

Natur, Kampf, Leiden ... Manfred Lipsky auf 101 km unterwegs im Hochsauerland

Bödefeld, ein kleiner verschlafener Ort im Hochsauerland, lockt alljährlich Wanderer und Läufer gleichermaßen. Eine toll organisierte Veranstaltung mit jeder Menge Wald, Wiesen und Natur im Streckenprofil. Doch was so idyllisch daherkommt, hat es ganz schön in sich. Ordentliche 2100 Höhenmeter (u.a. die Skipiste Kahler Asten hoch) verteilt auf 101 km galt es, bei kühlen Bedingungen, auf einer Pendelstrecke zu bewältigen... Eigentlich wollte **Manfred Lipsky** ja nur eine Unterdistanz ohne Blick auf Zeit und Platzierung als Vorbereitung für seinen eigentlich geplanten Ultra laufen. Doch als er bei km 40 unter den 101km-Läufern aussichtsreich auf Platz 3 lag, entschloss er sich spontan, die "Operation Siegereppchen" in Angriff zu nehmen. Zu diesem Zeitpunkt hatte er „nur“ einen Rückstand von 5 Minuten auf den Führenden und bereits einen ordentlichen Vorsprung von fast 15 Minuten auf den nachfolgenden viertplatzierten Läufer herausgelaufen. Doch die Gesetze beim Ultra sind bekanntlich eigene. Während der Führende seinen Vorsprung weiter ausbauen konnte, schmolz meiner bis zur Kilometermarke 74 auf nur noch 6 min. dahin - die Phase des Kampfes begann.

Trotz dass er versuchte sich zu motivieren, um die Berge weiter hoch zu laufen, waren die Beine zu langsam und er musste den Kampf um Platz 3 bei Kilometer 83 als verloren geben - die Phase des Leidens begann. Die Moral war gebrochen, das Siegereppchen im Eimer, die Berge türmten sich weiter in voller Pracht vor ihm auf, der Weg ins Ziel schien noch ewig weit und das Tempo sank weiter auf qualvolle 7 min/km. So schleppte ich mich Kilometer um Kilometer die Hügel rauf und runter. Doch als plötzlich die führende Frau, an der Marke km92 zu ihm auflief, kehrten seine Lebensgeister in die Beine zurück. Wenn man bedenkt, dass er die komplette Distanz bis dahin völlig alleine gelaufen war, tat es merklich gut jemanden an der Seite zu haben (vielen Dank nochmal an Kristina Tille). Auch die Tatsache, dass es die letzten handvoll Kilometer fast nur noch bergab gingen, sank der Schnitt dann auf 4:58 min/km. Am Ende lief ich zusammen mit der 1. Frau bei den Männern auf **Platz 4 (3.M40)** (ziemlich erfroren, weil er mal wieder nur im T-Shirt unterwegs war) in 9:49 h ins Ziel.

Weitere Infos: [Veranstalter](#) | [Ergebnislink](#)