Text und Fotos: Friedrich-Wilhelm Schneider

aus ULTRAMARATHON
Fachzeitschreift der DUV

Voller Elan und Energie durch den ELM SUPERTRAIL

Start vor der Burg Warberg

Kreuzworträtsellöser kennen ihn, den Elm. Ein norddeutscher Höhenzug mit drei Buchstaben, 25 Kilometer lang, acht Kilometer breit und maximal 323 Meter hoch.

„Das wird nicht nur sportlich etwas Neues sein", versprach Michael Kumpe, Vorstandsmitglied von „Friends for Life", Verein für Extrem- und Ausdauersportler aus Braunschweig, vor drei Jahren.

Doch eins nach dem anderen. Nach der erfolgreichen zweiten Auflage der „Elm Peaks Challenge", bei dem vier Berge, 26 Kilometer und mehr als 1000 Höhenmeter zu bewältigen waren, kam die Frage auf, warum es eigentlich keinen Lauf rund um den Elm mit seinen schönen Aussichtspunkten gibt.

Vom Erkundungslauf (2012) zum Lauf-Highlight (2014)

Es wurde bei den Laufsportlern der Region nachgefragt, ob man nicht ein Laufevent initiieren könne. So reifte die Idee einer Elm-Umrundung. Daraus wurde schließlich ein Ultra-Lauf. Bei Testläufen rund um den Elm wurden mögliche Pfade und Wege erkundet, die für ein ehrgeiziges Projekt sinnvoll genutzt werden können. Und so traten dann auch im Jahre 2012 rund 30 Teilnehmer aus der Region zu einem „Erkundungslauf" an, den Elm in der Gruppe zu umrunden. Startort war die Burg Warberg am Nordrand des Mittelgebirges. Am Ende waren alle begeistert. Der Lauf muss her - der EST, der Elm Super Trail war geboren.

Die Wettkampfpremiere 2013 wurde in Zusammenarbeit mit der Burg Warberg und den „Friends for Life" (FFL) ausgerichtet. Die Burg Warberg bietet in eindrucksvoller Geschlossenheit ein Bild einer mittelalterlichen Wehranlage. Der umlaufende breite Graben ist erhalten und besitzt noch seine Wasserführung.

Die Burg Warberg hat aber nicht nur ein historisches, sondern ebenso ein modernes Gesicht. Sie ist Sitz der Bundeslehranstalt Burg Warberg e.V., der privaten Fachschule des Agrarhandels. Mitarbeiter und besonders Führungskräfte des Landhandels aus Deutschland und Europa aktualisieren hier ihr Know-how für den globalen Wettbewerb.

Zum modernen Seminarbetrieb gehören 46 Hotelzimmer, die modern ausgestattet sind, ohne dass dafür etwas vom rustikalen Charme einer historischen Anlage verloren ging.
Bei der 2. Auflage des EST im Jahre 2013 traten dann auch gleich 143 Athleten an. Angeboten wurden neben dem Sololauf ein Siebener-Staffellauf, sowie ein "run and bike"- Wettbewerb für Zweierteams rund um den Elm über 72 km, ein 25-km-Wettbewerb sowie ein Familienlauf über 3,5 km (ohne Zeitmessung).

Der landschaftlich reizvolle Streckenverlauf sollte sich auch für die gut Trainierten als sehr anspruchsvoll erweisen. Besonders der starke Regen in den letzten Tagen hatte den Boden aufgeweicht und für einen teilweise sehr rutschigen Untergrund gesorgt. Vielleicht ein Grund, weshalb viele Teilnehmer die ständigen Bergauf- und Bergabpassagen, die sich als recht kräftezehrend erwiesen, unterschätzten.

„Das neue Lauf-Highlight in Südost-Niedersachsen heißt Elm Super Trail", so die Überschrift der Braunschweiger Zeitung vom 27.Mai 2014.

Fast 250 Teilnehmer hatten gemeldet – so viele wie noch nie. Sonnenschein pur, der Elm konnte sich

Friedrich-Wilhelm Schneider in Aktion

in seiner ganzen Pracht präsentieren.

Fanfarensignal anstelle eines Startschusses

„Die Bedingungen sind heute Morgen ideal, um die Mittagszeit wird es sicherlich etwas wärmer, aber nicht zu warm. Und es gibt ja genügend Abschnitte im Wald, wo man sich - in Anführungszeichen - ein bisschen abkühlen kann", stellte Organisator Michael Strohmann von den Friends For Life fest. Der Gastgeber ergänzte: „Für mich persönlich ist natürlich schön, dass wir im Vergleich zum Vorjahr die Teilnehmerzahl über die 72 Kilometer fast verdoppelt haben. Das ist heute schon ein richtig großes Läuferfeld, das hier auf Burg Warberg gestartet ist. Das zeigt auch so ein bisschen das Potenzial dieses Laufes. Das könnte auch in den nächsten Jahren so weitergehen." Mundpropaganda sei das Wichtigste bei einer derartigen Veranstaltung - und offensichtlich hätten die Teilnehmer reichlich Werbung für den Elm Super Trail gemacht. Immerhin hatten Teilnehmer aus neun Bundesländern gemeldet.

