

## Erlebnisbericht Braveheartbattle 2010 in Münnerstadt

**A**m Samstag, 13.03.2010, fand der Braveheartbattle 2010 in Münnerstadt statt. Lufttemperatur war 3°C bei bewölktem Himmel, die Wassertemperatur betrug 2°C. Beim Start hatte die Sonne kurz erbarmen mit uns und schien durch die Wolken hindurch, was sie aber noch vor dem Startschuss wieder ließ. Naja, wenigstens war es trocken, zumindest die Luft war es.

**E**s waren schon komische Kauze im Festzelt vertreten. Hier die Cabanauten, nur mit Badehose und einer Mischung aus Farbe, Sonnenschutz und Vaseline gekleidet bzw. angemalt, dort bekleidete Teilnehmer in echter Braveheartmanier, nur mit Joggingsschuhe und Kilt. Aber alle waren gut drauf. Mein Mitläufer Steffen und ich sahen uns noch ein wenig um, machten das ein und andere Gespräch und warteten auf den Start, als mir einer auf die Schulter klopfte: „Fusel?! Was machst du denn hier? Zuschauen?“. „Ne, ne mitlaufen“ antwortete mir Andreas und drehte uns seinen Rücken mit der Startnummer zu. (Im übrigen hatten auch wir unsere Nummer auf den Rücken befestigt, da wir befürchteten beim Robben diese zu verlieren oder sich an den Sicherheitsnadeln zu verletzen. Diese Idee hatten Einige; die besonders Erfahrenen benutzten deshalb ein Startnummernband. Damit konnte man die Nummer drehen wie man wollte.) Nach einem kurzen Gespräch über dies und das und die Freude beiderseits das Ganze mit einem Bekannten zu bestreiten, kam auch schon für uns der Aufruf zum Start. Dort angekommen stellten wir uns hinten an und warteten auf den Startschuss. In der Magengegend begann sich nun ein flaumiges Gefühl auszubreiten: „Schaffst du es? Hast du auch an alles gedacht? Bist du zu warm oder doch zu kalt angezogen?“ Aber was wollte man noch ändern, ein Zurück gab es nicht mehr. Nun musste man die Schlacht annehmen und zu einem siegreichen Ende bringen.

**D**a die Lautsprecher im Startbereich schlecht aufgestellt waren und somit nichts von den Vorbereitungen bei uns ankam, schaute ich mir nochmal meine Mitstreiter an. Neben uns waren die Amis, direkt vor mir hatte ein Teilnehmer nur eine kurze Hose, Kompressionstrümpfe und Armlinge an, etwas weiter links stand ein Ramboverschnitt mit Springerstiefel, schwarzer Hose und Muscleshirt sowie Perücke mit rotem Stirnband und in der Mitte sah man jemanden mit einer Luftmatratze stehen, die dann später irgendwann an der Lauer im Gebüsch lag. Es war schon ein seltsames, aber lustiges Völkchen hier vertreten. Als nun der Startschuss donnerte, wünschten wir drei uns noch schnell Hals und Beinbruch und machten uns auf dem Weg, der aber abrupt gestoppt wurde. Schnell war es jedem klar, dass der Start in mehreren Gruppen erfolgte. Dies war eine vernünftige Idee, ersparte sie uns doch längere Wartezeiten an den Hindernissen. Als wir nun zum Start kamen, wir waren die letzte Gruppe, zählten wir noch schnell die Sekunden herunter, lachten in zig Kameras und rannten auf unserem Startschuss hin endlich los.

**N**ach 100 Meter ging es unter der Brücke durch die Lauer. Am Uferand, der mit großen Steinen übersät war, bildeten sich zwei Schlangen. Eine links, beim seichten Wasser, die dann folgerichtig auch überlaufen war, und eine Zweite rechts beim tieferen Wasser. Warten wollte ich nicht, nass würde ich ja sowieso werden, also ging es rechts rein ins kalte Wasser. Beim Einstieg wie auch im Wasser war Vorsicht geboten, dass man nicht über die Steine rutschte bzw. stolperte, welche besonders im Fluss versteckt lagen. Die sechs Meter waren aber trotzdem schnell überwunden und einer Linkskurve folgend ging es direkt zum nächsten Hindernis, der sechs Meter hohen **Schäferwand**, bestehend aus

Strohballen.

