

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.

2:57:59 h - Peter Seifert in Bottrop



Bild:
Peter Seifert, neuer Deutscher Meister im 50-km-Lauf

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- Jubiläum - 25 Jahre DUV
- Sonderseiten Spartatlohn
- Dschungelmarathon
- German Sixpack
- Ergebnisse, Lauftermine 2011 u. v m.

DUV, Am Fingstorn 52, 67806 Rockenhausen
 PVST, DPAG Entgelt bezahlt B 109
 74632#1690#02/10
 Herr
 Rainer Wilfried Koch
 Schillerstr. 19
 97337 Dettelbach

Autor: Michael Hilzinger

SPARTATHLON

Ein (un-)menschlicher Lauf?

Ein unheimlich menschlicher Lauf!!

Was ist nicht schon alles über den Spartathlon geschrieben worden. Unzählige Berichte ranken sich durch die Lauf- und Ultralaufszene über Schmerzen, Qualen, Leid, Sieg über dies alles, bzw. siegt dies alles über einen selbst. Sei es beim ersten, zweiten oder gar dritten Versuch sich hier zu beweisen.

Auch ich könnte über fast alle diese Punkte berichten:

Sei es die mich Leiden lassende hohe Lufttemperatur in Athen, das mal wieder viel zu hohe und später Tribut fördernde Anfangstempo, die an Autobahnen und durch Raffinerien führende Laufstrecke, die unzähligen Höhenmeter und miternächtlichen Kletterpassagen, die frühmorgendlichen Regenschauer, die nicht enden wollenden letzten paar Kilometer, und...und... und...und....

Aber ich kann das nicht. Denn nach wie vor, oder aber immer intensiver setzen sich ganz andere Gefühle und Bilder in mir durch. Nun bin ich wahrlich kein „Alter Hase“ im Ultrabereich, der auf viele Ultraläufe zurückblicken könnte. Gerade in diesem Jahr, welches alles andere als auch nur annähernd lauftechnisch erfolgreich für mich verlief. Aber noch nie hat mich ein Lauf so nachhaltig beeindruckt wie dieser!

Rückblick:

Es beginnt schon bei der Anreise, bei der Zwischenlandung in Wien. Ich treffe mir bekannte Gesichter und bin heilfroh, mich nach der Landung nicht allein in Athen vom Flugplatz zum Hotel durchkämpfen zu müssen. Sofort umringt uns ein WIR-Spartathloner-Gefühl: Aufregung sowohl bei uns Frischlingen als auch bei den Wiederholungs-„läufern“. Ich kann bei beiden in unserer Gruppe vertretenen Gattungen keine großen Unterschiede entdecken und wundere mich NOCH (!!) darüber: Wie kann ich nur bei einem Lauf - den ich schon zum x-ten Mal laufe - so aufgeregt sein??.....

Ankunft in Athen, spontaner Hotelzubringer, lang andauernde Einschreibungsprozedur, versuchter Überfall von souveränen Touristenräubern auf dem Weg vom London Hotel zur deutschen Unterkunft ca. 1km Atheneinwärts, direkt an der wahrlich Tag und Nacht stark, schnell und laut befahrenen Straße.

Nichts schockt mich so richtig: Die SpartathlonWelt hat Besitz von mir ergriffen.

Spartathlon!!

Es vergeht kein Tag, an dem nicht diese oder jene Erinnerung zu Tage tritt, bzw. sich wieder aufgefrischt bei mir bemerkbar macht.



v. l. n. r.: André und Ines Dreilich, Grit Seideler

28. Spartathlon

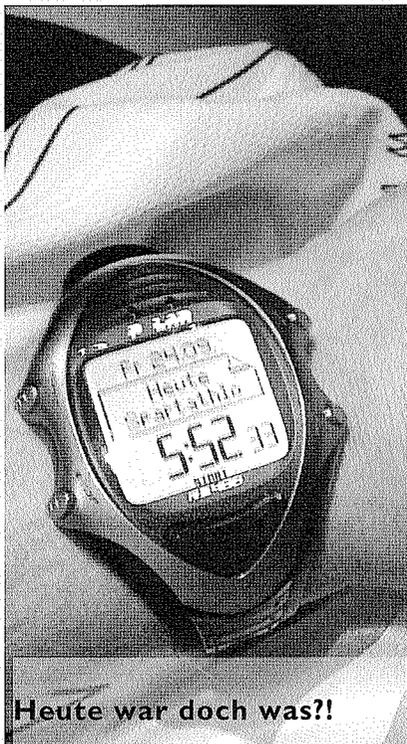
24. - 25. Sep. 2010

Die mit Betten optimalst bestückten Zimmer im Hotel werden von uns in Besitz genommen. Und selbst dieses Optimum an Raumausnutzung gehört einfach dazu, verbindet uns sowieso schon Verbündeten noch mehr. Es zeigt mir zum ersten Mal diese Spartathlon-Menschlichkeit zwischen den Athleten auf.

Auch die Verpflegung während des gesamten Aufenthaltes wird unproblematisch sein. Wobei ich hier wohl erwähnen sollte, dass ich mich zur Läufergattung der Vegetarier zählen darf – und die ist in der deutschen Gruppe zahlenmäßig deutlich vertreten mit ihren verschiedensten Schattierungen.

Vegetarismus bedeutet in Griechenland einen riesigen gastronomischen Spagat der 2 Welten, bzw. Galaxien aufeinander prallen lässt: kulinarische griechische Köstlichkeiten OHNE Fleisch?? Nahezu ein unmögliches Unterfangen. Aber auch dieser Spagat wird mit überzeugend menschlicher Herzlichkeit gelöst und wird auch für den Rest des Aufenthaltes überhaupt kein Problem darstellen.

Aber das menschlichste griechische Abenteuer beginnt dann mit dem Start, morgens um 7:00Uhr Ortszeit in Athen:



Heute war doch was?!



LKW-Fahrerstreik in Griechenland

DER Lauf!!

Schon sehr schnell -nur wenige Minuten gelaufen - wird mir klar, dass die deutlich und häufig zu vernehmenden Hupen im Athener Morgenverkehr zwar an uns Läufer gerichtet sind, aber zu 99% keinerlei freundlichen Hintergrund bergen:

purer Stress der Autofahrer im freitagmorgendlichen Berufsverkehr! Neben uns Läufern lässt dieser Verkehrsstress aber auch etliche Griechen kalt: und zwar die unzähligen Polizisten, die für uns jede Kreuzung absperren. Und mit welcher Konsequenz dies im Sinne der Sicherheit für uns Läufer durchgesetzt wird!! Wehe ein Autofahrer versucht durch eine etwas größere Lücke zwischen den Läufern hindurch die Kreuzung zu queren: die dem Munde des Polizisten entfliehenden Laute klingen selbst für mich Ungriechen eindeutig und sehr bestimmt und verfehlen nicht ihre Wirkung: KEINER der Fahrer traut sich sein Gaspedal weiter durchzudrücken, sondern zieht es vor, unverzüglich sein integriertes ABS-System massivst zu malträtieren.

Doch damit bei weitem nicht genug mit der griechischen Verkehrsherzlichkeit: haben sich doch rechtzeitig zu unserem Start die griechischen LKW-Fahrer entschlossen zu streiken, damit wir bissle mehr Platz

haben: auf der Laufstrecke am Rande der Autobahnen, Schnellstraßen und sonstigen Verbindungsstraßen. Nachträglich vielen Dank ob dieser unheimlich menschlichen Geste an die verbündeten Gewerkschaften!

