

## Laufbericht zum 2. Kanal-Ultra 2011 von Bianca



Bianca mit Radbegleiter Wolfgang

Im letzten Jahr fand die Premiere des Kanal-Ultras statt.

30 oder 60 km – das sind schon ordentliche Strecken – wenn man, wie ich, bis zu diesem Zeitpunkt als weiteste Strecke den Halbmarathon gelaufen ist.

Auf meinem Plan stand für September 2010 der 1. Marathon. Nun kam der Kanal-Ultra mit seinen 30 km im August wie gerufen. Ein absolut gutes Datum für einen Testlauf im Marathonplan. Der große Tag rückte immer näher und die Aufregung stieg. Einen Tag vorher schien regelrecht alles ins Wasser zu fallen – es schüttete aus Eimern. Aber nein, am nächsten Tag blieb es trocken. Der Wettergott hat eben doch ein Herz für Läufer.

Es gingen 45 Läufer für die 30 km und 7 für die 60 km auf die Strecke.

Alle 5 km waren Verpflegungspunkte, es gab Radbegleitung – es war alles super organisiert. Die Strecke war wegen Bauarbeiten am Kanal „nur“ 27,5 km lang.

Ich kam geschafft aber überglücklich ins Ziel. Das war mein 1. Wettkampf über so eine weite Distanz und mir wurde die Angst vor dem großen Tag – meinen 1. Marathon – genommen. UND ich wusste: „Ich bin im nächsten Jahr wieder mit dabei“

Nun 1 Jahr später – um zwei Marathonerfahrungen reicher – hieß es am 20. August 2011: auf zum 2. Kanal-Ultra.

Schon die Begrüßung vor dem Lauf war sehr herzlich. „MLK08“ ihr seid spitze! Es war alles sehr familiär.

Start war wie im letzten Jahr auf der Schlossdomäne. Einen Unterschied gab es – die 60 km-Läufer wurden schon 2 h vor uns auf die Strecke geschickt. Das fand ich auch ganz toll, denn auf unserer „Hinrunde“ kamen sie schon allmählich von ihrer 1. Runde zurück und man konnte ihnen applaudieren.

Wir liefen an der Ohre entlang, durch das Küchenhorn, wo es noch schön schattig war. Bei Glindenberg ging es dann auf den Kanal. Dort war der erste Verpflegungspunkt, d. h. die ersten 5 km waren geschafft. Über die Trogrücke ging es dann zur Nigripper Schleuse. Allmählich hatte auch jeder Läufer sein Tempo gefunden. Es bildeten sich Grüppchen, manche liefen auch allein, ich hatte auf der gesamten Strecke eine Radbegleitung an meiner Seite, von denen auch einige mit uns auf die Strecke gingen. Danke Wolfgang! Du hast mich mental wahnsinnig unterstützt.

An der Schleuse wurde die Kanalseite gewechselt, und es ging auf der anderen Seite am Elbe-Havel-Kanal weiter, dann wurde eine Schleife im Wald (sehr schön) gelaufen, bis wir wieder an der Schleuse angekommen sind. Dort gab es wieder einen Verpflegungspunkt und es ging langsam auf den Rückweg.

Der Weg durchs Küchenhorn zeichnete sich dann als etwas schwieriger aus – auf dem Kopfsteinpflaster mit schon über 20 km in den Beinen – musste man ganz schön aufpassen.

Endlich wieder an der Ohre angekommen, konnte man schon bald das Ziel die Schlossdomäne sehen. Aber um dieses Jahr auf die 30 km zu kommen, wurde man nochmal über Elbeu geschickt.

Nach 3:10 h lief ich dann absolut glücklich über die Ziellinie.

Es war eine sehr gemütliche Atmosphäre. Anstatt Medaillen hatte sich der Verein dieses Mal etwas ganz besonderes einfallen lassen. Es gab einen Laufschuh.

Also für mich war auch der 2. Kanal-Ultra wieder ein super schönes Ereignis. Ganz toll organisiert – man fühlt sich als Läufer absolut wohl und gut aufgehoben. Ihr macht das ganz toll. Und ich finde diese „kleinen“, familiären Läufe viel schöner als die großen Massenstarts.

Ich wurde dann von Petra Schultz verabschiedet: „Machs gut Bianca. Bis zum nächsten Jahr.“ – Auf alle Fälle: Ich bin wieder mit dabei und freue mich drauf.