**H**ier kam es zu einer kurzen Stauung, da wir beim Starten immerhin noch rund 100 Leute waren. Die Ballen nahm ich trotzdem im Nu und ich genoss den Ausblick in sechs Metern Höhe, da ich hier eine schöne Übersicht über die zahlreichen Zuschauer hatte. Während des flotten Abstiegs flirtete ich kurz mit einer Helferin und begab mich danach weiter auf die Strecke zum nächsten Hindernis, dem **Weingärtner Kriechtunnel**. Tarnnetze auf 15 Meter Länge, in einer Höhe von 50 cm waren hier gespannt und riefen uns laut zu: "Hier wird gekrochen!". Aus vollem Lauf heraus ging es dann auch auf allen Vieren durch den Matsch. Steffen genoss das richtig und nahm nochmal richtig Anlauf, um sich dann flach in den Matsch zu schmeißen. Am Ende des Tarnnetzes blieb ich mit dem Knie an einem versteckten Kanaldeckel hängen. Den mochte ich, da mir das Gleiche auch beim zweiten Durchgang passierte. Nach dem Tarnnetz liefen wir dann in gebückter Haltung unter die Brücke durch, um dann sofort auf das nächste Hindernis zu stoßen, dem **Segertunnel**.

**N**un galt es viermal im Wechsel 1-m-hohe, mit roten Kieselsteinen gefüllten Säcken und enge Kanalröhren zu überwinden. Das Springen auf die Säcke war kein Problem, das Runterkommen jedoch schon eher. Die Säcke hatten Schlaufen zum Transportieren; und mir passierte es natürlich beim Zweiten, dass ich in einer dieser Schlaufen mit dem Fuß hängen blieb und fast der Länge nach in den Matsch flog. Zum Glück konnte ich mich gerade noch so abfangen. Weiter ging es dann in gebückter Haltung durch die nächste Röhre. Bei der Letzten musste man tief runter, da diese enger war. Nach diesem Hindernis war der Puls bei 170 und dementsprechend die Luft raus. Da ging erstmal nichts mit Rennen. Zum Glück ging es den anderen aber ebenso.

**D**er Weg ging nun weiter am Wald entlang, teilweise auch hindurch. Dabei musste man auf Sträucher und Äste aufpassen, dass diese einem nicht ins Gesicht klatschten. Zwei Bäche, bei denen der Ein- und Ausstieg matschig und glitschig war, wurden dabei ebenfalls durchquert. Es war jedes Mal ein Balanceakt da rein- und wieder rauszukommen. So langsam wurden die Füße aber dann richtig warm, da sich das eingelaufene Wasser in den wasserfesten Socken schön erwärmte. Nach einer kurzen Laufstrecke stieß man nun auf ein Alugerüst als Hindernis, den **Bruckmüller Kraisstufen**. Hier musste man erst eine Treppe auf drei Meter Höhe hinaufsteigen, dann direkt herunterklettern, um sogleich auf das nächste Gerüst wieder hochzuklettern. Andreas, der Sack, kletterte am seitlichen Stützgerüst das Hindernis einfach komplett durch. Nach einem Sprung hinab ins Stroh ging es weiter, um dann nach einem Kilometer zum Hindernis **Höchemer Seilbrücke** zu kommen.

**Z**wei Balken lagen hier über der Lauer, einer davon mit einem Halteseil versehen. Da an diesem die Schlange stand, nahm ich schnell den freien Balken und war so gleich auf der anderen Seite. Nachdem meine beiden Mitläufer auf die gleiche Weise die Lauer heil überquert hatten, machten wir uns auf dem Rückweg. Die nächsten zwei Kilometer ging es am Waldrand entlang, was sich aber beim schon matschig gelaufenem Weg, als sehr anstrengend herausstellte. An der ersten Verpflegungsstation angekommen, verspeiste ich drei große Apfelstücke und nahm einen Becher Wasser zum Trinken entgegen. Das Wasser spuckte ich jedoch nach dem ersten Schluck gleich wieder aus, da es saukalt war. Nach der Verpflegung ging es direkt wieder durch die Lauer hindurch, unter dem Gejohle der Zuschauer, die daran sichtlich ihren Spaß hatten. Nachdem wir das Kriechhindernis durchquert hatten, standen wir wieder vor der **Schäferwand**. Hier zeigte sich bei manchen schon erste Anzeichen von Erschöpfung. Gekonnt kletterte ich die Ballen genauso rauf wie auch wieder runter.