Doch was ich dann über 75 mal an gelebter Herzlichkeit erleben darf, ist ganz einfach (spartathlonisch) einmalig:

Die 245,3km lange Original-Laufstrecke wird durch besagte 75 CP unterbrochen, bzw. je nach Wohlbefinden auch bereichert. Und jeder einzelne dieser CP wird von herzlicher Menschlichkeit bestimmt. Es wird versucht, mir jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Immer wieder wird mir der gesamte am CP zur Verfügung stehende Vorrat an Nahrungsmitteln und Getränken aufgelistet. Und immer sind sie fast enttäuscht, dass ich meist nur Wasser auswähle und nur wenig von den feil gebotenen Köstlichkeiten zu mir nehme. In den frühen Morgenstunden am Samstag fällt mir dies besonders auf: der von mir angelaufene CP muss von Freiwilligen des Vortages bestückt sein. Eine der Damen – vor dem CP auf der Strecke stehend – sieht mich kommen, will mir ein Getränk reichen und hält plötzlich inne mit den sinn gemäßen Worten: "Oh no. Sorry! Only water for you."



Typische Verpflegungsstelle beim Spartathlon

Unglaublich was für eine intensive verbale Streicheleinheit diese herzliche Betreuung für mich nach ca. 180 gelaufenen km darstellt.

Wir dürfen die starkbefahrenen Straßen nach Korinth verlassen und uns umgibt griechische Natur mit ihren Oliven- und Zitronenplantagen. Ich fühle mich jetzt richtig toll nach dem ganzen Verkehr und regeneriere meinen Körper wie bei einem Neustart „ganz natürlich“.



Orangenbäume säumen stellenweise die Strecke

Das auch unbeteiligte Personen mir solche wärmende Herzlichkeit zukommen lassen, darf ich am Abend erleben, als es langsam aber sicher in die bergigeren Regionen geht, das Tal enger wird und die Sonne sich auf den Weg macht um hinter den Bergen ihr Nachtquartier aufzuschlagen. Zunächst sehe ich nur in den Augenwinkeln rechts neben der Straße Tiere. Erster Gedanke und auch Schreck: oh mein Gott, mache ich jetzt erste Erfahrung mit den wilden Hunderudeln?? Aber schnell bin ich beruhigt, denn es sind die Rohstofflieferanten des von mir so geliebten griechischen Schafkäses, die direkt hier vor Ort von einem waschechten, idyllisch dastehenden Hirten betreut und bewacht werden. Sofort bleibe ich stehen, greife in meine Hosentasche und zücke, der Technik sei Dank, mein Fotohandy. Ich versuche mit Gesten und englischen Worten ihm klar zu machen, dass ich ihn gerne fotografieren wolle. Er sieht das Handy, nickt und kommt auf mich zu: für ihn ist es selbstverständlich, dass er mich doch bitte fotografieren solle. Nach weiteren Gesten meinerseits wird ihm klar, was mein Ansinnen ist.



Stolz baut er sich vor seiner Herde auf und nachdem das Bild im Kasten war, beginnt er zu erzählen. Da mein Griechisch deutlich schlechter als sein Englisch ist, verstehe ich gar nichts, kann aber seinen Gesten und Gebärden entnehmen, dass dies sein Land mit seinen Schafen ist und er in der (nächsten?) Ortschaft bergauf lebe. Nur ungern unterbreche ich ihn, zeige dann aber auf meine Schuhe und in Richtung Bergspitzen, winke ihm und begeben mich wieder auf die Strecke. Noch immer höre ich griechische Wortfetzen in meinen Ohren. Vielleicht ein Fehler meinerseits einfach weiterzulaufen; will er mir seine Ländereien und sein Häuschen nebst lebenslanger Versorgung mit Schafskäse vererben und möchte nur meine Handynummer?? Doch leider überwiegt bei mir der Reiz des Spartathlons und ich trabe weiter bergan.

In den frühen Morgenstunden passiert das unglaubliche: ich kämpfe massiv mit dem Schlaf (über Stunden bin ich schon allein auf weiter, dunkler Flur unterwegs) und laufe in einem Dorf auf der „falschen“ Straßenseite und übersehe dadurch auf der nassen, gegenüberliegenden Straßenseite die Pfeile, die mir zeigen sollen: hier abbiegen. Gott sei Dank keine 5 Minuten später kommt von hinten ein Auto angerast. Dies Geräusch ist mir zwischenzeitlich sehr vertraut geworden. Als aber der Wagen sehr spontan neben mir hält, werde ich mit einem Schlag hellwach: was wollen die von mir?? Es sind die Betreuer eines anderen Läufers, die mir mitteilen, dass ich auf der falschen Strecke laufe. Sie werden vorfahren und an der betreffenden Kreuzung stehen bleiben und mir den richtigen Weg zeigen. Nachträglichen Dank!

Positiv aufgeladen ist es für mich eine Selbstverständlichkeit diese herzliche Zwischenmenschlichkeit auch weiterzugeben: gerne gebe ich den Kindern in den Dörfern Autogramme. Gerne begleite ich die fast schon torkelnde Läuferin bis zum nächsten CP, um sie dort ihrem Betreuer an die Hand zu geben.

