

Laufbericht vom Klingenpfadlauf am 5. August 2012

von Matthias Faulhaber

Einige Tage vor diesem Lauf lautete meine SMS an meine Lauffreundin Bianka "...wirst du am Sonntag in Solingen starten?" Zu diesem Zeitpunkt war ich mir nicht bewusst, was ich mit diesen verhängnisvollen Worten lostreten sollte. Alternativ zu diesem Lauf stand ein lockeres Training von ca. 20 Kilometern am Rhein zur Auswahl – aber es musste ja unbedingt Solingen sein....

Beim traditionsreichen [Klingenpfadlauf](#) handelt es sich um einen Freundschaftslauf ohne Wettkampfcharakter. Der Vorteil bei diesem Lauf ist die Möglichkeit bei zwölf Verpflegungspunkten ein- oder auszustiegen. Dabei wurden die langsamen Läufer wieder eingesammelt und in der Gruppe ging es weiter bis zur nächsten "Tränke". Da der Klingenpfad recht schmal mit zum Teil zu gewucherten Passagen und peitschendem Geäst durchs Bergische Land führt, ist ein Überholen mitunter gar nicht möglich, was ja den Unterschied zum Wettkampf ausmacht. Einmal mussten wir bei einer Ampel auf die Grünphase warten oder ein Pferd versperrte uns die Strecke.



Mediziner sprechen vom Herzkammerflimmern - Ultrasportler nennen es Höhenprofil

Aber zurück zum Wettkampftag: Der Zeitplan verhieß nichts Gutes: pünktlich um 7 Uhr wurde der Lauf am Marktplatz von Gräfrath gestartet, was für Bianka und mich bedeutete gegen 5 Uhr aus Düsseldorf loszufahren. Vorher mussten wir noch Biankas Wagen strategisch günstig auf der Strecke abstellen. Bei Kilometer 44 musste Bianka aussteigen um noch pünktlich zur Arbeit zu kommen. Da ich an diesem Sonntag nichts Weiteres vorhatte, habe ich mir die Option offen gehalten weiter als 44 Kilometer zu laufen, falls es mir gut geht... Ein Jahr zuvor bin ich nach dem [Supermarathon vom Rennsteig](#) vom aktiven Ultrasport zurückgetreten. Alle Anfängerfehler eines Ultraläufers habe ich natürlich begangen und konnte mir im Ziel nicht vorstellen jemals wieder eine Strecke von über 72 Kilometern zu bewältigen.

Den Sinn eines Freundschaftslauf kann man einem Nichtläufer mit folgendem (wenn auch hinkendem) Vergleich am besten erklären: Schwerverbrecher werden mit Hafturlaubstagen langsam an ein Leben in Freiheit gewöhnt.



Armbändchen als Restposten vom Co-Sponsor - einer namentlich nicht genannten Versicherung

So ähnlich verhält es sich mit gescheiterten Ultraläufern: mit einem Freundschaftslauf (ohne Wettkampfcharakter) werden sie langsam an die Ultradistanz herangeführt mit der Option jederzeit aussteigen zu können - verbunden mit der subtilen Hoffnung dass der Athlet doch die gesamte Distanz bewältigt...und genau dieses Kalkül ist bei mir aufgegangen! Nach jedem Teilstück über 44 Kilometer war ich mir sicher eine weitere Etappe hält meine Wade und Achillessehne noch durch...und schließlich waren wir nach etwas über 10 Stunden oder 73,5 Kilometern ziemlich fix und fertig aber überglücklich wieder zurück am Marktplatz von Gräfrath.

Ich kann nur jedem Läufer den Klingenpfadlauf ans Herz legen, da das Event vom [Solinger LC](#) liebevoll mit viel ehrenamtlichen Einsatz organisiert wird...und wer weiß, vielleicht schafft jemand die Strecke ohne es vorher geplant zu haben! Der Ultrasport hat mich wieder ;-)



Siegerpokal für jeden Ultraläufer - 6. August 2012