

## Dank der Frau vom Aldi.....

....war es uns überhaupt möglich am Uewersauer-Trail in Luxemburg teilzunehmen.



Heiderscheid vermutet man eigentlich gleich hinter Fahlscheid oder Faulebutter irgendwo in Südwestfalen, aber schon der Letzeburgische Name „Heischent“ weist auf die Nähe nach Frankreich hin.

Klaus speist noch die westeuropäischen Karten ins Navigationsgerät ein, und holt mich

Samstagnachmittag zuhause ab. „300Km“ zeigt das Navi an, weniger als vermutet. In Köln-Worringen noch Renate, Jutta und Peter aufgesammelt, und weiter geht's durch die Eifel nach Westen. Hinter Prüm wird die Landschaft immer trostloser, ist das hier noch Deutschland? In Dasburg nach Luxemburg rüber gemacht.

Nachdem uns die Frau vom Aldi rechts von der Hauptstrasse geleitet hat, wurden die Straßen immer schmaler, ist hier heute überhaupt schon mal ein Auto gefahren? Engste Kurven, bergauf, bergab geben schon mal einen Vorgeschmack auf das was uns hier erwarten sollte. Endlich mal Lichter im Dunkeln der Nacht „Esch-sur-Sure“, von dort am Stausee entlang nach Lultzhausen, wo Peter Quartier in der Jugendherberge gebucht hatte. 26€ incl. Bettwäsche, incl. Frühstück, incl. Abendessen, incl. 2 Getränke - wirklich ein unschlagbarer Preis.



Beim Essen schon einige bekannte Gesichter getroffen, die Pastaparty und das Bier genossen, und recht früh zu Bett gestiegen (Renate hat mich nach oben verbannt).

Am Morgen Frühstück und baldige Abreise in das 10km entfernte Heiderscheid. Dort erwartete uns eine geräumige Turnhalle, die sich allmählich mit etwa 400 Startern über die 50km-Ultra-Trail-Strecke füllt.

Über 1800 Höhenmeter rauf und natürlich auch wieder runter, versprochen einen anspruchsvollen Lauf mit mehr Höhendifferenz als der Jungfrau-Marathon. Die ganze Woche über hat es schon geregnet und die Strecke war mit vielen Schlammpassagen garniert, nicht umsonst hat Heiderscheid ein Wildschwein im Stadtwappen. Für den Samstag war auch Regen angesagt, allerdings auch Temperaturen um die 10° C, also war die Kleiderwahl doch sehr schwierig (für mich letztendlich wieder zu warm gewählt).

Um 09:00h Startschuss, gleich am Ortsrand geht es über schmale Wiesenwege bergab, erst noch geschottert, ließen die ersten Wasserlachen nicht lange auf sich warten. Nach 3 km abwärts ging es gleich wieder 2 km bergauf.



Insgesamt waren die Berge bis auf den Letzten nicht allzu steil, aber oftmals zogen sie sich enlos in die Länge. Im Dunst tauchen Windräder auf und kündigen das Ende des ersten Anstiegs an. Oben gleich die erste von 6 gut bestückten Verpflegungsstellen, danach nochmals lange bergab mit den ersten steilen, rutschigen Passagen. Nach einem kurzen Gegenanstieg, wiederum eine Bergab Strecke bevor wir in Todlermillen den tiefsten Punkt der Strecke erreicht hatten.

Von hier aus zog sich der Weg auf der anderen Talseite kontinuierlich bergan, immer über schmalste Passagen am Hang entlang, mit schönsten Aussichten auf das Tal der Sure unter uns.



Zweite Verpflegungsstelle bei KM 15 zugleich Wechselstation für die StaffelläuferInnen. Nach einem kurzen Waldstück geht es steil bergab um nach einer Strassenquerung auf der anderen Seite wieder den Anstieg zu erklimmen. Nachdem ich den Kontakt zu Renate bereits nach 8km

abreißen lassen musste, hatte ich mich bei KM 19 wieder herangekämpft und konnte dann auch mit dem Klaus ein kurzes Stück gemeinsam zu laufen. „Du siehst aber echt schlecht aus“ - lag wohl an meiner immer noch genutzten Regenjacke, also diese um die Hüfte gewunden und in „kurz“ weiter gelaufen, nach ein paar Kilometer ging es mir tatsächlich besser. Da waren aber Renate und Klaus wieder auf und davon.