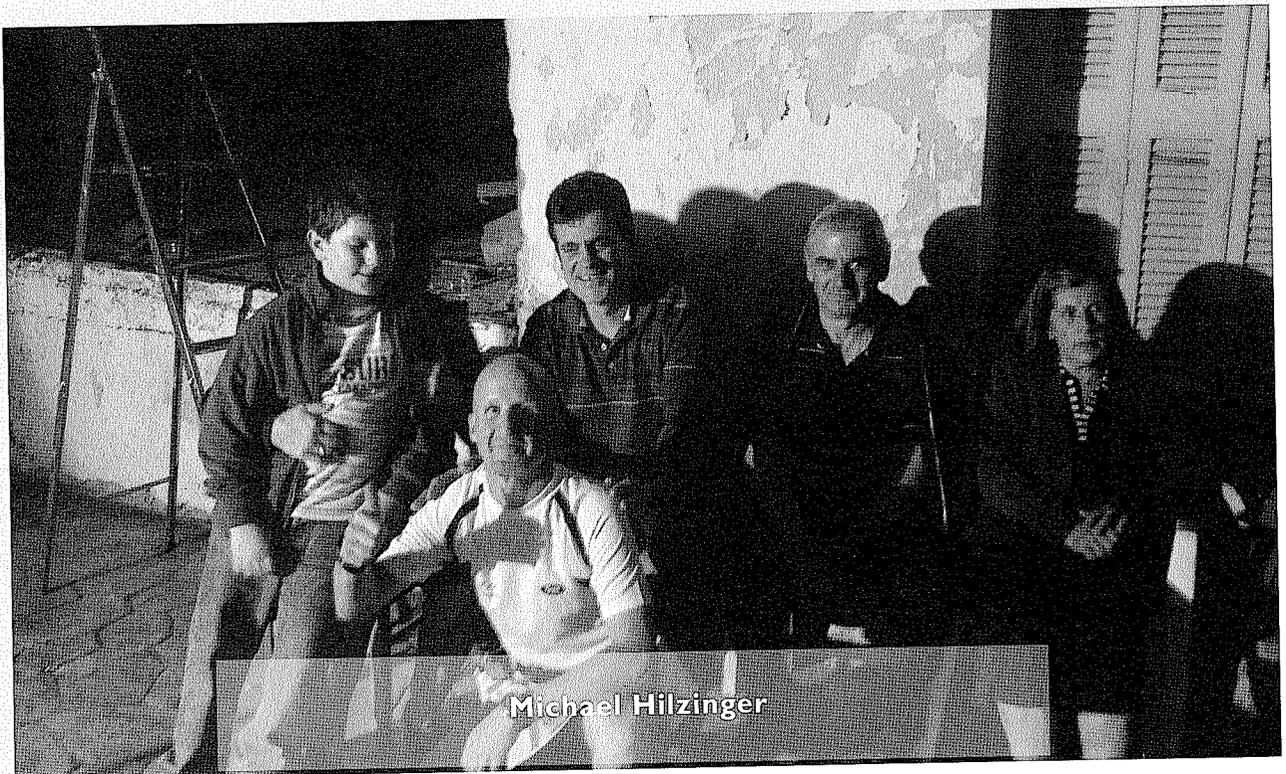
Selbst noch tief in der Nacht werden

wir in den kleinen Bergdörfern herzlich begrüßt. Um Mitternacht kann ich nicht widerstehen und genieße gerne den mir gereichten Becher voll hausgemachter, sehr feiner Gemüsebrühe! Als ich die 3 Griechen vor dem Haus fotografieren will, bildet sich ein Pulk von Dorfbewohnern an der Hauswand. Plötzlich denke ich an einen nächtlichen Überfall: mein Handy wird mir förmlich aus der Hand gerissen. ENT-WARNUNG! Die fast erwachsene Tochter des Hauses bittet mich zu ihrem Vater, Bruder und Großeltern zu gehen, da sie mich mit Ihnen fotografieren wolle. Und nachdem die Nichtfamilienmitglieder aus dem Sucherfeld (in einer sehr bestimmenden Tonart!) weggeschickt werden, drückt sie ab. Nachdem ich allen Beteiligten das Foto gezeigt habe, trotte ich weiter – aber nicht allein! Ein Tross von Kindern begleitet mich ein Stück des Weges zurück in die Nacht, weiter bergan.

Beim Einstieg zum nächtlichen Passerlebnis schwankt ein Läufer vor mir sehr verdächtig von rechts nach links. Das linksseitige Schwanken ginge ja noch, aber rechts geht es bergab!! Ich kann noch bissle Tempo meinen Beinen

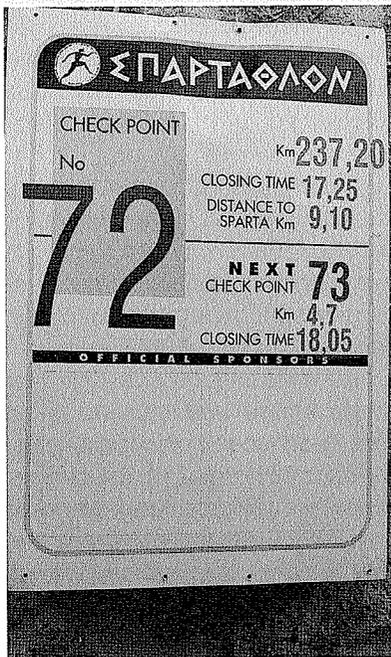
entlocken, hole den polnischen Läufer ein. In sehr gebrochenem Englisch teilt er mir nur immer dieselben, aus tiefster Seele dringenden Worte zu: I will sleep, sleep, sleep. Ich hake mich beim ihm unter (sicher sehr lustiges Bild, da er deutlich über einen Kopf größer ist als ich) und mit mehr oder weniger sinnvollem englischen Kauderwelsch versuche ich ihn wachzuhalten bis zum nächsten CP. Hier fällt er auf einen Stuhl und vertieft sich in einen Sekundenschlaf.

Am Vormittag laufe ich auf Ralf auf, der noch mehr als ich mit sich selbst kämpft. Schnell wird klar, dass wir ab sofort bis zum Ziel als Team die restlichen Stunden miteinander auf den griechischen Straßen verbringen werden. So nähern wir uns langsam aber sicher dem Ziel. Die vorbeifahrenden Autos und LKWs motivieren uns. Denn um so näher wir Sparta kommen, umso freundlicher werden wir begrüßt: Zurufe, „Daumen hoch“ Zeichen, Zuwinken aus offenen Fenstern! In mir steigt die Spannung. Wenn es schon hier auf der Straße so ist, wie wird dann der Empfang bei Leonidas sein?



Michael Hilzinger

Diese Herzlichkeit ist unglaublicherweise tatsächlich noch zu toppen. Und das auf der Strecke:



Wir sind an einer der letzten CPs vor dem Ziel: eine Tankstelle. Nochmals versorgen wir uns mit Getränken und Apfelstücken. Während wir kurz stehen bleiben, fragt uns plötzlich eine der dortigen Betreuerinnen, ob sie uns Wasser zum Erfrischen bringen dürfe. Verdutzt überlege ich einen Moment, denn innerhalb der nächsten Stunde werden wir nicht mehr laufen und schwitzen müssen. Doch die weiteren Worte der Dame machen mir ihr eigentliches Ansinnen klar: so kurz vor der Stadt Sparta und dem Ziel will sie unsere Gesichter vom Schweiß und Staub befreien!! Ich kann nicht genau sagen, vor wie viel Jahrzehnten mir jemand zuletzt das Gesicht gewaschen hat!? Um dieses fast schon intime Ritual mal wieder erleben zu dürfen, bin ich gerne nach Griechenland gereist, 240km in 30h gelaufen, um dieses persönliche „Tankstellen – Waschprogramm“ erleben zu dürfen. Und somit können wir guten Mutes, ziel- und fototauglich präpariert die letzten Kilometer in Angriff nehmen. Über den Zieleinlauf wurde sicher schon mehr als genug berichtet. Auch bei mir breiteten sich unbeschreibliche Gefühle von der Magengegend in den restlichen Körper

aus. Und so lief ich (der sonst immer und gerne als Alleinkämpfer seine Trainingseinheiten stundenlang absolviert) zusammen mit Ralf die Straße und die Stufen hoch und brachte den Lauf der Läufe Hand in Hand zu Ende.

Nach dem Lauf, tief beeindruckenden Zeremonien, Feuerwerk, Musik, Diners, Füße hochlegen und regenerieren komme ich für mich zu diesem Resümee:

NIE und nimmer würde ich meine Trainingsläufe zu Hause derart gestalten, dass ich auf der 4-spurig ausgebaute B16 von Neuburg a.d. Donau nach Ingolstadt laufe, weiter über die A9 zu den dort vorhandenen Raffinerien, um dort eine längere Trainingseinheit zu bestreiten. Keinesfalls würde ich dann auf kleinen

