

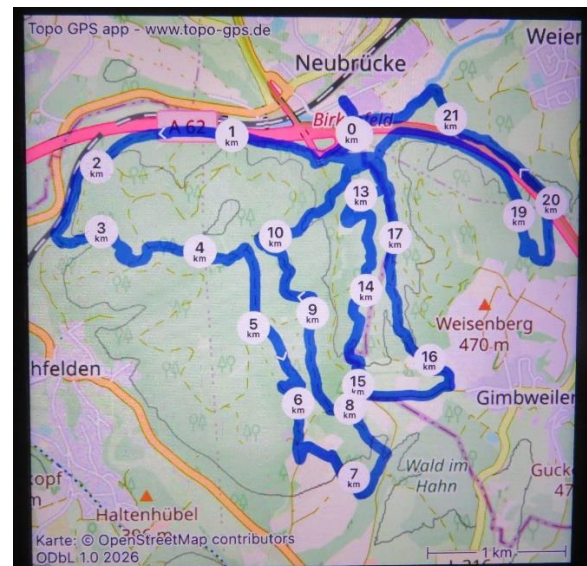
Der 24. Bärenfels Sommertrail rief und ich war wieder mal dabei rund um meinen Geburtstag !

Text von Rainer , Fotos von Rainer und Marlyn Leyendecker

Wie fast jedes Jahr suchte ich mir rund um meinen Geburtstag am 11. Juli einen netten Laufbewerb aus. Heuer passte es wieder zu diesem Sommertrail im Grenzgebiet Nordost-Saarland zu Rheinland-Pfalz bei Neubrücke, den ich mit Marlyn im Rahmen einer Heimatreise in den Kreis Saarlouis wahrnahm. Mein eigenes ambitioniertes Geschenk als erster Lauf mit 70 Jahren !!! Ich entschied mich erstmals nun in 2026 für das Mittelmaß, den Bergmarathon mit 1.200 hm (2 Runden) statt wie früher für den Ultratrail mit heuer rund 63 km und 1.800 hm (3 Runden) und verschmähte noch den Halbmarathon mit 1 Runde zu 600 hm und den 11 km Sprint-Trail mit 280 hm.



Profil der nicht ganz flachen HM Trail-Strecke



Unsere Schleifen im Bärenfels-Waldgebiet

Als Besonderheit bei diesem Event darf man unterwegs upgraden, also eine längere als die gebuchte Strecke laufen, was heuer niemand tat, und auch downgraden, also eine kürzere als die gemeldete Strecke laufen, was heuer viele taten. Dies war zum einen der großen Hitze mit über 30 Grad geschuldet, zum anderen auch der Schwere der Trails bei vielen Passagen mit Steinen und Wurzeln sowie Wiesengelände und ein einigen Treppen und Stege. Vor dem Ende jeder Runde durften wir zum Abkühlen der Füße noch durch einen breiten Bach am Zufluss in die Nahe waten.



Briefing vorm Start durch den Bärenfels Sportdirektor Robert Feller (mehrfacher deutscher 100 km Meisrter)

Los ging es gemeinsam um 9 Uhr über die 4 Strecken auf einer Wiese, fast 1 km Fußweg von den Parkplätzen. Nur die Marathon-Wanderer waren bereits seit 7 Uhr unterwegs. Es war bei diesem familiär, aber top organisierten Lauf wieder ein buntes Starterfeld mit Teilnehmern aus Deutschland, Frankreich und BeNeLux.



*Das Starterfeld mit über 130 Läufer*innen legt los !*

Waren die ersten km noch gut zu laufen, folgte der lange Trail hinauf zum Bärenfels, dem höchsten Punkt der Strecke. Hier im hinteren Bereich des Feldes waren die meisten keuchend am Gehen.



Erster langer Trail-Anstieg zum Bärenfels

Oben am Aussichtspunkt waren große Wasserkannister für uns deponiert. Wie bei den weiteren 2 Verpflegungspunkten gab es keine Einwegbecher, sondern wir konnten unsere eigenen Becher oder Trinkflaschen oder -rucksäcke selbst auffüllen.



Wasser-Depot am Bärenfels

Ab und an durch die pralle Sonne mit Lauffreund Friedhelm

Runter und rauf zog sich die Route mal über Trails, mal über Forstwege abwechslungsreich bis hinab zum 2. VP bei km 11 (nur 400 m vom Start/Ziel entfernt), den ich nach 1:35 Std. erreichte und wo mich Marlyn erwischte.



Von Andrea Feller betreuter VP 2 bei km 11 mit Marlyn (VP später für 32 / 53 km)

Aber wir hatten ja noch 10 km vor uns, wieder mit langen Anstiegen zum Gehen bis fast hinauf zum Weisenberg und im weiteren Verlauf Ups and Downs auf schmalen Trails und Wegen und durch Wiesen, bis wir über die Autobahnbrücke dem Runden-Ziel näher kamen.



Lange Wiesenquerung oben beim Weisenberg

Und wieder steile Trailpassagen

Aber zuvor stand ja noch die Querung des Baches zum Nahe-Fluss auf dem Programm:



Unterwegs ermunterten uns immer wieder aufgestellte Gemälde von Andrea, Chefin vom VP2 bei km 11 / 32 / 53, die eingetragte Gattin von Robert Feller:



Während nach 3 Stunden die Läufer*innen um mich herum mit dem HM fertig hatten, entschloss ich mich mit meinem guten Lauffreund Friedhelm noch die 2. Runde anzulaufen.