Die nächste Lauerdurchquerung schnell hinter uns gebracht, standen wir wieder vor der Zielgeraden, nun mit Blick auf eine ein Kilometer lange Laufstrecke direkt an der Lauer entlang. Diese war durch die zahlreichen Läufer mittlerweile sehr matschig gelaufen. Beim Hindernis **Dünisch-Brücke** gab es dann einen längeren Stau. Die Wackelbrücke über die Lauer mit halben Meter Sprossenabstände war aber auch nicht einfach zu nehmen. Links und rechts waren die Latten im Winkel angeschraubt, so dass man gerne den Ratschlag der Helfer annahm und versuchte die Mitte der Brücke zum Überqueren zu nehmen. Dies war zwar einfacher, aber trotzdem immer noch eine wackelige Angelegenheit. So manchen Läufer hat es hier erwischt und fiel unter dem Gejohle der zahlreichen Zuschauer in die Lauer.

Nach der Brücke kamen nun die Heuballen am Swingerclub, die sogenannten **Swinger-Barrikaden**. Im Anschluss daran wartete auf uns das **Reifen-Müller-Hindernis**, bestehend aus den verschiedensten Reifen. Mal musste man über große Bulldogreifen klettern, mal über einen Haufen Autoreifen. Am Ende, kurz vor der Bahnunterführung, mussten dann vier zusammengebundene Bulldogreifen durchquert werden. Was am Anfang leicht aussah, stellte sich im Reifen jedoch als eine ziemlich knifflige Angelegenheit heraus. Man hatte einfach keinen Punkt zum Festhalten und Durchziehen, und Platz war sowieso Mangelware. Da half nur langsames Durchdrücken mit den Beinen bis man mit den Händen am äußersten Rand wieder etwas zum Greifen hatte und sich somit durchziehen konnte.

Den ersten Teil der Hindernisse endlich geschafft, ging es dann für uns auf dem langen Laufstück am Bahndamm entlang, wo man am Ende links auf einen Feldweg abbog. Dem Feldweg folgend ging es einen kleinen Anstieg hinauf. Nach der Hälfte des Anstiegs ging es hinab zu einem etwas breiteren Graben mit einem kleinen Bach. An dessen Verlauf rannten wir nun über Stock und Stein sowie Baumstümpfen und Ästen Richtung Reichenbach. Der **Quad-Schwarzgraben** war erreicht. Matschig war es allemal und man musste aufpassen auf den nassen Ästen nicht auszurutschen. Hier geschah dann das, von dem ich hoffte, es erst später zu erleben. Ziemlich genau nach einer Stunde eigener Laufzeit kamen uns hier schon die Ersten entgegen. Auf dem Graben folgte dann ein etwa vier Meter langer Feldweg, der ein einziger Matschhügel war. Hier konnte man hintreten wo man wollte, es war nur Matsch da.

Im Anschluss daran hatten es sich ein paar Jugendliche mit Grill und Bier beim **SiTec-Wendel** Hindernis gemütlich gemacht, um den angehenden Bravehearts zuzusehen, wie sie die Schlammhindernisse überwinden. Auf Strohballen waren Absperrzäune gelegt, welche nun im Matsch zu unterkriechen waren. Dieses Hindernis nahm ich relativ flott und wartete am Ende auf meine beiden Mitstreiter. Auf dem nun folgenden Feldweg überholten wir dann auch die Cabas, welche sich hier größtenteils geschlossen „fortbewegten“. Auf einem geteerten Feldweg weiter ging es dann Richtung Reichenbach zu den **Reichenbacher-Barrikaden**, das aus vier Balken bestand, welche abwechselnd in einer Höhe von 20 und 50 cm befestigt waren. Diese Balken standen vor einem Hänger, der wiederum mit Reifen und Futterstroh blockiert war. Der Straße weiter folgend erreichten wir die zweite Verpflegungsstation mit Äpfeln und kaltem Wasser. Als die beiden Sachen herunter geschluckt waren, ging es rechts ab zum Reichenbacher Tümpel, dem **Reichenbacher Schlammfluß**.