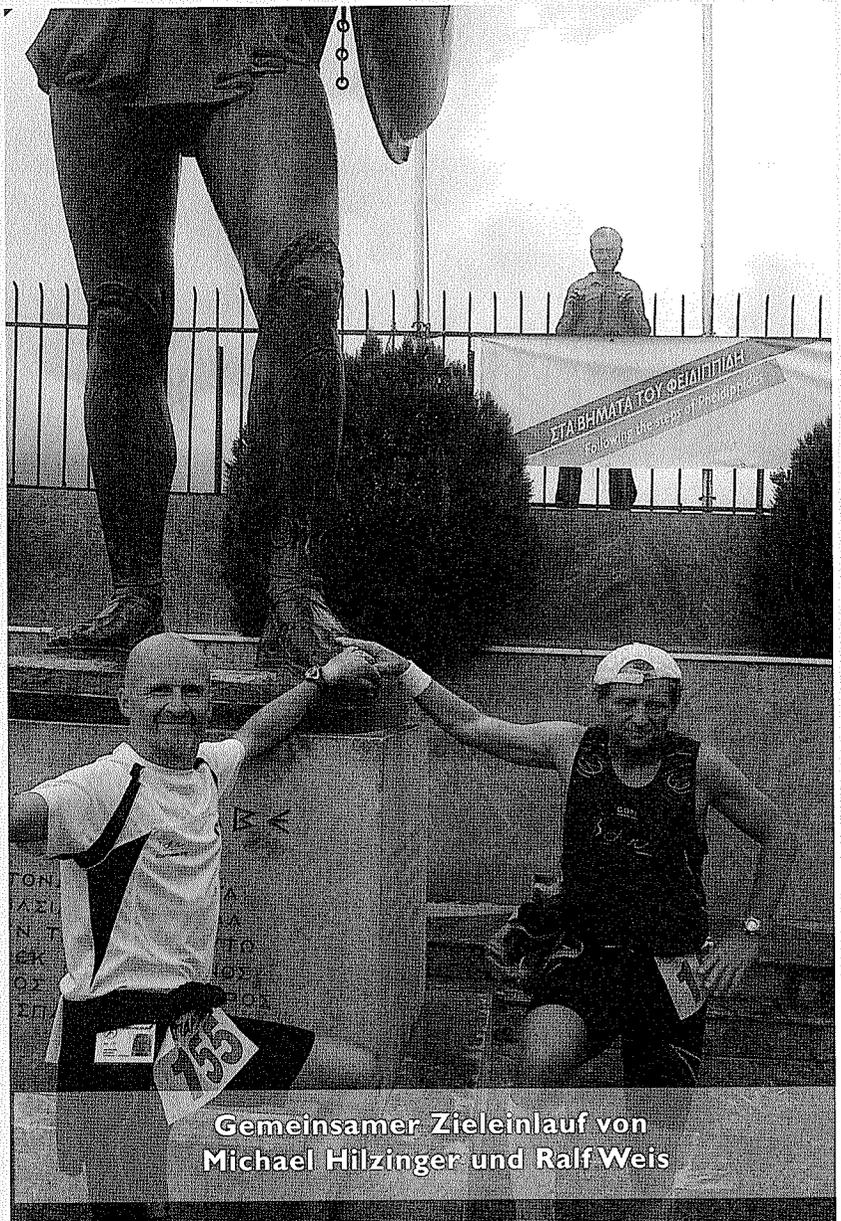
Wegen mitten in der Nacht das Altmühltal und die dort beginnende Fränkische Jurahochfläche immer wieder rauf und runter laufen, um dann nach ca. 31 Stunden dort in einem oberbayerischen Dorf jemanden zu finden, der mir jetzt auch noch mit himmlischer Sanftheit meine Füße wäscht!!
NIE UND NIMMER!!

Allein die in Griechenland beim Spartathlon erlebte menschliche Herzlichkeit erlaubt mir den Gedanken:

Was mache ich lautechnisch eigentlich im nächsten September??

Laufendlaufende Grüße
Michael

Bilder: Michael Hilzinger



Gemeinsamer Zieleinlauf von Michael Hilzinger und Ralf Weis

Autor: Oliver Leu

Mein zweiter Spartathlon

Das schönste und entspannteste Lauerlebnis meines Lebens

Mein zweiter Spartathlon – Das schönste und entspannteste Lauerlebnis meines Lebens

Ich möchte meine Erlebnisse von meinem zweitem Spartathlon 2010, drei Jahre nach meiner letzten Teilnahme in Griechenland, für mich zur Erinnerung und alle Interessierten zum Teilnehmen an meine Erfahrungen und Gedanken aufschreiben.

Ich war mir anfänglich nicht sicher, wie weit ich diesen Bericht fassen wollte und habe mich entschieden, alles für mich Wichtige von meiner Ankunft bis zum Ende der Feierlichkeiten zu notieren.

Nach meiner Ankunft in Athen mit zwei weiteren Athleten (Thomas Eberhardt, Sieger des Burginsellaufes in Delmenhorst 2009 und Robert Wimmer, Sieger des Transeuropalaufes 2003) am Mittwoch, den 22.09.2010 waren die deutschen Athleten diesmal fast ausnahmslos im Palace Hotel untergebracht. Üblich ist das einen knappen Kilometer entfernte Hotel London. Der Standard ist aber im Palace deutlich besser. Tolle Poolanlage im Hotel hinter dem Restaurant. Und wirklich tolles Essen.

Im Zimmer war ich mit Ralf Weis und Michael Hilzinger, zwei sehr guten deutschen 24-Stunden Läufern. Wir haben uns super verstanden und rumgeulkt, eine Atmosphäre fast wie auf Klassenfahrt. Glücklicherweise waren wir nicht mit 4 Leuten in ein 2-Bett Zimmer gestopft worden wie vor 3 Jahren. Das alle Deutschen zusammen

untergebracht sind, hat natürlich Vor- und Nachteile. Vorteil: unter den deutschen Läufern lernten wir uns gut kennen ohne Sprachschwierigkeiten; Nachteil: man lernt natürlich durch die räumliche Trennung der Hotels und auch Sprachbarrieren weniger ausländische Athleten kennen. Ich finde es persönlich sehr interessant mit Leuten aus anderen Ländern zu sprechen. Zum einen kann ich da meine Englischkenntnisse auffrischen und ich lerne verschiedenste Nationalitäten in kurzer Zeit kennen, wenn sie denn Englisch sprechen können und wollen.

Dann gingen wir zur Registrierung ins Hotel London. Nach einigen Schwierigkeiten und Verzögerungen hatte ich endlich meine Startnummer in der Hand. Nun konnte die eigentliche Konzentration auf den Lauf beginnen. Es gab nur noch mal am Donnerstag, den 23.09.2010, dem Tag vor dem Lauf, das offizielle Briefing und die Abgabe der Drop Bags. Beim Briefing werden alle wichtigen Verhaltensregeln und Informationen für Läufer und Betreuer zum Rennen durchgesprochen. Die Drop Bags sind persönliche Versorgungsgegenstände in Tüten oder Beuteln verpackt, die man an bestimmten Verpflegungspunkten (CP = Check Points) im Rennen vorfinden möchte. Derer CP's gibt es 75 im Abstand von 2-5 km. Da sollte man sich dann vorher Gedanken machen, wo man z.B. seine Jacke deponiert, wenn es kühler wird oder die Spezialnahrung liegen soll, die

man in der Nacht haben will.

Sonst bestand der gesamte Ablauf bis zum Rennen bei mir aus schlafen und essen und faulenzen, fand ich absolut super.

Dann kam der 24.09.2010, aufstehen um kurz vor 5 Uhr. Das nächste Mal wieder etwas schlafen können, werde ich erst ca. 40 Stunden später. Der Rennbeginn ist um 7 Uhr. Ich habe mich natürlich für mein Verständnis gut vorbereitet, aber es bleibt immer diese Ungewissheit, ob man doch alles möglichst optimal gemacht hat.

Dosierung und Inhalte des Trainings. Kleine Verletzungen. Über alles habe ich mir wochenlang Gedanken gemacht. Und nun ist es für mich ein Gefühl wie zu einer nicht gewollten Prüfung geführt zu werden. Mit all den typischen Reaktionen wie Schweißhände, Herzklopfen und so etwas. Bei mir wehrt sich der Körper immer auf diese Weise, wenn ich etwas von mir erwarte, obwohl ich mich eigentlich sehr auf den Lauf freue. So ging es auf den Weg, den der Botenläufer Pheidippides vor 2500 Jahren gemacht hatte, um militärische Hilfe der Spartaner für das athenische Reich im Kampf gegen die Perser zu erbitten.

