dreiergruppe um Christian gerade auf die Talkesselumrundung einbiegt. Laut rufend und winkend versuchen sie, sich bemerkbar zu machen. Ich hatte sie schon gesehen und winkte zurück.

Auf nicht ganz direktem Wege ist Wilsede das nächste Zwischenziel. Wilsede ist wunderschön, aber auch verwirrend. Auch in diesem Jahr habe ich es nicht geschafft, den Abzweig zum Wilseder Berg auf Anhieb zu finden. Was mich tröstet, dass die Länge der Umwege jedes Jahr kürzer werden.

Auf dem Wilseder Berg sammeln sich die Heidetouristen. Ein große und ebenso lautstarke Gruppe Fahrradfahrer belagern die Bänke. Ich finde für eine kurze Rast trotzdem noch ein kleines Plätzchen, breche aber nach wenigen Minuten wieder auf. Beim Abstieg überholen mich Tom und Peter, wir wechseln ein paar



Wilsede



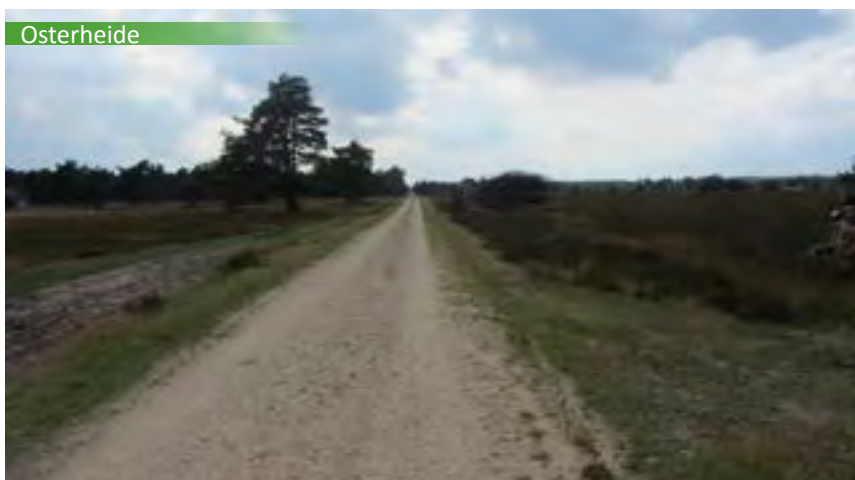
Butterberg



Ringwall



Alte Bekannte



Osterheide



Worte und schon sind sie wieder außer Sichtweite. Dafür, dass die beiden 28 km und 2 Stunden länger als ich unterwegs sind, machten sie noch einen topfitten Eindruck.

Den Eickhofforst lassen wir rechts liegen. Wir dürfen gleich hinauf zum Butterberg laufen. Keine 9 Meter niedriger, fristet der zweithöchste Berg weit und breit im Schatten des großen Nachbarn sein Dasein. Den Wilseder Berg kennt jeder, aber wer kennt schon den Butterberg? So ungerecht geht es in der Heide zu.

Auf dem Weg zum VP müssen wir noch den Hauptweg verlassen, um den Turmberg zu überqueren. Obwohl die 135 Meter ü.M. einen guten Überblick erlaubt, sind keine anderen Läufer zu entdecken; die treffe ich erst am VP wieder. Was mich überrascht: Peter will den Lauf hier abbrechen; Tom machte sich gerade bereit, weiter zu laufen.

Ich verpflege mich mit den mir schon vom Hinweg bekannten Köstlichkeiten und starte zu den letzten 16 Kilometern. Mit einem kleinen Schwenk über meinen Lieblingsplatz in der Heide, einer Ringwallanlage aus dem Mittelalter, führt uns der Spitzbubenweg zur Osterheide.

Die Osterheide zieht sich, doch in diesem Jahr finde ich den Weg gar nicht so schlimm. Ich bin zwar nicht schnell unterwegs, meine Zielzeit vom letzten Jahr ist schon längst abgelaufen, aber ich fühle mich noch erstaunlich gut. So bereiten mir die letzten wenigen Kilometer keine Probleme.

Heute scheint alles zu passen. Auf dem Schulhof der Grundschule am Osterwald schaltet sich mein GPS am, die Batterien sind leer. Auch das ist kein Problem mehr, die verbleibenden 30 Meter zur Sporthalle werde ich auch so finden.

Es war 17.15 Uhr. Mit der Rückfahrt nach Hause, duschen, umziehen und dann noch der Weg zum Restaurant werde ich meinen Termin noch schaffen. Leider bleibt mir keine Zeit, auf die letzten Finisher zu warten und ein bisschen mit den anderen Läufern zu plauschen.

Bei 128, Salat und einem alkoholfreien Bier gelingt es mir nicht, nicht mehr an den Lauf zu denken, dazu sind meine Bewegungen zu unrund und die Knie schmerzen leicht. Trotzdem: Es war mal wieder ein schöner Lauf, den Klaus und seine Familie tadellos organisiert haben. Vielen Dank dafür und wenn es irgendwie passt bis zum nächsten Jahr! ■