Über die Straße und einem Geländer ging es einen Abhang zu dem Becken hinunter. Auf dem Wasser sah man jedoch erstmal nur eine geschlossene Eisfläche. „Oh, oh, das wird kalt“, war dabei der Gedanke, der einem als erstes einfiel. Dem rechten Ufer folgend

liefen wir einen Hang entlang weiter. Ab ungefähr Mitte des Hanges war das Eis entfernt worden und folgerichtig bogen wir hier ins kühle Nass ab. Der Boden im Gewässer war eine einzige Matschgrube, bei dem ich mit jedem Tritt ca. 10-15 cm im Morast versank. Mir war sofort klar, wenn ich hier länger stehen bliebe, dann würde ich hier nicht mehr rauskommen. Erst ab der Hälfte der Strecke merkte ich das kühle Nass, das mir an der tiefsten Stelle knapp bis unterhalb der Brust ging. Während wir uns weiter durch den Morast wühlten, blieb ich dummerweise mit meinem Schuh an einem Ast unter Wasser hängen und fiel dabei fast der Länge nach ins Wasser. Ich konnte mich gerade noch so abfangen, jedoch waren die Hände und Arme bis zum Ellbogen triefnass. Nach ca. 20 Metern mussten wir aus dem Wasser wieder raus. Einer kleinen Erhebung folgend, vorbei an zahlreichen Zuschauer, ging es danach wieder ins Wasser zurück, nun um den Tümpel komplett zu durchqueren. Hierbei bemerkten wir erst, wie fürchterlich das Teil stank. Während wir uns weiter den Ausgang entgegen wühlten, sahen wir schon wie es sich dort staute.

**D**er Ausstieg war durch die zahlreichen Läufer extrem matschig und nass geworden und teilweise auch gefroren. Dadurch war das Klettern am zwei Meter hohen Hang sehr schwierig. Als ich das nun sah wollte ich stehen bleiben, bemerkte jedoch rasch, dass das keine gute Idee war, denn ich versank mit beiden Schuhen komplett im Morast. Um jetzt bloß keinen Schuh zu verlieren, denn den hätte ich in diesem Dreck nie wiedergefunden, beschloss ich in Bewegung zu bleiben und lief deswegen längere Kurven. Als wir dann an der Reihe waren, griffen wir nach jedem noch so kleinen Strohalm, um uns aus dem Morast über den Hang nach oben zu ziehen. Endlich oben angekommen merkte man sofort die Kälte an den Oberschenkeln. „Jungs, jetzt müssen wir uns bewegen sonst wird das heute nichts mehr und wir laufen Gefahr Krämpfe zu kriegen“, war dann auch gleich meine Aufmunterung an den Rest der Truppe. Den Rand eines matschigen Ackers folgend kam nach ca. 200 m eine ca. 1,50 m tiefe Rinne mit ein bisschen fließendes Wasser, aber steilen Wänden im Ab- und Aufstieg. Das Spielchen von vorhin wiederholte sich wieder und man griff nach jedem noch so kleinen erreichbaren Ästchen.

**I**n der Front den Hügel sehend wussten wir, dass der flache Teil nun hinter uns lag. Am Anfang leicht ansteigend ging die **Outdoor-Extremsteigung** in der Mitte auf einer brutalen, min. 20% Steigung über. Zum Angewöhnen waren am Anfang der Steigung ein paar Bänder in ca. 20 cm Höhe über den Weg gespannt. Diese versuchte ich locker zu nehmen und blieb, natürlich, am letzten mit dem Fuß hängen und fiel dabei fast auf die Schnauze. Tja, das passiert halt, wenn man es ganz „cool“ machen will. Den Hügel hoch rannte jetzt keiner mehr, sondern es bewegten sich alle langsam. Während des Aufstiegs rief plötzlich ein weiterer Teilnehmer: „Wo kommt denn auf einmal dieser Berg her.“ Meine Antwort war prompt: „Du warst wohl noch nicht so oft in der Rhön gewesen.“ „Doch schon, aber die fängt doch erst da vorne an“, und zeigte dabei in Richtung Kreuzberg. „Ne, ne, das hier alles ist die Rhön, da geht es nur bergauf, bergab“, war meine Antwort. Erschüttert lief er weiter. Im Anschluss an der Steigung schloss sich ein normaler Feldweg an, der sich dann serpentinarig zum Gipfel schlängelte, wo dann das gefürchtete Stromhindernis auf uns wartete.