Für die Strecke von 246 km bekommt man 36 Stunden Zeit. Dieses Jahr starteten ca. 330 Teilnehmer. Im Vorfeld wurde ich so oft gefragt: „Olli, was für eine Zeit willst du denn laufen?“ Durch die ganzen Ultraläufe, die ich bisher gemacht habe, weiß ich, dass sooo viel in einem Lauf passieren kann, der so lang dauert. Man muß trotz bester Vorbereitung immer viel Respekt vor solchen Belastungen haben. Es kann alles an Problemen auftreten, was man sich nur vorstellen kann: orthopädische Probleme von Kopf bis Fuß, Magenprobleme, Müdigkeit, Motivationsprobleme. Das kennt ein Ultraläufer alles und fürchtet es meistens auch ein wenig. Seitdem bin ich mit Prognosen sehr vorsichtig geworden. Trotzdem habe ich mich doch zu einer Einschätzung zwischen 26 – 36 Stunden hinreißen lassen. Hauptsache bleibt aber zu allererst

das Durchkommen und gesund bleiben. Lläuft es dann gut, war ich mir sicher, kann ich was richtig Gutes abliefern.

Nachdem das erste Laufdrittel bis Korinth bei km 81 mit dem ersten großen CP absolviert war, bei dem ich als 16. nach 7:25 Std. angekommen bin, spürte ich, dass ich etwas zu schnell für meinen Kreislauf gewesen bin. Die Strecke ist bis dahin für mich sehr unruhig verlaufen. Durch den Athener Morgenverkehr über den Autobahnseitenstreifen und an Raffinerien vorbei. Ein schöner Teil davon ist aber unbestritten die leicht wellige Küstenstraße mit wunderbarem Ausblick auf südlich vorgelagerte Inseln.

Große Teile bin ich hier mir Stefan Hinze (Präsident der Deutschen Ultramarathon Vereinigung und letztjähriger 12. beim Spartathlon), Jan Prochaska (3. beim diesjährigen Spartathlon) und Mario Reichelt (24 Std.-Bestleistung 231km in 2010) zusammen gelaufen. Und ein kleines Stück mit einem Polen namens Lukas, den ich hier schon 2007 kennengelernt hatte. Hinter Korinth war deutlich weniger Verkehr auf den Straßen. Auf das zweite Streckendrittel bis zum Sangaspass freute ich mich umso mehr. Ich war mir klar, dass ich ab jetzt etwas vorsichtiger laufen musste, um Kraft bis zum Ende des Laufes zu haben. Ab km 90 etwa bin ich dann ca. 10km mit Jonathan Blake (249km 2009 im 24 Std.Lauf) zusammen gelaufen. Er war aber viel zu schnell gestartet und hatte schon einiges von seinem Pulver verschossen. Da die Hitze von ihrem Höchststand von etwa 29 Grad Celsius wieder runterkam, was einen bei Belastung wie eine Zange einengt, wurde es nun sehr viel erträglicher und ich konnte auch wieder etwas aufs Gas drücken. Normalerweise sind das zu Zeiten des Spartathlons eigentlich sehr moderate Temperaturen im Vergleich zu anderen Jahren. Trotzdem war die Aussteigerquote mit über 61% dieses Jahr unerwartet hoch. Bis zur Halbzeit der Strecke in Nemea bei km 124 lief es bei mir wie geschmiert. Andererseits darf man

aber durch diese Emotionen getrieben nicht zu schnell werden, da nun mal erst die Hälfte des Rennens vorbei ist. Am dortigen CP 35 habe ich etwas länger pausiert. Hier habe ich dann beschlossen immer kontrolliert zu laufen und auf meinen Körper zu hören und ihn den Lauftakt bestimmen zu lassen. Das war im Rückblick auch sehr gut. Ich bin in einem langen Ultralauf noch nie so zufrieden und gut durchgekommen. Das lag sicherlich auch daran, dass ich mir immer Mitläufer gesucht habe mit denen ich zusammenlief und mich unterhalten habe und an den CP's immer ausreichend Zeit zur Verpflegung genommen habe.

Hinter Nemea liefen dann einige Kinder neben mir her, die Autogramme haben wollten. Davon fühlte ich mich sehr geehrt und habe mir Zeit genommen alle Wünsche zu erfüllen. Sowieso ist dieser Lauf in Griechenland sehr hoch angesehen. Die ganzen Leute an der Strecke grüßen einen im Gedenken an diesen wichtigen griechischen Botenläufer, dem man nacheifert, um die Geschichte aufleben zu lassen. Es ist immer ein sehr emotionales und erhebendes Gefühl, das erleben zu dürfen.

Von hier an bin ich dann auf den Japaner Hirofumi Oka aufgelaufen und gut 15 km auf dem weiteren Weg mit ihm zusammen geblieben. Er lebt seit 2 Jahren mit seiner Familie in Deutschland. Und wieder war ich froh, dass ich in der Schule mal Englisch gelernt habe. Wir unterhielten uns über seine Familie, wie er hierher nach Deutschland gekommen ist und vieles mehr. Weiter ging der Lauf zu einem weiteren großen CP, nach Maladreni bei km 140. Hier kommt man im Dunkeln an und glücklicherweise bin ich hier von einem starken Regen etwas verschont geblieben. Irgendwo hier habe ich den „Dippi“ getroffen, der mit kompletten Namen Matthias Dippacher heißt. Er ist wie ich Physiotherapeut und etwa in meinem Alter. Zuhause ist er läuferisch eher auf den „kürzeren“ Ultrastrecken und Landschaftsläufen. Wir konnten uns

beim Laufen super über alles Mögliche unterhalten und so war es im Nachhinein sehr kurzweilig und die Kilometer vergingen sehr schnell. Zusammen sind wir durch die Nacht gerannt. Ich schätze mal es waren bestimmt 20 km. Irgendwann tauchte aus dem Dunkeln der französische Läufer Denis Dupoirieux auf. Er ist Lehrer und 58 Jahre alt. Das ist schon sehr erstaunlich, in dem Alter noch diese Leistung zu bringen. So haben wir unseren Weg für einige Kilometer als Trio zurückgelegt. Nachdem die beiden mir zu schnell geworden sind, bin ich den Weg bis zum ca. 1200m hohen Sangaspass allein hinauf gelaufen/gegangen. Ab hier habe ich immer sehr intensiv die Ergebnislisten an jedem CP studiert, um zu sehen, ob ich etwas näher an meine Mitläufer herankomme. Mir half das irgendwie als Motivation, da ich ja nun keinen Mitläufer mehr hatte. Nach dem Sangaspass bei km 165 kam eine der schönsten Stationen: Village of Sangas. Hier traf ich einen alten Bekannten vom letzten Spartathlon wieder. Wie vor 3 Jahren ließ ich mir auch dieses Mal vom Physiotherapeuten Markos am Fuße des Sangas die Beine massieren. War super! Und dann war dort noch eine sehr nette Engländerin, die ich später wie auch Markos am Ziel in Sparta wieder getroffen habe. Das waren einfach schöne und aufmunternde Begegnungen. Bis ich die nächsten Mitläufer bei km 194 traf, waren nun noch einige Kilometer zurückzulegen. Zwischendurch habe ich noch Ralf Weis überholt, der am Anfang los ist wie die Feuerwehr. Der hatte bis dahin in einem Ultrarennen noch nie einen Einbruch erlitten, aber dieses Mal hat es auch ihn erwischt. Er hat sich aber letztendlich durchgekämpft. Bei besagtem km 194 näherte sich jemand von hinten mit einem mir sehr bekannten Geräusch, so dass ich sofort wusste, wer da rangelaufen war: Patrick Hösl. Wenn der einen überholt muss man schon zulegen können, um dranzubleiben. Patrick läuft immer ein sehr kontrolliertes und gleichmäßiges Tempo vom Start

28. Spartathlon

weg. Nach einem Drittel der Strecke hatte ich noch 40 Minuten Vorsprung, der dann aber nach und nach weggeschmolzen war. Er hatte dann ein wenig Tempo rausgenommen und so konnten wir zusammen die letzten gut 50 Kilometer bis zum Ziel zurücklegen. Die starken Steigungen sind wir gegangen, auf den ebenen Stücken und Gefällen immer gelaufen. Patrick erzählte immer etwas von einem starken japanischen Läufer, der dicht hinter ihm war. Wenn man diesen Gegner dann fast 6 Stunden trotz ständigen Umsehens nie zu Gesicht bekommt, fängt man doch zu zweifeln an, ob das nicht eine Erfindung war, um mich immer schön anzutreiben. In der abschließenden Ergebnisliste tauchte dann aber an 9. Position tatsächlich besagter Japaner auf, also war es doch nicht bloß ein „Phantom-Gegner“. Der hatte aber als Motivation doch seinen Zweck erfüllt.

