

Bereits zum dritten Mal lud die Magdeburger Laufkultur 08 e.V. zum Kanal-Ultra über 60 km in Wolmirstedt ein. Dies ist ein kleines Städtchen an der Ohre, ca. 18 km nördlich von Magdeburg. Die Wurzeln gehen bis ins Mittelalter zurück; in 2009 feierte man das 1000-jährige Stadtjubiläum. Historisch interessierte Besucher schauen sich die spätgotische Kapelle an, um später vielleicht im Naturschutzgebiet Colbitzer Lindenwald zu entspannen (4 km von Colbitz, größter zusammenhängender Lindenwald Europas).

Der Wetterbericht versprach Sonne satt, und so sollte es nicht nur für das Brautpaar, das sich am Startpunkt an der Schlossdomäne das Eheversprechen gab, ein ganz besonderer Tag werden. Nachdem wir die Startunterlagen abgeholt und uns in der „Halle der Freundschaft“ ganz in der Nähe des Starts umgezogen hatten, gingen wir zum kurzen Briefing an der Schlossdomäne, wo auch der Startpunkt sein sollte. Bereits hier wurde die besondere Stärke dieses Laufs deutlich: eine umfassende Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre. Man merkte, dass einige der Organisatoren selber erfahrene Ultraläufer sind und wissen, worauf es ankommt: Laufspaß pur unter Freunden ohne überflüssigen Schnickschnack!

Pünktlich um acht Uhr stürmte die lauffungrige Meute (elf Männer, eine Frau) am Torbogen der Schlossdomäne in Wolmirstedt zu hardrockigen Klängen los. Die Strecke bestand aus einer 30-km-Schleife, die zweimal zu durchlaufen war. Zentraler architektonischer Bezugspunkt ist der namensgebende Kanal, der hier die Elbe überquert und mit den entsprechenden Schleusen bzw. dem Schiffshebewerk das größte Wasserstraßenkreuz in Europa darstellt.



Hochzeits- räumlichkeiten:

Die ersten Kilometer liefen wir durch das Küchenhorn auf Kopfsteinpflaster, das noch aus dem Mittelalter stammt. Das hätten die holden Burgfräuleins und edlen Ritter damals auch nicht gedacht, dass Jahrhunderte später eine Vielzahl von „Boten“ in bunten Funktionstextilien denselben Weg gehen bzw. laufen würden ... Der anspruchsvolle Untergrund und die schöne Natur sorgten dafür, dass wir sogleich hellwach waren. Danach ging es zum Kanal hoch, wo auch schon der erste Verpflegungsstand mit seinen freundlichen Helfern wartete. Weiter ging es über die Trogbücke und vorbei

an der Doppelschleuse Niegripp/Hohenwarthe in Richtung Burg. Vom Kanal wieder herunter, folgte nun der erste landschaftliche Höhepunkt, die Passage durch den Külzauer Forst. Angenehmer Schatten kühlte unsere heiß gelaufenen Läufer(innen) körper, und dank des leichten Gefälles konnte man es wunderbar „rollen“ lassen. Hier ist auch die Hälfte der ersten 30-km-Schleife geschafft, und es geht wieder zurück zum Startpunkt. Beim Rückweg hat man rechter Hand einen guten Ausblick auf den sog. „Kalimandscharo“. Dies ist ein großer (Kali-)Salzberg, von dem aus man bei klarer Sicht einen Ausblick bis zum Brocken haben soll.



... die ersten Kilometer

Catering, Animationsprogramm & Service:

Neben Wasser und Iso wurden der Gesellschaft Schokolade, Bananen und Äpfel aufgetischt - letztere wurden auf „Zuruf“ frisch aufgeschnitten. Etwas Salziges wäre noch schön gewesen - dieser kleine Mangel soll sich bei der nächsten Ausgabe ändern. Auch ist ein weiterer Verpflegungspunkt geplant, um den möglicherweise wieder hohen Temperaturen Rechnung zu tragen. Besonders erfreulich war die hohe Anzahl an Radbegleitern. So war immer ein Helfer in Reichweite, wenn man mal Wasser zum Abkühlen oder auch ein aufmunterndes Gespräch brauchte. Apro-



... Radbegleiter

pos Abkühlen: Es war ein prickelndes Vergnügen, wenn man sich das kohlenensäurehaltige Wasser über den Kopf schüttete: -). Für den familiären Charakter dieses Laufs spricht auch die Beobachtung, dass unter den ca. 15 Helfern auch etliche Nichtläufer waren, die dem Veranstalter schon seit Jahren die Treue halten. Zwei Teilneh-



... im Flow

mer wurden sogar von Helfern persönlich morgens vom Bahnhof abgeholt bzw. nach dem Lauf wieder zurückgebracht - vielen Dank dafür!