**A**uf der „**Bad Kissinger Höhe**“ angekommen, musste man zuerst über einen 1,50 m langen und 50 cm hohen Kasten robben. Über diesen war in einer Höhe von 40 cm eine Weidenzaunschnur gespannt, auf der sich 12 Volt Strom befanden. Ich versuchte erst gar nicht zu prüfen, ob dies stimmte, da man es schon an den sich im Hindernis befindenden Teilnehmern sah, wie so mancher sein Köpfchen oder Hinterteil ruckartig nach unten bewegte. Nach dem Kasten ging die Strecke auf dem Boden weiter, wobei nun in ca. 30 cm Höhe die Schnur gespannt war. Da hieß es sprichwörtlich 10 cm unter der mittlerweile

nicht mehr vorhandenen Grasnarbe robben. Somit blieb nur gefrorener Dreck übrig, der einem die letzte Wärme aus dem Körper zog. Nach dem Robben liefen wir dann eine kleine Rampe hoch, um dann auf zwei Meter langen und 15 cm breiten Bohlen, die anderen Teilnehmer zu überqueren, welche gerade unter uns robbten. Wer hier nicht aufpasste, trat dem anderen ins Kreuz. Nach der Überquerung der Bohlen, folgte ich einer kleinen Rechtskurve und stand nun ebenfalls vor dem eben erwähnten Kriechhindernis. Bevor ich jedoch auf die Knie ging, bemerkte ich bei mir, dass da was im Schritt sehr kalt war. „Ah, mein Gehänge ist eiskalt“, rief ich sogleich hinaus in die Menge und rieb es mir dabei. Dies führte zur allgemeinen Aufmunterung bei den Teilnehmern und Gelächter bei den Zuschauern. Am Ende des Hindernisses ging es noch einmal über zwei Kästen, wie am Anfang beschrieben.

**D**iese nun hinter uns gebracht, liefen wir bergabwärts weiter in den Wald hinein. Über Stock und Stein dem Weg folgend, sollte dann ein Feldweg überquert werden. Dieser hatte einen Grabenrand von ca. 1,50 m Höhe, der durch die Benutzung der zahlreichen Teilnehmer mittlerweile gefroren war. Ein Läufer vor uns, hatte uns zwar noch gewarnt, jedoch rasselten wir alle hinter ihm den Grabenrand hinunter auf den Feldweg. In 20 Meter Ferne sah man nun einen Bagger stehen und so manch einer jammerte: „Nicht schon wieder Wasser“! Doch Wasser war hier weit und breit nicht zu sehen. Wir liefen unter dem Baggerarm hindurch und fanden uns vor vier, teilweise zwei Meter tiefen Löchern wieder. Die **Gessner-Gräben** galt es nun zu durchqueren. Das erste Loch ging noch, leicht rein und ebenso leicht wieder raus. Beim nächsten war das aber schon schwieriger, ging es hier immerhin zwei Meter in die Tiefe und man musste beim Reinspringen höllisch aufpassen, dass man nicht mit dem Fuß umknickte. Erst als ich im Loch ankam, registrierte ich, dass ich da auch irgendwie wieder raus muss, aber nur wie??? Aus eigener Kraft konnte ich mich nicht hochziehen, dafür waren die Wände zu steil und zu glitschig. Also ging es nur noch mit fremder Hilfe weiter, und dies waren die anderen Teilnehmer. Diese zogen mich dann am linken Grubenrand nach oben. Dort angekommen half ich wiederum meinen Laufkameraden sowie einigen anderen Teilnehmern aus der Grube heraus. Was war das für eine Gaudi! Reinspringen und sich wieder hochziehen lassen, so wiederholte sich das Ganze noch zweimal.

