



20. Jahrgang

1 / 2005

Wandertag

05.09.04

Deutsche Meisterschaften der DUV
über 50 km in Arnsherg

Obwohl der DUV-Präsident in UM 3/2004 schon über diesen Lauf berichtet hat, soll an dieser Stelle auch noch eine Teilnehmerin zu Wort kommen:

Angelika Roedder

Dieser Lauf ist mir vor einigen Wochen empfohlen worden. Außerdem passt er zeitlich schon recht gut in mein Trainingsprogramm. Also habe ich vor einer Woche telefonisch gemeldet, und jetzt sind wir in Arnsherg. Die Hinfahrt hat wunderbar geklappt. Kein Stau, keine Probleme. Auch die Ausschilderung in Arnsherg ist bis auf einen Abzweiger gut gewesen. Da aber auch noch andere

Wagen im Wohngebiet herumkurvten, wussten wir bald alle, welche verbliebene Straße die richtige ist.

Wir stellen unser Auto ab und laufen allen anderen hinterher. Es ist relativ viel Betrieb. Viele Läufer wollen ebenfalls die 50 km laufen – wie ich. Wir holen meine Startunterlagen ab, ich bekomme noch ein Handtuch geschenkt. Alles ist wunderbar übersichtlich. An der Rundsporthalle ist der Wendepunkt. Wir sehen die 100-km-Läufer, die schon seit 7 Uhr morgens unterwegs sind. Und es ist noch erstaunlich frisch. Ich friere ein wenig in meinem T-Shirt. Habe ich doch falsche Kleidung an? Im Sauerland herrschen andere Temperaturen, als wir sie in Erkrath gewohnt sind. Na, nun ist nichts mehr zu ändern. Hugo sucht sich ein Plätzchen, an dem er mich immer wieder treffen wird.

Der Start ist im Stadion. Dort müssen 3 Runden gelaufen werden, ehe wir auf die ca. 7-km-Runde gehen werden. Wir stellen uns hinter der Startlinie auf, es werden kurze Ansprachen gehalten und die Laufrichtung erläutert. Alle Männer haben sich vorne aufgestellt, fast alle Frauen in den hinteren Reihen. Na ja, so wird dann wohl auch der Einlauf aussehen. Der Startschuss ertönt und alle rennen los. Schnell bin ich die Vorletzte, aber das kenne ich ja schon.

Meine Stimmung ist hervorragend. Ich laufe meine 3 Stadionrunden, dann raus aus dem Stadionbereich und einmal um die Sporthalle. Jetzt beginnt unbekanntes Gebiet. Es soll alles flach sein – bis auf 2 Brückenanstiege. Na ja, ein paar andere kleine Anstiege sind verheimlicht worden, aber es geht schon. Ich muss aufpassen, dass ich den richtigen Weg nehme, manchmal ist die Streckenführung nur mit Kreidepfeilen markiert. Trotzdem ist alles gut erkennbar. Ich komme jetzt weg von den Bäumen und vom Schatten. Und hier brennt die Sonne heiß. Ein wenig Wind geht und kühlt – noch. Auf Teilen der Strecke herrscht schon eine schöne Backofenhitze. Aber ich fühle mich wohl. Was kostet die Welt???

Ich laufe, alles ist neu und wird genau betrachtet. Jedes Teilstück ist auf seine Art interessant. Es gibt Begegnungs-

strecken, hier kommen mir die 100-km-Läufer entgegen – und nach kurzer Zeit auch schon die ersten 50-km-Läufer. Na ja, der Sieger wird wohl so um die 3 Stunden brauchen. Nicht weiter daran denken, wie viel ich dann noch vor mir habe. Ich laufe und freue mich und fühle mich wohl. Dort ist der 1. wesentliche Brückenanstieg. Mein Gott, ist das steil! Hier handelt es sich wohl um eine (Behelfs-)Brücke, die steil nach oben und steil nach unten führt. Schwer zu laufen. Also gehe ich von Anfang an. Es gibt in der Runde auch eine Begegnungsstrecke, die elend lang ist. Ich schätze, dass es 1,5 km sind. Das ist öde zu laufen und demoralisiert. Aber noch geht es mir hervorragend.

Ich beende die 1. Runde, und komme zur Sporthalle zurück. Hugo hat sich inzwischen eine andere - strategisch günstigere - Stelle gesucht, um mir meine Getränke und das Gel zu reichen. Ich werde bei den Zählern registriert und drücke meine Stoppuhr bei Überlaufen der Ziellinie. Eine Runde ist geschafft. Mir geht es immer noch sehr gut. Ich freue mich, hier zu sein und strahle die Läufer an, die mir entgegen kommen. Einige haben sogar Zeit und Muße und Lust, meine Freude zu erwidern. Es baut sich ein wunderbarer Augenkontakt zu einzelnen Läufern und Läuferinnen auf.