Ablauf der Feierlichkeiten:

Da ich in Magdeburg studiert habe, war ich ganz besonders motiviert. So setzten sich Dirk Vinzelberg aus Haldensleben (Sieger der ersten beiden Ausgaben des Kanal-Ultras) und ich mit dem

Startschuss gleich an die Spitze des Feldes. Angespornt durch die gute Stimmung puschten wir uns gegenseitig in ungeahnte Pace-Dimensionen – jedenfalls hatte ich es im Vorfeld eigentlich deutlich ruhiger angehen wollen. Jetzt liefen wir phasenweise einen 4:30er-Schnitt ... Schockschwerenot! Ob das angesichts der zu erwartenden Hitze gut gehen würde? Immer gleichauf absolvierten wir die erste Schleife komplett gemeinsam. Zu meiner Überraschung nahm Dirk dann aber nach 30 km deutlich Tempo heraus, sodass ich fortan alleine an der Spitze des Feldes lief. Sehr dankbar war ich meinem Radbegleiter Mike, der mich mit Wasser zum über den Kopf Schütten und Kohlenhydrat-Gelen versorgte und mich ablenkte bzw. aufmunterte, als die Beine nach 45 km langsam etwas schwerer wurden. Die Hitze ließ mich teilweise mit dem Gedanken spielen, wie es wohl wäre, zur Abkühlung mal kurz in den Kanal zu springen ... Erfreulicherweise konnte ich mich aber ab km 50 wieder erholen. Wenige Kilometer vor dem Ziel war klar, dass mein Vorsprung relativ groß war. Deshalb ließ ich es mir nicht nehmen, am letzten Verpflegungspunkt ein paar Schlucke gekühltes Bier zu genießen ...

Nach einem kleinen Schlusspurt beendete ich überglücklich nach 4:39:03 h zum ersten Mal einen Ultramarathon als alleiniger Sieger. Dirk kam mit einer Zeit von 05:03:24 h auf den unangefochtenen zweiten Platz. Dritter wurde Olaf Meier (SC Genthin Kanu) in 5:55:15 h, und das in seinem ersten Ultramarathon überhaupt. Eine tolle Leistung! Leidtragender war dabei Steven Kröger (ebenfalls SC Genthin Kanu). Lange auf Platz Drei liegend, musste er von Krämpfen geplagt auf den letzten Kilometern Olaf vorbei ziehen lassen. Steven nahm es aber sportlich und mit Humor. Bei den Damen kam Bärbel Hasenjäger aus Fürstentfeldbruck als einzige teilnehmende Frau nach 7:09:43 h ins



Siegerin Damen:

Ziel. Obwohl es für sie laut eigener Aussage wegen der Mittags-hitze ab km 35 „brutal“ gewesen sei, habe sie den Lauf insgesamt wie alle anderen auch genossen.

In freundlich gelöster Stimmung ließen wir den Tag mit Bratwurst, Bulette und leckerem Mohnkuchen ausklingen. Hier kam keiner zu kurz, und jeder (!) Teilnehmer erhielt unabhängig von der Platzierung ein kleines Präsent. Alle waren sich einig, dass dieser Lauf deutlich mehr Teilnehmer verdient. Und auch die Pokale waren etwas anders, als man es sonst kennt: Es gab einen ganz besonderen Schuh! Bei der nächsten Auflage 2013 könnt Ihr Euch selbst überzeugen, wie so etwas aussieht. Vo-

I N F O B O X

Veranstaltung	3. Kanal-Ultra 18.8.2012
Veranstalter	Magdeburger LaufKultur 08 e.V.
Ort	Wolmirstedt, 10 km nördlich von Magdeburg
Webseite	http://www.magdeburger-laufkultur.de/
Wettkämpfe	60 km (30km)
Strecke	30km-Rundkurs am Mittellandkanal bei Wolmirstedt/ Hohenwarthe
Finisher	11 (10 M, 1 W)
Sieger	Sascha Mörth 4:39:03h Bärbel Hasenjaeger 7:09:43h
Startgeld	30 €
Besonderheiten	2013 geänderte Strecke und Startzeit
Nächster Termin	17.8.2013

I N F O B O X



Sieger Herren:

rausgesetzt, auch Ihr sagt: Ja, ich will – diesen Lauf! In guten wie in schlechten Kilometern :-)

P.S: Über die 30 km setzte sich Lokalmatador Frank Schauer (SC Magdeburg) in 1:52:55 h vor seinem Vereinskollegen Martin Butzlaff (1:59:42 h) durch, gefolgt von David Perlich (TV Waldstraße Wiesbaden) in 2:00:09 h. Bei den Damen gewann Elisabeth Röhrmann (Magdeburg) in 02:37:30 h vor Johanna Keilwitz (Wolmirstedt, 02:39:48 h) und Gaby Wiega (VfB Fallersleben, 02:49:53 h).