**N**ach den **Funnyholes** ging es einen Feldweg bergabwärts, der noch komplett mit Schnee bedeckt war und auch von den Zuschauer benutzt wurde. Am Ende des Weges war man dann mit der kleinen Runde fertig und lief über die Zeitschranke wieder zum Verpflegungsstand zurück. Ab hier war die Strecke nun bekannt, ging es doch wieder zurück zum Start. Beim Hindernis **Reichenbacher-Barrikaden** hatten sich die Zuschauer mittlerweile ein warmes Feuer gemacht und grillten dazu noch kräftig Wurst und Steak. Die Versuchung war groß stehen zu bleiben, sich zu wärmen, was zu essen und sich ein Bier zu gönnen. Aber am Ende überwog dann doch wieder der Tatendrang. Jetzt galt es, die **Reichenbacher-Barrikaden** in anderer Richtung zu überwinden, folglich befanden sich die vier Balken am Ende des Hindernisses. Diese wollte ich ganz cool überspringen, was mir am Anfang auch gelang. Dummerweise blieb ich aber am Letzten mit meinem Fuß hängen und riss das ganze Teil fast mit um. Gerade noch so konnte ich mich davor bewahren, nicht der Länge nach auf die Straße zu fallen. Einem Kameramann, der hinter dem Hindernis stand, rief ich spontan zu: „Jetzt hätte ich fast gerissen“, was bei uns allen zur allgemeinen Erheiterung führte. Leider habe ich davon keine Bilder, da er gerade am Wechseln der SD-Karte war. Schade, sah bestimmt lustig aus.

**A**m Ende des Weges bogen wir dann nach rechts auf dem Feldweg zum **Schlammhindernis** ab, das ich - dank meines Aikido-Trainings - immer noch sehr schnell durchqueren konnte. Dabei überholte ich im Hindernis drei Läufer. Am Ende, auf den Rest

der Truppe wartend, rief ich der Jugend zu, ob sie nicht ein Hefe für mich hätten. Dies wurde beantwortet mit einem Fingerzeig zurück zum Hindernis, wo ein paar Bierflaschen standen. „Ne, Jungs, ein Hefe, kein Bier“, war meine Antwort darauf. „Ja, auch noch Ansprüche stellen“, war wiederum die prompte Antwort ihrerseits. Ein Mädels hatte dann doch noch Gnade mit mir und fragte, ob auch ein Ramazotti ginge. Da mir jedes Doping recht war, nahm ich den Becher dankend an und wollte diesen leeren, als ich sah, dass da Schaum auf dem Ramazotti war. „Wo kommt den der Schaum her?“, war meine Frage. „Da ist Ginger-Ale mitdrin?!?“ Ramazotti mit Ginger-Ale??? Aber was sollte es, rein damit. Mein Kollege Steffen, zwischenzeitlich auch angekommen, trank auch nochmal und wir gaben den Becher leer zurück, was die Geberin nicht sehr erfreute. Aber mal ehrlich, das war sowieso nur ein halber Becher gewesen; der Inhalt ist ja schon beim Schlucken verdunstet. Trotzdem bedankten wir uns artig für den Schluck und machten uns über den abfallenden, sehr matschigen Weg wieder zurück zum Bachlauf. Kurz vor dem Bach durchschritten wir dann auch die zwei Stunden Marke.

**A**m Bachlauf im **Quad-Schwarzgraben** entlang ging es diesmal schneller, da der Weg abwärts fiel. Die Sprünge über die Baumstümpfe und Äste gingen auch gleich wesentlich eleganter und kräfteschonender vonstatten. Am Ende dieses wirklich schönen Hindernisses liefen wir dann wieder auf dem Feldweg Richtung Asphaltstraße. Hier wurde ich dann von anderen Teilnehmern darauf hingewiesen, dass auf dem Rücken meine Nummer halbacht hing, da sich die Sicherheitsnadeln geöffnet hatten. Mit dank nahm ich die Information an und bat meine Laufkameraden diese doch bitte wieder zu schließen, was auch prompt von ihnen erledigt wurde. Auf dem Weg zurück nach Münnerstadt verabschiedete sich dann Andreas von uns und lief alleine weiter. Steffen war die Anstrengung mittlerweile ins Gesicht geschrieben und er benötigte ein paar aufmunternde Worte zum Weiterlaufen. Nach der Bahnunterführung kamen nun wieder die Reifenhindernisse und **Swinger-Barrikaden**, die wir unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer auch gekonnt nahmen.