Die große Teilnehmerzahl hatte einen Start auf der Burgbrücke statt auf dem Burghof nötig gemacht. Auch neu: Anstatt eines Startschusses wurden die Läufer vom Herold der Burg Warberg, Guido Kocourek, mit dem Fanfarensignal zur Jagd auf den Rundkurs geschickt.

Gleich kräftig bergan ging es hinauf an den östlichen Elmrand über den Bierweg - der heißt tatsächlich so - , zur Schunterquelle, wo uns die erste Verpflegungsstelle erwartet. Weiter geht es mit erheblichen Steigungen über wellenförmiges Gelände bis Heinrichsruh, dem zweiten Versorgungsposten (VP). Der Blick geht über das weite Land nach Norden. In der Ferne ist das Volkswagenwerk mit seinen großen Anlagen zu sehen. Ab hier laufen wir nach Königslutter bergabwärts. Am Kaiserdom kommt der dritte VP in Sicht.

„Ich habe Zeit zum Schauen, es ist meine Heimat"

Der Kirchenbau zählt zu den wichtigsten Kulturdenkmäler der Romanik in Deutschland. Er war als Symbol imperialer Würde und ist dem Kaiserdom zu Speyer gleichzusetzen. Hier in der Stadt ist auch die berühmte Steinmetzschule angesiedelt. Aus dem Elmkalkstein wurden viele große Bauwerke errichtet. Von nun an geht es nur noch bergauf nach Bornum, zur Diana Ruh richtig steil.

Hier gehe ich, brauche meine Körner für den langen Weg zurück nach Burg Warberg. Es geht immer höher hinauf, der Weg bietet keine Erholung, bis der Dettumer Grund erreicht ist. Hier wird die Strecke zum modrigen Trail, sehr schwer zu laufen. Vorbei an dem stillgelegten Hemkenroder Steinbruch. Dieser Kalkstein ist einzigartig, lokal auf den Elm begrenzt und entstand aus den Ablagerungen eines bewegten Flachwassermeeres. Ein El Dorado für Fossiliensammler.

Ab hier laufen wir, leicht abwärts; auf einem asphaltierten Fahrradweg bis Erkerode. Und wieder geht es kräftig hinauf zum Eilumer Horn, mit 323 m ü. NHN (Normalhöhennull) die höchste Erhebung des Elms. Weiter laufen wir durch den größten Buchenwald Norddeutschlands. Bis 30 Meter wachsen hier die Stämme der rund 150 Jahre alten Buchen säulenartig in den Himmel. Schattenspender schlechthin, denn es ist inzwischen sehr warm geworden.

Auf der Südseite, wo jetzt die Strecke verläuft, haben wir Panorama pur.
Der Harz mit seiner höchsten Erhebung, dem Brocken, ist ganz nah. Im letzten Jahr liefen wir hier an blühenden Rapsfeldern vorbei. Die Landschaft war eingehüllt in gelbe Tücher. Durch den milden Winter ist die Vegetation heute schon weiter fortgeschritten, alles nur noch im grünen Kleid. Die Dörfer, schön gelegen, grüßen hinauf zum Elmrand.

Ich habe Zeit zum Schauen, es ist meine Heimat. Hier kenne ich jeden Weg und jeden Strauch, aber beim Laufen sieht alles anders aus. Ich genieße die Landschaft, ignoriere, dass ich inzwischen allein laufe.
Der Höhenzug Asse ist nahe, zu zweifelhaftem Ruhm durch die Lagerung von radioaktiven Abfällen gekommen.

Vorbei an Till Eulenspiegels Geburtsort

Bald geht es lange durch die baumlosen Felder hinunter nach Schöppenstedt. Die Sonne brennt inzwischen unbarmherzig vom Firmament. Kneitlingen ist erreicht. Hier wurde Till Eulenspiegel geboren. Später ein Faulpelz, Gauner, Zechpreller, Bauernfänger und Beutelschneider, der verspottete, betrog und erpresste, aber quirlig, lebensklug und seiner Umwelt überlegen war.

