

18. Oktober 2015

18. Oktober 2015

Ultralauf

Freiburg - Badenweiler

52 KM, 2100 HM



Le vingt-cinquième Mon Devoir Marathon  
[www.mdm-coureur.de](http://www.mdm-coureur.de)



**Silver Jubilee**

Oktober

**Ultralauf in  
die Therme**

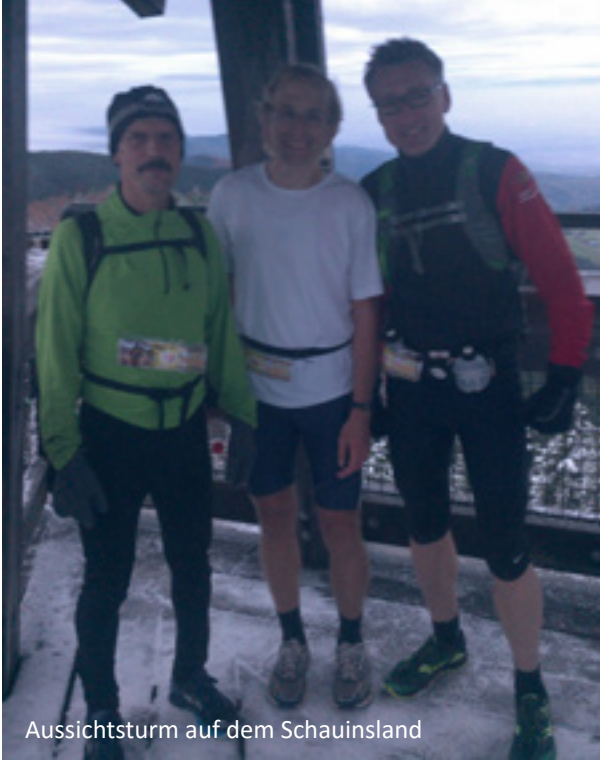
**Christof  
Lindenbeck**

**Le**

**vingt-cinquième**

**18. Oktober**

**MDM**



Aussichtsturm auf dem Schauinsland







No risk, no fun



**Unser 25. Mon Devoir Marathon machte den 18. Oktober 2015 zu einem erlebnisreichen und auch denkwürdigen Tag. Wer hätte das vor 2 Jahren gedacht, als unsere Pläne mit ersten Gehversuchen im Dreisamtal Gestalt annahmen?**

Inzwischen hat sich so etwas wie ein harter Kern gebildet, der die Idee unbeirrt weiter trägt. Der 25. MDM wurde im Startnummernfenster 115 bis 119 ausgetragen. Unter den mehr als 100 MDM-Starts gibt es keine schicksalhaften DNF-Einträge und als regelmäßige Begleiterscheinung der legendären sonntäglichen Frühstarts nur wenige DNS-Stempel, der MDM-Barmherzigkeitsklausel *Darf-Noch-Schlafen*.

Mit 52 Kilometern und mehr als 2100 positiven Höhenmetern war es einer der längeren MDM-Läufe. Passend dazu diese lange Einleitung, die jetzt noch um einen Rückblick ergänzt wird: Bereits 2 Wochen vor dem MDM steht die Webseite mit dem Rahmenprogramm der interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung. Das ist Rekord, so früh haben wir nie den Countdown gestartet. Eine Woche weiter auf dem Zeitstrahl folgt die gesamte Südsektion der Stolpertruppe Jürgen kurzentschlossen nach Bräunlingen. Der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen ist Kult! Die mentale Prüfung auf den nicht enden wollenden Waldfahrstraßen wurde zum 48-sten Mal ausgetragen. Als Zahlenspieler werden wir selbstverständlich versuchen, den 50. MDM zeitgleich zum 50. SM zu veranstalten. Auf den Tischen in der neuen Stadthalle findet unser brandneuer Flyer-Prototyp reißenden Absatz. Der dynamische Joachim, freigestellt vor dem feuerwehro-

ten Hintergrund, ist unser neuer MDM-Botschafter: Ein Eyecatcher und Popstar, der knapp 40-mal in den Taschen der Läufer­schar verschwindet. Kein Wunder, er ist in Bräunlingen den Marathon schon unter 2:30 std. gelaufen. Chapeau!

Ein schöner Tag in Bräunlingen. Bei Kilometer 41 feuert Heidi mich so überwältigend an, dass ich noch die Altersklasse gewinne. Das glaubt und merkt keiner: Schon während der Siegerehrung verlassen wir im Auto die Schwarzwaldhöhen in Richtung Freiburg. Es ist auch noch viel zu tun; in der letzten Woche gibt es vielfältige Absprachen zu den Verpflegungspunkten: Birgit verschiebt Termine, Frieda montiert ihre Winterreifen, Heidi ärgert sich über nicht zu verschiebende Verpflichtungen. Die HelferInnen-Szene verkörpert inzwischen das belastbare Rückgrat der MDM-Läufe. Das Verhältnis Läufer zu MDM-Backstage-Team ist annähernd 1:1, wenn, wie an diesem Sonntag auch, Franky wieder die Wollmütze aufsetzt. Das ist unverhältnismäßig, so bekommt Frieda doch ein DNS zuerkannt. Dazu später mehr, jetzt wird endlich gestartet.