Die Halbmarathonis machen Siegerfotos - die Marathonis gehen auf die nun bekannte Runde.

Wie vermutet, nahmen unsere Gehpassagen bei den Anstiegen und schwierigen Trailpassagen zu, kamen wir erst nach weiteren 1:50 Std. zum VP2, nun bei km 32, und brauchten wir mit abnehmendem Wettkampfgedanken für die Schlussetappe weitere 1:45 Std; also etwa 6:35 Std. harter Arbeit. Aber es hat sich gelohnt und wir waren zufrieden.



Mein Zieleinlauf

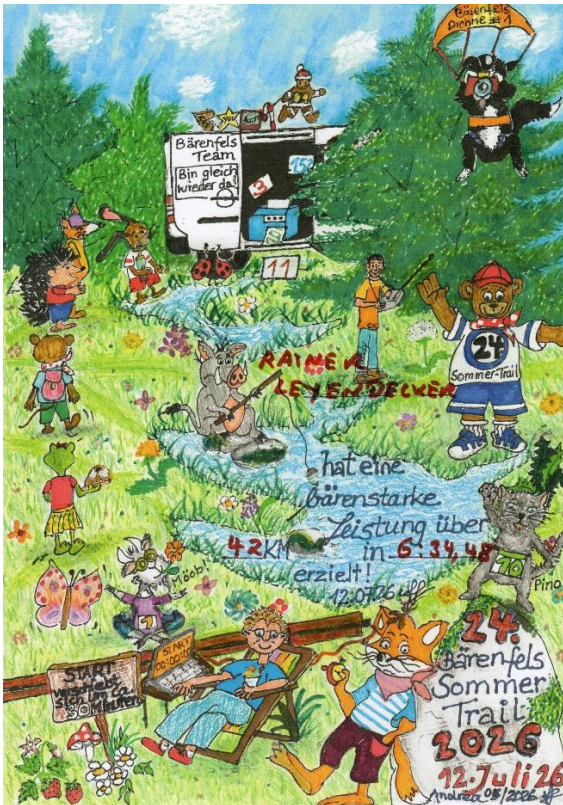


Empfang durch den Renndirektor



Ein glückliches Paar

Im Ziel erhielten wir unsere originelle Bären-Medaille und wie immer eine für jedes Event einmalige handgemalte Urkunde und gingen wir in den geselligen Teil über.



Der Sieger beim Ultra war bereits nach 5:41 Std. im Ziel, der beste Marathoni brauchte 3:36 Std. und die beiden besten Marathoni-Damen gemeinsam 5:24 Std. Beim HM waren die beiden schnellsten Herren nach 1:45 Std. im Ziel und die beste Dame nach 2:15 Std., während beim 11 km Sprint-Trail der Sieger nur 57 Min. und die Siegerin 1:04 Std. unterwegs waren.

Apropos Geburtstagsläufe:

Bereits rund 16 Monate nach meinem Laufbeginn hielt ich Anfang 2009 Ausschau nach einem Bewerb am 11. Juli zu meinem 53. Geburtstag und fand als einzigen Lauf genau an diesem Datum die 5. Auflage der 100 km Chiemgau Berglauf-ultra Challenge mit 4.460 Höhenmetern (das entspricht der Höhe des Matterhorns). Da die Teilnehmergrenze schon fast erreicht war, buchte ich etwas verwegen sofort, obwohl ich bis dahin erst 3 flache und 2 bergige Marathons absolviert hatte. Zum Gewöhnen an Ultras lief ich zuerst den teilnehmerstärksten Ultra Europas, den 73 km Rennsteiglauf im Thüringer Wald, und danach den legendären Bieler 100 km Nachtlauf. So spontan kam ich zu meinen ersten Ultras. Am Tag der Wahrheit packte ich die vorher an 4 Tagen abschnittsweise erkundete Strecke als 10. gesamt von 60 Finishern in 13:33 Std.

Rainers frühere Teilnahmen bei den Bärenfels Trailläufen:

Den von der Familie Feller seit 2003 angebotene Sommertrail sowie weitere Trails rund um den Bärenfels gibt es nun ohne Unterbrechung bis heute mit etwas wechselnden Strecken im Natur- und Landschafts-Schutzgebiet. Im Angebot sind i.d.R. eine Kurzstrecke, ein Halb- und Vollmarathon sowie ein Ultralauf zwischen 63 und 66 Kilometern. Damals in 2011 bei meiner Premiere dort gelang es mir sogar, diesen Ultralauf mit tollem Finale in der 3. Runde in 5:51 Std. bei 43 Finishern zu gewinnen, im Folgejahr war ich 5. von 44 Finishern in 5:52 Std. und in 2013 noch 7. von 48 Finishern in 6:35 Std.

Erst zu meinem 66. Geburtstag in 2022 war ich beim 20. Trail über die 66 km wieder dabei mit langen 10:10 Std. Einige Male war ich dort rund um den Bärenfels auch erfolgreich beim 1. Mai Ultratrail über 53-55 km dabei (2x Zweiter) sowie öfters beim Heiligabend-Marathon mit 5 Runden à 200 hm (1x gar Dritter), der morgens stattfindet – die beiden letzten Jahre reichte mir aber die neue 10 Meilen Strecke. Insgesamt listet mich der Veranstalter nun als einen von vielen treuen Laufgästen mit 18 Teilnahmen. Ob ich an Weihnachten wieder dabei bin, sei es über 10 Meilen oder gar wieder den Bergmarathon ?