Nach vorne ging auch nicht mehr sehr viel, da ich an zu vielen Stationen doch zu lange Pausen forderte. So kamen wir dem Ziel unaufhaltsam näher ohne noch ernsthafte Probleme zu bekommen oder in Positionskämpfe verwickelt zu werden. Wir waren auf jeden Fall ein sehr gutes Gespann. Unsere Laune war schon 15 km vor Schluß ziemlich gut, da wir wussten, dass uns der 7. bzw 8. Platz nicht mehr zu nehmen war. So kamen wir um kurz nach 11 Uhr am Samstagmorgen über die Brücke des Flusses Evrotas die gleichzeitig die Stadtgrenze markiert. Hier wird man empfangen von einem Polizeimotorrad und einer Fahrradeskorte von mindestens 20 Kindern, die alle bis zum ca. 2,5km entfernten Ziel hinter einem herfahren. Spätestens ab hier vergießt nahezu jeder Teilnehmer doch ein paar Tränen der Freude, dass man den Lauf, der so große Anstrengungen gekostet hat nun fast geschafft hat. Überall stehen oder sitzen Menschen an der Straße, auf Balkonen, in Autos oder in Straßencafes und jubeln einem zu. Was für ein tolles Gefühl! So etwas bekommt man im Leben nicht besonders oft. Die letzte Gerade ist eine

leicht ansteigende zweispurige Straße an deren Ende die Statue von König Leonidas steht. Diese muss berührt werden, damit der Lauf als beendet gilt. Patrick und ich haben gemeinsam nach 28:15:03 Stunden seinen Fuß berührt und anschließend die Ehrung mit einem Olivenkranz und einem Schluck Wasser aus dem Fluss Evrotas entgegengenommen. Zur Erinnerung gab es noch eine Plexiglasscheibe mit antiken Läufern und den Daten des Spartathlon darauf.

Anschließend wurde man ins Erste Hilfe Zelt geführt und es wurden einem die Füße gewaschen. Bei Bedarf gab es noch eine Infusion. Nun fuhr extra für jeden Teilnehmer ein Taxi vor, dass einen zum wenige hundert Meter entfernten Hotel Sparta Inn fuhr. Nach einigen Stunden Aufenthalt, in denen ich aber leider nur schlecht schlafen konnte und mit etwas schwierigem Aufwand geduscht hatte, gab es noch eine schöne Abschlussveranstaltung auf dem Marktplatz von Sparta. Da hatte ich das Gefühl eher zu schlafen als dabei gewesen zu sein. Nach einem ausgiebigen Schlaf und einem Frühstück ging es am Sonntag zum Mittagessen mit dem Bürgermeister von Sparta und danach zur gut 3-stündigen Rückfahrt nach Athen. Da wurde einem noch mal bewusst, dass man diese ganze Strecke gelaufen ist – irgendwie beeindruckend, aber auch verrückt. Das Highlight wartete dann am Montagabend. Überraschenderweise gab es die Siegerzeremonie an einem besonderen Ort. Am Marathonstart in Marathon. Vorher hatten wir noch das Marathon-Museum und das Schlachtfeld von Marathon besucht. An einer solchen historischen Stätte zu

wandeln war etwas sehr Besonderes.

Alle Teilnehmer waren fein gekleidet. Es wurden dann alle 128 Teilnehmer, die das Ziel in Sparta erreicht haben von Platz 1 bis 128 nach vorne gebeten. Jeder bekam eine Medaille, eine Urkunde und 3 Fotos von der Zielankunft in Sparta. Anschließend gab es ein tolles Buffet mit reichlich Essen für alle.

Das sind die schönen Erlebnisse, die für mich dieses Mal den Spartathlon 2010 ausgemacht haben. Wer weiß, was der Spartathlon ist und bedeutet, weiß auch, welche Anstrengungen und welcher Aufwand damit verbunden ist – zeitlich, physisch und vor allem psychisch-emotional. Für alle Teilnehmer ist das Laufen von elementarer Wichtigkeit im Leben. Diesen Lauf macht man nicht „mal eben so zum Spaß“ mit. Es ist eher eine Lebenseinstellung. Es sind Qualitäten wie Geduld, Ausdauer und Leidenschaft gefragt. Es erfordert eine intensive und jahrelange Vorbereitung. Und im Wettkampf selbst ist größte Hingabe und Aufopferung gefragt, um ihn zu schaffen. Vielen ist es leider nicht vergönnt trotz größter Anstrengung die Statue des König Leonidas zu Fuß zu erreichen und zu berühren, um damit den Lauf zu beenden.

Ich durfte es dies nun zum zweiten Mal erleben und bin sehr dankbar für alle diese Erfahrungen, die ich bei diesem Lauf erleben durfte. Ich hoffe auf jeden Fall noch einmal zu Leonidas nach Sparta zurückkehren zu können, wenn nichts dazwischenkommt!



Jan-Albert Lantink (2. Platz)

Autor: Antje Krause



Der Spartathlon spukte mir bereits seit ein paar Jahren im Kopf herum, in diesem Jahr nun wollte ich es versuchen. Ich will mich bei meinem Bericht nicht damit aufhalten, auf alle Erlebnisse und Eindrücke im Detail einzugehen, denn das würde den Rahmen sprengen. Wer diesen Lauf (oder einen ähnlichen) schon einmal gemacht hat, weiß sowieso, worum es da geht und wer noch nicht dort war, kann es sich auch trotz aller Schilderungen nicht richtig vorstellen.

