



P-Weg-Ultramarathon in Plettenberg (10.09.2005) – Gedächtnisprotokoll

Im Jahr 2005 ergab es sich, dass ich auf dem Weg zum Sommerurlaub in Holland die Teilnahme am P-Weg-Ultramarathon gewissermaßen „mitnehmen“ konnte, ohne einen allzu großen Umweg machen zu müssen. So eine Gelegenheit darf man sich natürlich nicht entgehen lassen. So stand ich am 10.09.2005 um 7:30 Uhr bei bestem Laufwetter in Plettenberg am Start.

Grundlage des Wettkampfs ist ein Rundwanderweg um die Stadt Plettenberg, der 70 Kilometer lange P-Weg. Ich hatte diesen Weg ein paar Jahre zuvor bereits als Wanderer in einem Tag absolviert, zusammen mit meinem Bruder und einem Schulfreund.

Die im Rennen zu laufende Strecke betrug 2005 67 Kilometer und wurde mit 1750 Höhenmetern angegeben. Später wurde die Streckenführung verändert, so dass nun 74 Kilometer und etwa 2000 Höhenmeter zu absolvieren sind. Das gilt natürlich nur für die Ultra-Distanz. Daneben werden auch Rennen über die Halbmarathon- und die Marathondistanz veranstaltet sowie diverse Walker- und MTB-Wettkämpfe. Damit sich die Läufer und die Radfahrer nicht in die Quere kommen, finden Lauf- und Wanderveranstaltungen am Samstag statt, und die Radler starten sonntags. Insgesamt kommen regelmäßig etwa 2000 Teilnehmer zusammen. Der Ultra-Marathon hat im Vergleich der verschiedenen Veranstaltungen eines der kleinsten Startfelder. Auf der Finisher-Liste von 2005 sind nur 30 Namen zu finden.

Die geringe Teilnehmerzahl führte dazu, dass die Läufer schon kurz nach dem Start ziemlich allein auf der Strecke waren. Ich lief zwar eine Weile zusammen mit einem anderen Teilnehmer, Michael Fischer, aber irgendwann verlor ich ihn nach einer „technischen Pause“ aus den Augen. Zuschauer gab es verständlicherweise nicht, weil die Strecke fast vollständig durch die schönen Wälder des Sauerlands verläuft. Die einzigen Menschen, die ich zwischendurch sah, waren einige Wanderer, die schon um 6 Uhr gestartet waren, und die Streckenposten. Auch besondere Sehenswürdigkeiten sind auf der Strecke nicht zu verzeichnen, so dass die Läufer



sich ungestört „mit sich selbst beschäftigen“ können. Ich habe den P-Weg deshalb als anstrengend, aber auch sehr angenehm in Erinnerung.



Unterwegs in den Wäldern des Sauerlands

Dennoch war ich froh, als ich nach 7:38:30 Stunden das Ziel erreichte, als 3. meiner Altersklasse, die allerdings nur fünf Teilnehmer umfasste. Unter den 30 Teilnehmern lag ich auf Rang 16 und auf Rang 15 unter den 27 Männern.

Im Vergleich mit anderen Ultras muss ich sagen, dass die Teilnehmerzahl in Plettenberg zu Unrecht so niedrig ist. Die Strecke ist wunderschön, und man ist nie einem großen Gedränge ausgesetzt, wie das zum Beispiel auf dem Röntgenweg der Fall ist. Ich kann den P-Weg deshalb sehr empfehlen.

Uli Walter

Uli Walters Laufberichte



Uli im Ziel