Nach der Streckenhälfte führte der Weg kontinuierlich hinab zum Stausee „Haute-Sure“. Ein eigens für Wanderer/Läufer errichteter eiserner Steg

ermöglichte uns die Seequerung auf die Südseite. Hier in Lultzhausen wurden wir vom Herbergsvater im Fuchskostüm stürmisch begrüßt. Hinter dem Ort führte uns der Weg bergan, belohnt durch eine schöne Aussicht auf den See.



Obwohl wir die Musikkapelle am 4. Verpflegungsstand schon hören konnten, führte uns der Weg zuerst in entgegengesetzte Richtung.

Oben am Berg angekommen, folgte nach einer Spitzkehre der Weg dem Bergrücken. Vor das Vergnügen am Verpflegungsstand hat der



Veranstalter aber noch eine Geschicklichkeitsprüfung gestellt. Auf glitschigen Felsenstufen ging es unangenehm steil bergab.

Renate verlässt gerade die Verpflegung, der Klaus ist sich noch am stärken. Kurz habe ich mich dazu gesellt, um aber danach die „Verfolgung“ von Renate aufzunehmen.

Am See entlang führte uns ein sehr schöner, rechts steil abfallender Weg.

Als der See ein Ende nimmt, windet der Bachlauf sich weiter bergan. In

einem dauernden Wechsel der Seite sollten wir ihm bis in das Quellgebiet folgen.

Endlich nach 8 langen Kilometern mündete der Weg an einer Straße, diese kurz gequert, ertönt von hinten eine mir schon längst bekannte Stimme, Jürgen Teichert hat es heute anfangs langsam angehen

lassen, um mich hier bei KM 40 zu zersägen. An der 5.

Verpflegungsstelle laufe ich auch wieder zu Renate auf.

Ihre Muskulatur macht ihr jetzt doch sehr zu

schaffen. Es lief Richtung Merscheid erst einmal

wieder 3km bergab, um danach natürlich wieder

anzusteigen. Dort bei KM

44 die letzte Verpflegung, Heiderscheid liegt zum Greifen nahe auf dem nächsten Bergrücken, aber das wäre ja auch zu einfach.



Also wieder 3km bergab, um dann noch mal einen kurzen aber den steilsten Berg anzusteigen.

Schon bald kamen die ersten Häuser in Sicht, allerdings war es mit Fuussekaul nur der zum Ort gehörige Campingplatz.



Nochmals über einen rutschigen Wiesenweg dem Wasserturm entgegen. Das letzte Schild „1 km“, hier warte ich noch kurz auf Renate, welche dann allerdings auf den letzten 300m noch mal beschleunigte, und ich im Gegenzug wiederum Mühe hatte mitzuhalten.

Nach 5:50h haben wir das Ziel erreicht. Rainer Wachsmann der zwischenzeitlich immer in meiner Nähe lief, folgte direkt im Anschluss. Klaus lies auch nicht lange auf sich warten, war 5min nach uns im Ziel. Peter kam heute besser mit dem Matsch klar und war bereits nach 5:17h zurück.

Rene mit bester Streckenkenntnis, arbeitete sich kontinuierlich nach vorn, und obwohl er wegen Umzug derzeit deutlichen Trainingsrückstand hat, finishte er nach 4:10h und



erlief sich noch den 3. Gesamtplatz. Diesmal musste er nicht so lange auf seine Angie warten, bereits nach 6:33h schlug sie im Ziel auf.

Insgesamt eine toll organisierte Veranstaltung, eine schöne Landschaft, eine ungemein schwere Strecke, insbesondere bei solchen Witterungsbedingungen. Eine Wiederholung ist sicherlich nicht ausgeschlossen, aber ob wir den Weg dorthin auch ohne die nette Frau vom Aldi noch mal finden würden?