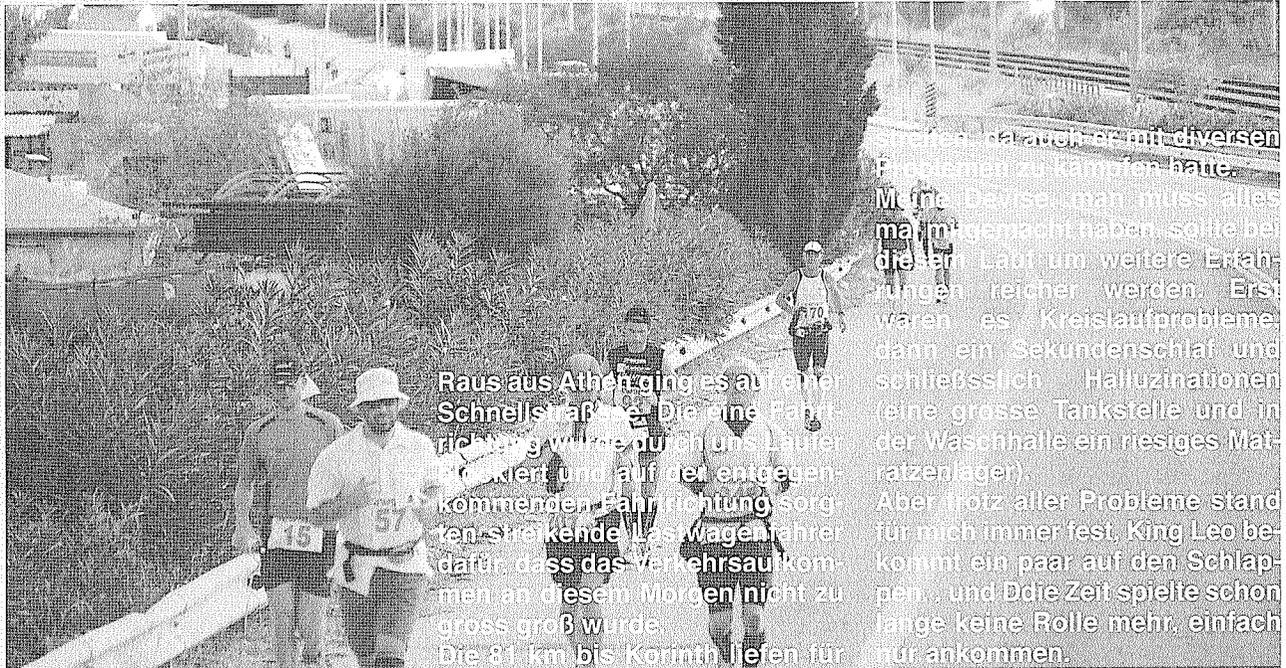
Mir war von Beginn an klar, dass es bei solch einem Lauf, noch dazu, weil ich noch nie mehr als 212 Kilometer bewältigt hatte, für mich nur darum gehen konnte, den Lauf zu beenden und nach Sparta zu kommen. Das war mein Ziel und ich bin sehr froh, dass ich es geschafft habe. Über Zeit oder Platzierung habe ich mir daher überhaupt keine Gedanken gemacht, einzig und allein das Durchkommen zählte. In Anbetracht der hohen Ausfallquote aus meiner Sicht durchaus berechtigt. Mir wird noch lange in Erinnerung bleiben, dass sich die Läufer am Tag danach, wenn sie sich beim Frühstück trafen, nicht nach Zeit oder Platzierung fragten, sondern nur: „Bist du ins Ziel gekommen?“ Allerdings war der Weg recht steinig, was meinen Respekt vor diesem Lauf noch vergrößert. Um es vorweg zu nehmen, dieser Lauf (Rennen kann man es in Anbetracht des Dahinschlurfens während der zweiten Hälfte wohl nicht mehr nennen) war das Schwerste, was ich jemals gemacht habe. Die Probleme begannen bereits früh und ich

konnte mir überhaupt nicht erklären, wieso.

Alles begann viel früher, als ich es gewohnt war. Die Schmerzen in der Muskulatur begannen bereits nach 20 Kilometern, nach 80 Kilometern teilten mir meine Beine energisch mit, dass es genug sei. Die ersten richtigen Kreislaufprobleme hatte ich nach etwa 100 Kilometern. Ich hatte mich nach der Wärme des Tages auf die Nacht gefreut, doch kaum waren wir zwei Stunden im Dunkeln gelaufen, kam dieser Wolkenbruch, der nicht aufhören wollte. Füße nass, Schuhe nass und die nächste Möglichkeit zum Wechseln ewig weg, die ersten Blasen waren vorprogrammiert. Über den Pass bin ich noch recht gut gekommen, nur das darauffolgende bergab fand ich sehr anstrengend. Danach ging es auch bei mir buchstäblich bergab. Alles schmerzte und ich wurde schlagartig müde. So müde, dass mir beim Gehen bzw. langsamen Laufen die Augen zufielen. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Nachdem Kaffee und eine kurze Schlafpause nicht viel geholfen hatten, war ich mir gegen 7 Uhr morgens sicher, dass an dieser Stelle für mich Schluss sein würde. Ich eierte auf der Straße herum und wusste nicht, wie ich es bis zum nächsten Betreuungspunkt schaffen sollte. Dort endlich angekommen, brachten mich ein richtig starker Kaffee und Motivation durch Heiko und Bruno wieder auf den Weg. Doch leider blieben mir weitere Tiefpunkte und die Müdigkeit nicht erspart. Kurze Schlafpausen, Kaffee, nichts schien mehr zu helfen. Marika wollte mich noch mitnehmen, als sie mich einholte, aber es ging einfach nicht. Während der letzten 12 Stunden haben mir viele Menschen geholfen, ohne die ich es nicht geschafft hätte. Bruno, der mich nicht im Auto mitgenommen hat, als ich ihm sagte, dass ich raus will. Heiko, der mich nicht abholte und dann aufpöpelte. Die Helfer, die mich aufmunterten. All die, die sich mein Gejammer und Geschimpfe anhörten. 30 Kilometer vor dem Ziel wollte ich zum letzten Mal aussteigen. Da rettete mich nur, dass die Helferin am Verpflegungspunkt x-mal nachfragte, ob ich wirklich rauswolle. Ich erinnere mich noch, dass ich sie fragte, ob ich

noch genügend Zeit hätte. Ich weiß nicht mehr, warum, aber als sie mir eindringlich sagte, du hast noch genug Zeit und es sind nur noch 30 Kilometer, lief ich wieder los, um 5 Kilometer später wieder wie ein Häufchen Elend am Verpflegungspunkt zu sitzen. Ich fühlte mich nicht mehr in der Lage, auch nur noch einen Kilometer zu bewältigen. Ein Gefühl, das ich bisher noch nicht kannte. Hier retteten mich die ungarischen Helfer, die mich etwa eine Viertelstunde lang wieder aufpäpkelten, so dass ich es noch bis zum nächsten Punkt schaffte, wo Heiko wartete. Da platzte dann endlich der Knoten, es waren nur noch 25 Kilometer, ich hatte noch genügend Luft zum Limit und wusste, dass ich es jetzt schaffen würde. Zwar langsam wie eine Schnecke (trotz der beiden 24-Stundenläufe war mir nicht bewusst gewesen, wie lang man für 25 Kilometer brauchen kann), aber ich wusste, ich würde ankommen. So war es dann auch. Ein paar Kilometer konnte ich sogar wieder richtig laufen, aber nach Sparta runter war eine einzige Quälerei. Der Lohn war dann endlich der Einlauf in Sparta und die Straße, die zum Denkmal des Leonidas führte. Es war überwältigend zu sehen, wie viele an der Straße standen und die Läufer in Empfang nahmen. Einwohner, Helfer, Betreuer, einige der Ausgestiegenen und einige derjenigen, die bereits im Ziel waren. Am Denkmal angekommen, wusste ich erst mal nicht richtig, wohin. Die Stufen hoch konnte ich nicht, denn da stand die vor mir platzierte Frau, eine Japanerin im Weg und kam allein nicht hoch. So dicht vorm Ziel überholen mache ich nicht, und so wartete ich eben, bis ich an der Reihe war. Es war ein bißchen chaotisch in dem Moment, erst hinterher fiel mir auf, dass ich die berühmte Wasserschale gar nicht bekommen hatte. Woraufhin natürlich alle, denen ich das erzählte, einhellig sagten: (Na was wohl?) „Da wirst du wohl noch mal hin müssen.“ Was ich vor, während und direkt nach dem Lauf kategorisch ausgeschlossen hatte. Doch wie mir Marika prophezeite, war bereits am nächsten Tag klar, dass ich das Abenteuer noch einmal wagen werde. Garantiert nicht nächstes Jahr, aber vielleicht 2012.