Werbung hin oder her, nur zu viert brechen wir auf. Es ist 5.40 Uhr. Der harte Kern und drei Stirnlampen, etwas chaotisch, denn bereits 5 Meter nach dem Start kommt es zur ersten Kollision mit einem umfangreichen Baum. Das steigerte dann abrupt die Konzentration in dieser frühen Morgenstunde, was auch erforderlich war, denn der Kybfelsensteig zum Schauinsland hat sich im Dunkeln als technisch anspruchsvoll erwiesen. Die beleuchtete Stadt erscheint uns hier und da zunehmend aus der Flugzeugperspektive, aber die Konzentration gehört dem Steig. Auf dem Schauinsland begrüßt uns der Winter stimmungsvoll. Erste Turmwertung am Scharnier der Jahreszeiten. Jürgens kurzes Laufhemd steht hier oben im Kontrast zu den im Wind gewachsenen Eiskristallen; frostiges Weiß allenthalben löst die Herbststimmung ein paar hundert Meter unterhalb ab. Dazwischen vermitteln zerrissene Nebelbänke, die den Schwarzwald in ein mythisches Stimmungsbild kleiden.

Eine Stunde nach Plan erreichten wir das Wiedener Eck. Mit halben Weckle, Kaffee und Tee machten wir es uns hier im Berghotel gemütlich. Es vergeht eine halbe Stunde in der Stube und die Uhr läuft, was einen gestandenen MDM-Läufer aber nicht aus der Ruhe bringt. Mir bleibt das schwere Hotelsilber das Kaffee­kännchen in Erinnerung als Markenzeichen einer gepflegten Gastronomie. Gepflegt ist dann aber auch die Rechnung, die etwa dem Monatslohn eines Lehrers an unserer Schule in Togo entspricht. Sei's drum, heute ist ein MDM-Feiertag und so geht es gut gelaunt weiter auf dem Westweg in Richtung Belchen, der vierthöchsten Erhebung des Schwarzwaldes.

Das Dach des 25. MDM wird über alpine Steige erreicht. Nach dem ersten Turm folgte die Königsetappe, eine passende Analogie zur keltischen Namensgebung „der Strahlende“. Die legendäre Alpensicht bleibt uns hier auf 1400 m ü.D. (Meter über Deich, unter der Annahme, er sei 14 Meter hoch) allerdings verwehrt. In südlicher Richtung führten uns schöne Trails dem Kilometer 35 ent-



Aufstieg zum Belchengipfel



VP Haldenhof



Norbert, Jürgen, Birgit, Christof und Joachim





Christof und Norbert auf dem Aussichtsturm des Blauen



Christof, Joachim, Norbert und Jürgen vor der Cassiopeia-Therme

gegen. Beim Haldenhof hatten Birgit und Franky ihren Bauchladen respektive Kofferraum aufgeklappt, der auch an diesem Sonntag mehr als reich bestückt in Erscheinung trat. Ein gelungener VP mit viel Aufwand für die beiden. Der Haldenhof-Wirt schaut jedenfalls neidisch über die Straße. Herzlichen Dank Birgit & Franky, dass ihr uns nicht mit den Bananen vom 24. MDM abgespeist habt.

Mit positiver Kalorienbilanz folgen wir etwas schwerfällig dem Westweg zu unserem nächsten Etappenziel, dem Aussichtsturm auf dem Blauen. Auf einem der wenigen leicht zu laufenden Pfadabschnitte nehme ich dann doch noch eine Bodenprobe mit der Schulterschürftechnik. Mit Geologen unterwegs ... Am Blauen zeigt sich die Sonne dann noch. Der Hausberg des Markgräflerlandes wird auch als Hochblauen bezeichnet, obwohl mit 1164 Metern mehr als 100 Meter unter dem Niveau unseres Freiburger Hausberges. Der Turm ist der kleinere Bruder des Rosskopfturms, ebenfalls in Stahlfachwerkbauweise errichtet von der längst untergegangenen Eisengießerei und Stahl-Nieten-Manufaktur *Ph. Ant. Fauler* in Freiburg.

Auf zur letzten Etappe: Mit guter Laune beginnen wir den Landeanflug auf Badenweiler. Der ist überschaubar und die Vorfreude auf die Therme steigt. Unmittelbar vor dem Ziel laufen wir entlang des alten Römerbades, das als besterhaltene Therme nördlich der Alpen gilt. Kein Wunder bei dem schönen Glasdach. Dann folgt schon der kurze, aber fulminante Endspurt, den Norbert für sich entscheiden kann. Und wir haben es mal wieder geschafft. Na ja, die 8:37 std. sind keine sonderlich beeindruckende Zeit für einen 52 Kilometer-Lauf. Aber die Höhenmeter sprechen ihre eigene Sprache und die felsigen Trails sind keine Stadtautobahnen.

Nachdem die Ausrüstung aus dem im Parkhaus bereitgestellten Autos (danke Susan und Heike) beschafft worden ist, steht dem Badevergnügen in der Casiopeia-Therme nichts mehr im Weg. Die ersten drei haben den freien Eintritt gewonnen, der uns freundlicherweise von Frau Kleber zu diesem Anlass gespendet wurde. Ein schöner 25. MDM war das mit dem besonderen Finish im warmen Bad: Er geht als Schachklassiker in die MDM-Geschichte ein: »Vier Läufer, zwei Türme und ein König.«

Danke an alle Beteiligten und an alle Aktiven, die immer wieder mitfiebern: Werden sie es diesmal schaffen? Ja, wir haben es geschafft und wurden so etwas von gut versorgt - »... don't find words.«

Nachtrag. Gestern wurde das Rahmenprogramm des 25. MDM würdig abgeschlossen: Wie in Bräunlingen vor 2 Wochen konnte ich die Altersklasse M 50 auch in Remscheid beim 100 km-Röntgenlauf für mich entscheiden. Das war ein aufschlussreiches Triple: Entgegen den Statistiken macht MDM-Laufen also nicht langsam. Was schließen wir daraus? Selbstredend, diese Fundstelle aus dem aus dem Netz (Categories : Master Data Management): »To MDM or not to MDM? That is not the question ...« ■