Seine Stärke und List bestand

darin, die Worte seiner Gegenüber auf die Goldwaage zu legen und stets wörtlich zu nehmen. So bei einem Bäckermeister in Braunschweig. Dem gab er sich als Bäckergeselle aus. Und als er diesen fragte, was er nachts backen solle, sagte ihm dieser scherzhaft: „Eulen und Meerkatzen!" Nahm er doch an, dass Till als gelernter Bäcker wisse, dass die Kunden am nächsten Morgen Brot und Brötchen haben wollten. Doch Till hielt sich an dem Befehl und backte Eulen und Meerkatzen. Der Meister war außer sich und Till kam seinem Verlangen, den Teig zu bezahlen, sofort nach. Stellte sich mit seinen sonderbaren Backwaren vor die Kirche und verkaufte sie mit einem hohen Gewinn an die begeisterten Braunschweiger.
Schöppenstedt, der tiefste Punkt der Laufstrecke, ist erreicht. Von nun an geht es fünf Kilometer auf einem weißen Kalkschotterweg bergaufwärts, wieder hinauf zum Elm.

DNF gibt es nicht!

Auf diesem Weg schloss ich zu Heiner auf, er will beim nächsten Posten aus den Rennen gehen. DNF gibt es nicht, gebe ich ihm zu verstehen. Wir laufen zusammen weiter, unterhalten uns und merken nicht, dass inzwischen das Besenfahrrad hinter uns ist. Es geht weiter aufwärts, aber geschützt durch die hohen Buchen fällt es uns leichter zu laufen.

Schöningen, die alte Salzstadt, am Ostrand des Elm, liegt unter uns.
Die großen Parabolantennen oberhalb der Stadt sind das Ohr zur Welt. Wie mit einem gewaltigen Staubsauger saugen hier der Bundesnachrichtendienst und andere Dienste, rund um die Uhr Informationen der digitalisierten Welt aus dem Äther ein.
Von hier oben haben wir eine tolle Aussicht, weit hinein in die fruchtbare Magdeburger Börde und auf die großen Braunkohlentagebaue der Region.

Wir wissen: Wo es abwärts geht, müssen wir wieder hinauf. Und so laufen wir auf einer großen Schleife in den Ort. Am Schöninger Schloss erwarten uns die treuen Helfer mit Getränken und guter Verpflegung. Ich musste mich in die Hände der Ersthelfer begeben, die mir eine Zecke aus der linken Kniekehle ziehen müssen.

Noch sechs Kilometer liegen vor uns, die Hälfte davon bergauf, dann auf einem morastigen, schmalen Trail dem Ziel entgegen. Kraftwerk Buschhaus mit seinem über 300 Meter hohen Schornstein ist nahe. Plötzlich sehen wir den Bergfried der Burg Warberg vor uns. 72 Kilometer und 1200 Höhenmeter liegen hinter uns.

Heiner und ich laufen, nach 11:31:03 Stunden, Hand in Hand, von großem Applaus begleitet, durch das mächtige Burgtor ins Ziel. Sofort reicht man uns ein schönes alkoholfreies Weizenbier. Ein harter Trail liegt hinter uns. Im letzten Jahr war ich nach 10:03 Stunden im Ziel. Mit meinen 70 Lebensjahren und einer schweren Krankheit im Bauch bin ich jedoch sehr zufrieden mit meiner Leistung.

Die Zeit für den Sieger, Patrik von Amsberg, betrug 5:54:24 Stunden. Bei den Frauen siegte Anke Meinberg, meine Lebensgefährtin, zugleich älteste Teilnehmerin des Feldes, mit 7:56:51 Stunden. Insgesamt beendeten 58 Teilnehmer von der Elmumrundung den Super Trail. Alle waren begeistert.

Die Organisation des Laufes war hervorragend, die Versorgung bis zum Schluss einfach Spitze. Den ehrenamtlichen Helfern an den Versorgungsposten und den Mitarbeitern des Deutschen Roten Kreuzes, die immer auf Höhe der Athleten waren, gilt höchster Dank.

Am Ende kann ich sagen: der Elm und der EST gehören zusammen. Ultraläufer, kommt im nächsten Jahr nach Warberg auf die Burg, es ist einfach ein super Trail, dieser Elm Super Trail.

INFOBOX

Veranstaltung	Elm Super Trail
Veranstalter	Burg Warberg und "Friends for Life"
Ort	Warberg (Niedersachsen)
Webseite	www.elmtrail.de
Wettkämpfe	Super Trail (72 km), Siebener-Staffellauf, "run and bike" für Zweierteams, 25 km, Familienlauf über 3,5 Kilometer
Finisher	58
Sieger	Patrik von Amsberg (D), 5:54:24 h Anke Meinberg (D), 7:56:51 h
Nächster Termin	31. Mai 2015 (Sonntag)