

20. Teutolauf am 17.10.2015 – von Heike Duhr

Der Berg ruft – und vier können nicht widerstehen!

Ralf, Erich und ich freuten uns schon seit unserem letzten Teutolauf auf dieses Ereignis und unser Teuto-Küken Karin wurde bereits im Auto auf das Bevorstehende eingestimmt: „Bei der Startnummernausgabe werden auch Saugnäpfe verteilt, damit die Steigungen bewältigt werden können!“

Bei der Ankunft hörte wunschgemäß der feine Nieselregen auf, allerdings hatten die Regengüsse der vergangenen Tage einige Herausforderungen verursacht. Die Parkplatzwiesen waren wegen Überflutung gesperrt und die parkenden Autos standen bis weit außerhalb des Ortes am Straßenrand Schlange. Die steilen Trailwege durch den Wald hatten sich, wo laubbedeckt, in Schlitterbahnen verwandelt und die erdigen Passagen in ausgedehnte Matschlöcher; zu angemessenem Tempo und ausreichend Sohlenprofil riet im Vorfeld das fürsorgliche Orgateam (diese Nachricht konnte uns nur ein vorfreudiges Lächeln ins Gesicht zaubern).

Karin, Erich und ich nahmen die 12 km-Strecke zusammen mit 660 weiteren „Waldläufern“ unter die zunehmend schlammigeren Schuhe. Nach 4,5 km zog uns die beginnende Steigung auseinander. Zeigte Erich am Berg beeindruckende Gemenqualitäten, so musste er sich beim vorsichtigen Bergablaufen von den waghalsigeren Frauen überholen lassen. Eine genauere Wegbeschreibung findet sich im Laufbericht vom letzten Jahr. Sehr erfreulich und motivierend war der Zieleinlauf: etwa 100 m vorher lief man über eine „Piepermatte“ und die digitalen Informationen eilten einem voraus zum Moderator, der jeden einzelnen Läufer persönlich mit Namen und Verein begrüßte und die letzten Meter ins Ziel complimentierte. Ralf hingegen wagte sich dieses Jahr gemeinsam mit 760 Mitstreitern auf die 29 km lange Strecke. 600 Höhenmeter musste er unterwegs erklimmen. Auf dem ersten ersten Anstieg teilten sich die Läufer den Weg mit einem kleinen Rinnsal, stammte es von der Brüggeleith-Quelle oder vom Regen? Gut, dass die Niederschläge nachgelassen hatten, gegen Wasserfälle bergan laufen wäre ein recht anspruchsvoller Einstieg gewesen. 7 wellige km später folgte die Himmelsleiter, die mit knackiger 20%iger Steigung auf den Urberg hinaufführt. Der Wurzelweg, auf dem der Heidhornberg überquert wird, erwies sich als Ralfs Lieblingsetappe: vom Regen blankgeschliffene Wurzeln dicht an dicht und rechts und links weiter Blick in tiefe Täler, theoretisch. Denn die atemberaubende Fernsicht, mit der wir letztes Jahr sonnige Horizonte erspähen konnten, wich dieses Mal wildromantischer Herbstatmosphäre in dichten Nebelschwaden. Am letzten Anstieg brauchten die Oberschenkelmuskeln dann doch etwas Unterstützung: Nach dem Aufsetzen des Fußes am Hang werden die Hände auf dem Knie abgestützt und die Bizeps´ helfen mit, das Bein durchzudrücken und den Körper weitere 40 cm empor zu wuchten. Solche Techniken guckt man sich von den erfahrenen Bergziegen ab. Auf dem Fuchsweg, dem letzten steilen Gefälle, wartete ein weiteres tempominderndes Hemmnis: Bereits hunderte Waldläufer hatten sich hier kurz zuvor durch das weiche Erdreich gewühlt, die Teutoläufer mussten nun durch weitläufige Modderflächen abwärts glitschen. Gut, dass die Torten vom üppigen Küchenbuffet die Laune und den Blutzuckerspiegel wieder angehoben haben.