Da kommt mir Mattin entgegen. Er wird mir noch einige Male entgegenlaufen. Es freut mich immer wieder, wenn ich ihn (möglichst an der gleichen Stelle) treffe. Auch Karin Scheer sehe ich. Sie läuft - wie Mattin - die 100 km. Stramme Leistung, das in maximal 13 Stunden zu schaffen. Ich beende auch die 2. und die 3. Runde in fast der gleichen Zeit. Aber dann kommt es knüppeldick: Die Hitze macht mir sehr zu schaffen und ich werde immer langsamer. Schließlich muss ich Gehpausen einlegen. Tragisch, tragisch, wo ich mich doch vorher so wohl gefühlt habe. Ich lasse mir von Hugo meine Mütze geben. Damit habe ich etwas Schutz vor der Sonneneinstrahlung. Ich trinke jetzt an den Getränkestellen nicht mehr nur einen Schluck, sondern einen ganzen Becher mit Wasser. So viel Zeit muss sein. Hugo sagt mir, dass viele Läufer über die Hitze stöhnen (ist ja auch kein Wunder) und gehen. Das motiviert mich nur noch mehr zu Wandereinsparungen. Fast bin ich so weit, dass ich aussteigen möchte. Aber was hat Elise Bayer in Erkrath beim 6-Tage-Lauf gesagt: Man gibt nicht auf! Also weiter mit immer längeren Walkingeinlagen. So schaffe ich die 5. und die 6. Runde. Aus 45 Minuten für eine Runde sind inzwischen 59 Minuten geworden. Egal, Hauptsache gesund ankommen.

Ich beginne jetzt meine letzte Runde, laufe um die Sporthalle herum und sehe eine Frau, die inzwischen tüchtig aufgeholt hat. Sie ist höchstens 2 Minuten hinter mir. Und da kommt auch Elise Bayer, die letzte in der Frauengruppe. Auch schon verdammt nah an mich herangekommen. Mann, das kann ich aber nicht zulassen. Meinen Platz, den ich mir bis



Siegerehrung in Arnsdorf – leider ohne Angelika Roedder

jetzt erarbeitet habe, will ich wenigstens noch halten. Ich habe schon eine Frau an mir vorbeiziehen lassen müssen (sie ist schließlich 3. geworden). Also jetzt nichts mehr mit Bummeln, jetzt wird gerannt! Keine Walkingeinheiten mehr. Weiß ich, wie frisch die Beiden noch sind?

Ich laufe ein gleichmäßiges Tempo und versuche, mich im Wohlfühlbereich zu bewegen („Nur noch läppische 7 km“). Bei allen Stellen weiß ich nun, dass ich hier nicht mehr vorüberkomme („Nur noch 6 km, das machst du doch mit links, Angelika“) – oder alles nur noch einmal aus der entgegengesetzten Richtung sehen werde („Da ist ja endlich das nächste Kilometerschild: jetzt sind es nur noch 5 km“). Auch die Zuschauer am Rande nehmen Anteil. Zum Teil haben sie schon ziemlich lange dort ausgehalten und immer wieder geklatscht und motiviert. Ich verabschiede mich von ihnen und bedanke mich für die rührende Unterstützung. Sie sehen mein Mühen und wünschen mir ein gutes Ankommen. Kann ich brauchen („Wieder einen Kilometer geschafft, nur noch 4“).

Trotzdem, trinken wird nicht vernachlässigt, sondern eher noch gesteigert. Ich nehme einen vollen Becher mit Wasser, und den trinke ich im Gehen mit Genuss und Vernunft („Nur noch 3 km, nur noch läppische 3 km“). Dann heißt es wieder Antraben. Meine Güte, gibt es hier viele (Brücken-)Anstiege („Gottseidank, da ist wieder ein Kilometerschild, also nur

noch 2 km. Das schaffst Du, das schaffst Du locker“). Jetzt wird es so richtig schmerzhaft, aber ich will nicht nachgeben. Also durchhalten. Endlich führt der Weg weg aus der prallen Sonne in den Wald („Puh, jetzt ist es nicht mal mehr 1 km“). Aber nun geht auch fast nichts mehr, ich muss doch wieder ein Walkingstück einlegen. Ich schaue mich um: keine Verfolgerin zu sehen. Also etwas erholen und die letzten paar hundert Meter laufen. Ich komme auf die Zielgerade, es sind noch ein paar Zuschauer am Rand, die wissen, dass ich jetzt fertig bin und mich noch anspornen für die restlichen Meter. Ein erstaunter Ausruf von meinem Zähler: „Das war aber eine schnelle letzte Runde!“ Ja, schnell war sie: jeder Kilometer um mehr als 1 Mi-

minute schneller als die 6. Runde. Das ist doch eine gute Leistung. Jetzt bin ich aber geschafft und will nur noch sitzen und trinken.

Na ja, ich kenne das ja schon: nach 5 Minuten geht es mir wieder gut, ich kann trinken und dann duschen gehen. Ich bin so voller Salzkristalle, dass sogar die kalten Duschen mich nicht abhalten können. Wo ich doch sonst bei kaltem Wasser so ein Weichei bin. Nun, insgesamt bin ich 4. geworden von 6 Frauen, die durchgelaufen sind. Ich kann mit meiner Leistung zufrieden sein: 6:05:49 h.



Angelika Roedder
Laufftreff Alt-Erkrath
angelika.roedder@freenet.de