

BACKYARD ULTRA // KUCKUCKSUHRENLAUF

Ein Plädoyer für den KUCKUCK (von einer netten Teilnehmerin 2024)

„**KUCKUCK**“ – rief es in Katzwang. Am 26.04.2024 um 19 Uhr fiel der Startschuss zum ersten „Kuckucksuhrenlauf“ im Sinne eines Backyard Ultratrails. BACKYARD ULTRA bedeutet, auf einer ausgewiesenen Strecke von 6,706km immer stündlich gemeinsam zu starten und so lange zu laufen, bis einer übrig bleibt. Später oder früher starten ist nicht erlaubt. Keine Hilfsmittel oder Unterstützung von außen, kein Verlassen der Strecke. Keine Zweifel, und sicher keine Langeweile. Runde um Runde meldet sich der Kuckuck und prüft, wer noch im Rennen ist.

5000 kcal bis zum Morgengrauen

Das Start-/Zielgelände befand sich auf dem Gelände des Turn- und Sportvereins Katzwang 1905 e.V. Die ersten Teilnehmer richteten sich bereits am Nachmittag auf der Wiese mit Bierbänken, Liegestühlen und Zelten ein. Es hatte schon ein bisschen Festivalcharakter und viel gesünder sah die Ernährung bei den meisten auf den ersten Blick auch nicht aus: Man scherzte über Boxen voller Gummibärchen, Schokolade, Nudelsalat und Salzstangen. Rein rechnerisch ist nämlich eine Herausforderung beim Rennen, den Energiebedarf zu decken. Selbst wenn man von nur 500kcal Verbrauch pro Stunde ausgehen würde, käme man schon vor dem Morgengrauen auf über 5000kcal Defizit.

Jenseits der 160km-Marke

Es wäre recht schnell dahingesagt, Stefan Miyagi hat mit 25 absolvierten Runden das Finish und den Kuckuck gewonnen. Beim Backyard Ultra gibt es klassischerweise nur einen Gewinner, alle anderen sind „DNF“ (did not finish). Doch das würde dem Event überhaupt nicht gerecht werden. Was unterscheidet den „Kuckuck“ von den herkömmlichen Läufen? Für einige der knapp 40 teilnehmenden war es das erste Backyard – Rennen. Der jüngste Teilnehmer war gerade einmal 8 Jahre alt. Mit den Kategorien M (1-3 Runden), L (4-6 Runden) und XL (7 - x Runden) schuf der TSV Katzwang den Anreiz, trotz kürzerer Gesamtdistanz hineinschnuppern zu können. Die Strecke zeigte sich profiliert mit hohem Trail-Anteil, unzähligen Wurzeln und kleineren Baum-Hindernissen. Während die ersten 2 Runden noch bei Tageslicht gelaufen werden konnten, kam im Anschluss die Stirnlampe zum Einsatz. Es hatte zeitweise etwas sehr Mystisches. Der Mond stieg langsam und blutrot über den Feldern auf... eine Kette von Lichtern, wohl etwa 30 in einer Reihe, tänzelnd am Horizont, langsam aber stetig im Wald verschwindend... wer nicht dabei war, hat sich sicherlich gefragt, was um Himmelswillen dort wohl vor sich gegangen ist.

Jeder läuft für sich und doch nicht allein

Schließlich sind es einfach die kleinen aber feinen Unterschiede. Eine Feuerschale auf der Zeltwiese, um die man nachts in Decken geschlungen sitzt und Stunde für Stunde die Hineintrabenden anfeuert. Der Austausch über die beste Schuhsohle und die größten Pannen beim Laufen. Über die Berge, die man erklommen hat und die Ziele, für die man jeden Tag aufsteht und neu die Ärmel hochkrempelt. Morgens werden Croissants und Brezen gebracht, jemand spendet spontan ein Glas Nutella. Als im Gegensatz zu den nächtlichen 2°C mittags 20°C auf dem Thermometer stehen, erfüllt einer der Organisatoren nicht nur Kinder- sondern auch Läuferträume und besorgt eine Runde Eis für alle. Jeder hat seine Gründe zu laufen und irgendwann aufzuhören. Beim Backyard Ultra darf man sich diese Frage jede Stunde neu stellen, bis der Kuckuck ruft. Warum machst du das überhaupt? Was tust du hier, mitten in der Nacht, bei Kilometer 50, während alle anderen schlafen? Es ist ein bisschen wie im richtigen Leben. Höhen und Tiefen meistern, Durchhalten, Austausch, Beisammensein, Feiern. Die Atmosphäre hat etwas von Festival, aber auch von Familie. Und dass gerade letztere hinter dem Event standen, die Organisatoren für alle Fragen und Nöte da waren, für Musik und gute Laune gesorgt haben, das hat man gespürt. **Zum Kuckuck – noch einmal!** Wir freuen uns auf den Kuckucksuhrenlauf 2025. -> **25.04.2025**