**N**ach einer kurzen Laufstrecke standen wir wieder vor der **Dünisch-Brücke** über die Lauer. Dieses Mal mussten wir nicht lange warten, sondern konnten sie gleich in Angriff nehmen. Vor uns war das Haribo-Team schon am Werkeln als wir beide dazu stießen. Wie am Anfang gelernt, hielten wir uns in der Mitte auf und griffen nach der Schnur, die jedoch nicht so stramm angezogen war wie gedacht. Als ich in der Mitte der Brücke war, bekam ich irgendwie eine Schlagseite nach rechts, die ich hoffte mit der Schnur abfangen zu können. Jedoch irrte ich mich, denn die Schnur wurde länger und länger und immer länger, bis ich mit der Hälfte meines Körpers über dem Wasser hing. Erst hier bot die Schnur endlich genug Halt und rettete mich vor dem kühlen Nass. „Die Schnur ist länger als gedacht, was?“, war auch gleich die Aussage vom Haribo-Team. Dem konnte ich nur zustimmen, denn es fehlten nur Zentimeter und ich wäre in der Lauer auf Tauchstation gegangen. Die Lauer heil überquert, kam nun wieder ein etwas längeres matschiges Laufstück zurück zum Start, um dann hier in die Abschlussrunde einzubiegen.

**E**s galt also die Anfangsrunde nochmals zu laufen. Während ich nun wieder in die Lauer stieg und diese durchquerte, hörte ich laute Rufe von der anderen Seite des Ufers. Harry, mein engagierter Kameramann, war endlich gekommen und ließ sogleich die Kamera laufen. Nach der Durchquerung standen wir wieder vor der **Schäferwand**, die ohne Probleme genommen wurde. Das anschließende Kriechhindernis wurde rechts in Angriff genommen und wieder erwischte ich dabei den blöden Kanaldeckel. Weiter unter der Brücke hindurch, ging es zum zweiten Mal über die Steinsäcke und den Kanalröhren hindurch. Auf dem weiteren Weg gabelten wir unterwegs einen Schweinfurter auf, der sich die Strecke mit seinen 50 Jahren antat. Dies allerdings mehr oder weniger gezwungen, da

es ein Geburtstagsgeschenk seiner Kumpels war. Diese jedoch hatten ihm in Stich gelassen und vor dem Start gekniffen. Wenigstens hatte einer den Anstand und machte das Angebot, wenn er den Lauf beendet, dann geht es heute Abend ab nach Würzburg zum kostenlosen Essen und Trinken - soviel wie reingeht. Den Lauf hat er dann auch durchgezogen und mit uns beendet. Ich wünsche ihm auf diesem Wege nachträglich noch einen guten Appetit.

**Z**wei Kilometer vor der Verpflegungsstation machte sich allerdings bei mir langsam der Hunger bemerkbar. Da ich beim Radfahren alle 45 Min. etwas esse, bekomme ich dadurch normal keinen Hunger. Hier hatte ich jedoch nichts mitgenommen und befand mich so auf dem besten Wege zum Hungerast. Also verlangsamten wir den Schritt etwas, um uns nicht vollends zu verausgaben. Meinen Laufkollegen kam das gerade recht, waren sie doch ziemlich am Ende ihrer Kräfte. Endlich an der Verpflegung angekommen, wurde erstmal richtig der Magen mit Äpfeln gefüllt. Als es dann wieder durch die Lauer zurückging, hatte ein Fotograf an unserer Laufgemeinschaft gefallen gefunden und bat uns im kalten Wasser ein bisschen zu spritzen, was wir auch wie die kleinen Kinder taten. :-)

**D**urch das Kriechhindernis hindurch, vorbei an einigen Krampfgeplagten, ging es dann zum letzten Mal zur **Schäferwand**. Als diese überwunden war, wurde ebenso ein letztes Mal die Lauer durchquert und nun endlich konnte ich in Richtung Zielgerade abbiegen. Mit einem Endspurt rannte ich dem Ziel entgegen. Nach 3 :13:41 hatte die Plagerei ein Ende. Erschöpft und nass, aber mit stolzer Brust, ließ ich mir die Finisher-Medallie umhängen.

**D**er Lauf war ein wirklich tolles Erlebnis und ich kann nur jedem empfehlen, daran teil zu nehmen. Für mich stand sofort nach der Ankunft im Ziel fest, wenn es einen zweiten Lauf geben sollte, bin ich sofort wieder dabei. Was ich besonders betonen möchte ist die Kameradschaft und Hilfsbereitschaft der Läufer untereinander. Jedem wurde geholfen, ein Ausfahren der Ellbogen, wie man es in unserer heutigen Gesellschaft ja gewöhnt ist, konnte ich hier nicht beobachten. Man war einfach ein Bruder und Leidensgenosse im Geiste und in der Tat.

**Heiko Barthel, 2010**