

## Hildesheimer Landschaftslauf (Hill 50)

Beim Hildesheimer Landschaftslauf handelt es sich um ein Erlebnis – und - Freundschaftslauf dieser ist auf

30 Teilnehmer begrenzt.

Es sind 50 km mit ca. 1000 Höhenmetern, auf 90% Waldwegen und Singel - Trails zu bewältigen.

Es wird in Gruppen gestartet die nach ihrer Marathonzeit zusammengestellt werden.

Die langsamen Läufer starten als erste um 7 Uhr im Abstand von 30 Minuten starten die anderen

Gruppen, um 9 Uhr die schnellsten Läufer.

Ich sollte um 8 Uhr starten, da ich noch keinen Lauf über 50 km mit 1000 Höhenmeter gelaufen bin und in zwei Wochen einen 24 Stundenlauf habe, lies ich mich in die Gruppe um 7.30 Uhr setzen .

Die Gruppenmitglieder sollten gemeinsam ins Ziel kommen.

Im dritten Anlauf hat es endlich geklappt am Hill 50 teilzunehmen. 2008 und 2009 hatte ich gesundheitliche Probleme.

Es war einer meiner schönsten Läufe. Das Wetter für mich optimal (ca. 25°C), die Organisation sehr gut, 4 bemannte Verpflegungsstationen mit allem was das Ultraherz begehrt.

...Cola, Malzbier, Iso - Getränke, Wasser, Erdnüsse, Salz - Stangen - Cracker-Kekse, Mini Würste, Powerriegel, Gummibärchen, Rosinen ....und mehr.. Sekt an der letzten Verpflegungsstation, wer es mag. Dazu noch eine unbemannte mit Wasser.

Eine super Strecke mit vielen Anstiegen und Singel - Trailabschnitten wo man sich fragte ob es noch ein Weg ist...Abenteuer pur.

Mit mir liefen Brigitte Koczy und Marianne Dahl, beide kenne ich von 24 Stundenläufen und vom Ultrastammtisch. Beide erfahrende Ultraläufer. Im letzten Jahr(Bericht 2009) war ich dabei als Marianne den 19 Jahre bestehenden Weltrekord von der (FRA) Frangoise im 24 Stundenlauf in der Altersklasse W65 von 173 km auf 176 km setzte.

Die Strecke war mit Markierungen versehen .Wer ein GPS-Gerät hat konnte sich die Strecke runterladen. Die anderen Läufer haben eine Karte bekommen, ohne Trail - Lauferfahrung nicht so leicht. Ich hatte Glück Brigitte und Marianne kannte sich aus, sind hier schon 50 und 100 Miler gelaufen(Hausstrecke).

Ich hab bei dem Lauf viel gelernt, das wichtigste, die Steigungen werden gegangen und nicht gelaufen!!! Dadurch war die Strecke sehr gut zu schaffen.

Nebenbei gab es noch Laufberichte von Läufen(z.b.Ultra-Trail du Mont-Blanc , Biel 100 km ,Thüringen Ultra 100 km ,Rennsteiglauf.....) und Tipps für 24 Stundenläufe, 100Miler, 100kmLäufe....wie man sie läuft, sich verpflegt... das volle Utraprogramm. Die Zeit verging wie im Flug.

Einmal hatte ich auf einem schweren Trailabschnitt nicht aufgepasst und lag auf der Nase. Zum Glück war der Boden weich, nichts passiert. Man durfte die Konzentration nicht verlieren .

An der letzten Verpflegungsstation war Zeckenkontrolle(nette Helferinnen). Nach dem es durch hohes Gras und Brennesseln ging. Ich hatte keine Zecken, bei meinen Mitläufern wurden bis zu 4 Zecken gefunden! Ich wusste gar nicht, das die Viecher so klein sind Gute Augen von Vorteil.

Da der Hill 50 kein Wettkampf ist gibt es keine Platzierung.

Jeder Finisher erhielt eine Urkunde mit der gelaufenen Zeit und ein Weizenbierglas, wo Hill 50 mit Datum und Streckenverlauf eingraviert ist.

Fazite:

Nächstes Jahr wieder, tolle Strecke, super Organisation, tolle Stimmung, nette Läufer, sehr guter Trainingslauf.

Ich möchte Michael Neumann und Susanne Holz für die Einladung zum Hill 50 danken.(Hill 50 ist ein Einladungslauf)