

Die Quatre Cîmes von Battice in Belgien (Bericht vom 13.11.2011)

Ayche

5km: 29:30 (2011)

10km: 59:58 (2011)

HM: 2:12:51 (2011)

M: 5:18:37 (2011)

Anzahl Marathons: 3

Ort: Köln

17.11.2011, 20:12

Die Quatre Cîmes von Battice in Belgien (Bericht vom 13.11.2011)

33 kilomètres dans le Pays de Herve

(100k von Köln, 1:01h Fahrt)

550-630HM???

Dieser Bericht dürfte insbesondere die Nicht-so-gern-früh-Aufsteher aus dem Rheinland interessieren – als Ergänzung bzw. Alternative zum Hermannslauf.

**Aber auch Thomas7, von dessen Ultralauf-Tipps ich massiv profitiert habe!!!
Das gilt insbesondere für die Tipps 3 und 4!!!!
Vielen Dank!!!**

Wobei ein 33k-Lauf natürlich nur halb so lang ist wie ein Ultralauf!!!



Landschaft wunderschön.

Wetter jahreszeitlich sicher nicht zu warm. Am Start sonnig, auf der ersten Hälfte in den Tälern noch ganz schön neblig und kühl.

Website deutlich besser als beim Hermannslauf.

Kein Shuttle erforderlich.

Startzeit 11 Uhr.

Sehr nette Betreuung/Orga/Bevölkerung/ Läufer. Man kommt mit allen wunderbar ins Gespräch, sogar mit den Deutschen. Was aber nicht schneller macht.

Die Spitzenläufer: (2h01m45s./ 2h03m51s/ 2h05m30s) auf 33k und 550 -630 Höhenmeter
Z. Vergleich der Hermannslauf: (1:40:58, 01:46:27, 1:51:36) auf 31,1km und 515 Höhenmeter hoch/ 750 im Gefälle)

Alle paar Meter ein freundliches Lächeln und Bonjour Madame (:grummel:).

Verpflegung: AA (sic) / Glycose (sic) und Wasser. An den letzten Verpflegungsstellen auch Rosinen.

Es war wunderbar, und den Besenwagen hab ich gar nicht gesehen. Ich glaube, die Leute, die aufgeben wollten, wurden dezent mit dem Polizeiwagen zum Ziel gefahren. Am Anfang haben mich die vielen (Besen-)Fahrräder irritiert. Ich war praktisch von Anfang an eine der Letzten. Nächstes Mal stehe ich weiter vorn.

Ich hatte mich ja logistisch heftig vorbereitet. War das schlimmste letzte Drittel schon mal vorab gelaufen. Kannte die Location. (Was sehr gut war. Am Veranstaltungstag war die Stadt ein einziger Stau, und so wusste ich, wo ich mein Auto abstellen und einfach noch 300 m zu Fuß gehen kann.) Hatte vom Besenwagen geträumt. War eine Woche vorher mit einer guten Zeit die 25k von Bottrop gelaufen. Und da es mir „nur“ auf das saubere Finishen ankam, bin ich die 33k als Ultralauf à la Thomas7 angegangen.

Z.B. bergauf von Anfang an nur gehen, aber ordentlich;)

Ich hatte mir (die inoffizielle Benchmark von) 2:40h = 7:20 für k22,2 vorgenommen und anschließend egal, Hauptsache \leq 8:05 = 4:26:45 im Ziel.

(Bei den 7:20 hatte ich mich aber verrechnet. Zum Glück! Denn die hab ich wirklich geschafft! Tatsächlich hätte ich 7,20 = 7:12 laufen müssen.)

Ich hatte den Wurm geladen, was ich im letzten Drittel gut gebrauchen konnte, da die Hinweisschilder langsam abgebaut wurden. Aber ich konnte z.B. auch sehen, dass der endlose Anstieg vor meinen Augen nicht für mich galt, sondern irgendwo nach 50 Metern ein Abzweig sein musste... Allerdings hab ich noch Probleme, zwischen Wurm, km und Pace hin und her zu schalten.

D.h. ich konnte mir für das letzte Drittel 9:53 Pace erlauben (dachte ich).

Tatsächlich gebraucht hab ich für das letzte Drittel dann 8:40 Pace – und kam insgesamt mit ca. 7:41 Pace ins Ziel (4h13m40s).

Zum Vergleich Thomas7: Du auch, oder? 8:40?

Obwohl ich quasi nur noch bergab GELAUFEN bin. Bergauf und flach bin ich nur noch gegangen.

Ich hab mich aber bemüht, „energisch zu wandern“.

Ich war überzeugt, ich würde auch die letzte Steigung mit dem Ziel im Blick nur gehen können, aber der Sprecher ließ nicht locker (Allez, madame!! Un petit effort!! Übersetzt etwa: Auf, Madame! Da geht noch was!), und ich setzte mich tatsächlich noch mal in Bewegung und lief wie ein Uhrwerk das ganze Stück hoch bis über die Ziellinie. Gefühlt jedenfalls.

Die offiziellen Fotos stehen noch aus. Anscheinend haben das einige Leute, die vor mir reinkamen, gar nicht mehr versucht.

Ich ließ mir rasch alle möglichen Goodies in die Hand drücken (Lemonsaft. Kakao. eine

... lange gelbe Rose) und lief weiter bis auf 4:20 (Winterpokal!).

Nach mir stiegen immer mehr Leute aus, und zuletzt waren es nur noch zwei, darunter die Lauflegende Pol Defays, der 82-jährige Belgier, der u.a. in diesem Jahr den Eifelmarathon mit 5:32:21 gelaufen ist und den ich von Eupen her kannte. Auch bei ihm hieß es gnadenlos: Allez, monsieur!! Un petit effort!!

[Link Fotos](#)

Tipp3: Es ist für den Ultra wichtiger, das energische Wandern an starken Anstiegen als das Berglaufen zu üben, wenn es um das gute Finishen und nicht um den Gesamtsieg geht.

Tipp4: Halte das Gesamtziel (= Finishen) immer im Auge.

Tags: Hermannslauf, Ultra, Battice, Herve, 4-Zinnen-Lauf, 4-Gipfel-Lauf