Mein Weg zum Fuss des Königs



Raus aus Athen ging es auf einer Schnellstraße. Die eine Fahrtrichtung wurde durch uns Läufer blockiert und auf der entgegengerichteten Fahrtrichtung sorgen streikende Lastwagenfahrer dafür, dass das Verkehrsaufkommen an diesem Morgen nicht zu gross groß wurde. Die 81 km bis Korinth liefen für

streiken, darzuhermit diversen Problemen zu kämpfen hatte. Mit mir. Dennoch, man muss alles mal mitgemacht haben, sollte bei diesem Lauf um weitere Erfahrungen reicher werden. Erst waren es Kreislaufprobleme, dann ein Sekundenschlaf und schliesslich Halluzinationen (eine grosse Tankstelle und in der Waschküche ein riesiges Matratzenlager). Aber trotz aller Probleme stand für mich immer fest, King Leo bekommt ein paar auf den Schlapfen... und die Zeit spielte schon lange keine Rolle mehr, einfach nur ankommen.

28. Spartathlon

24. - 25. Sep. 2010

Am Mittwoch startetet ich zusammen mit meiner Frau Heike, Matze Schaubhut und seiner Frau Manuela ab von Zürich in Richtung Athen. Mit dem Bus ging es dann auch recht schnell und einfach vom Flughafen Richtung Hotel London, wo wir die Startunterlagen für uns Läufer und Supporter erhielten. Die zwei Nächte bis zum Start würden verbrachten wir im Hotel Palace ca. 500 Meter entfernt zusammen mit den meisten der Deutschen Teilnehmer verbringen. Auf dem Weg zum Hotel Palace machten wir dann die Erfahrung, dass in Griechenland nicht jeder mit einer Uniformjacke und einer Dienstmarke ein Polizist ist. Die "Kontrolle" nach Drogen endete für uns dank unseres Misstrauens jedoch ohne Verluste. Die Verpflegung und der Bereich am Pool im Hotel waren sehr gut, die Lage der Zimmer direkt zur Strasse waren der Horror und einzig für eine Verkehrszählung anstatt und nicht für erholsamen Schlaf geeignet. So stand ich dann am Freitag voller Vorfreude, aber nicht ausgeschlafen unterhalb der Akropolis am Start zum meinem hoffentlich längsten Lauf meines Läuferlebens.

mich sehr gut. Ich wusste, dass ich zu schnell unterwegs war, aber es mache einfach so viel Spass. Schon zu diesem Zeitpunkt war ich froh, dass ich meine eigene Trinkflasche dabei hatte, denn die sommerlichen Temperaturen sorgten für reichlich Durst. In Korinth am Verpflegungsstand machten sich dann die ersten Krämpfe bemerkbar, welche in den folgenden Stunden immer stärker wurden. Trotz Unmengen Mengen an Salztabletten dauerte diese bis weit in die Nacht an. Doch die Probleme sollten nicht abbrechen. Hatte ich bei meinen bisherigen Läufen nie Sorgen mit dem Magen, so sollte ich auf diesem Lauf auch diese Erfahrung machen. Auf der Strasse Straße kurz vor dem Sangas kam innert innerhalb von Sekunden das Powergel mit dem gesamten Mageninhalt wieder ans Tageslicht (Stirnlampenschein) zurück. An der folgenden Verpflegungsstation wählte ich dann Tee mit Zwieback, was den Magen zwar beruhigte, aber nicht wirklich für einen Energieschub sorgte. Auf dem Gipfel des Sangas saß ich dann neben Mario Reichelt im Klappstuhl und wir beschlossen den weiteren Weg gemeinsam zu be-

Zusammen mit Mario quälte ich michn wir uns die letzten nicht enden wollenden Kilometer in Richtung Sparta, und wir zählten dabei die verbleibenden Verpflegungsstellen. Und dann ging es ganz schnell, noch eine letzte kurze Steigung, dann hatten auch wir unseren ganz persönlichen Begleitschutz auf einem Motorrad mit Blaulicht (diesmal war's ein echter). Die letzten Meter sind dann nur Freude und Emotion und sind viel zu schnell vorbei. Die folgenden Tage sind waren einfach nur schön. Die verschiedensten Feiern und Essen, das gemeinsame Sitzen (mit Wein und Bier) im Hotel am Pool und die vielen neuen Freundschaften sorgen mit dazu dafür, dass diese Woche zu einem unvergessenen unvergesslichen Erlebnis geworden ist. Dass unsere zusätzlich gebuchte Nacht im Hotel nicht bekannt ist war und wir unsere Zimmer räumen müssenmussten, und dass am Tag der Abfahrt die Bussfahrer streikten, ist nach dieser tollen Woche nicht der Rede wert. *Mein herzlicher Dank geht an alle Läufer, Offiziellen und Supporter, welche zu diesem Erlebnis beigetragen haben.*

Michael Irrgang



Heike Pawzik

I N F O B O X

Veranstaltung	28. Spartathlon 24. – 25. Sep. 2010
Veranstalter	International Spartathlon Association
Ort	Athen, Griechenland
Webseite	www.spartathlon.gr/
Wettkämpfe	246 km
Strecke	Start in Athen, Ziel in Sparta Überwiegend Straße, ca. 3000 Höhenmeter
Finisher	128 (115 M, 13 W) bei 325 Startern aus 32 Länder
Sieger	Ivan Cudin 23:03:06 h Emily Gelder 30:17:03 h
Startgeld	250,- €
Besonderheiten	6 Tage Betreuung mit tollem Rahmen- programm Strenges Zeitlimit 36 h 75 Checkpoints
Anmeldung	über DUV-Spartathlon- Büro
Nächster Termin	30.9./1.10.2011
Vermutlich wird der Preis erhöht.	

I N F O B O X

28. Spartathlon

24. – 25. Sep. 2010

Autor: René Strosny

FG unterwegs

FG unterwegs – René Strosny
Ich äußere mich mal, auch wenn's jetzt danebengegangen ist. Voran mein großes Dankeschön an Wolfgang, dafür, dass er uns ins Hotel Palace einquartiert hat. Ein rundum gutes Hotel mit sehr guter Küche, für eine Diät war da keine Gelegenheit. Weiterhin war der kurze Weg zum Hotel London (Orga-Büro) angenehm, außerdem die Nähe eines badetauglichen Strandes, sowie „erste Reihe Plätze an der Motorradrennstrecke“.

Zum Rennen selbst:

Am Start an der Akropolis fühlte ich mich gut und so zog ich zügig los. Ich weiß, dass 12km/h ein sehr hohes Tempo ist, ich ging das Risiko bewusst ein. Zusammen mit Matthias Dippacher vergingen die ersten 50 km wie im Flug. Nachdem der spätere Sieger Ivan Cudin uns einholte, lief Matthias mit Ivan davon. Ich nahm an Tempo raus

und reduzierte auf 10km/h. Bis km 90 war alles noch halbwegs ok, aber es wurde schwieriger das Tempo zu halten. Das Wetter fand ich in Ordnung und Essen und Trinken funktionierten prima. Dennoch machte die Oberschenkelmuskulatur zu. Auch die vielen Gehpausen und längeren Aufenthalte an den Verpflegungsstationen erbrachten nicht die erhoffte Erholung. Völlig durchnässt von den Regenschauern (meine deponierten Klamotten lagen in Nestani, km 172), dann die zu Beton gewordenen Muskeln und der Verlust des Spaßes am Laufen – in Summe hieß das: ich wollte nicht mehr über den windigen Sangas-Pass laufen oder besser gesagt, gehen. Die Schinderei hatte für mich bei km 153 ein Ende, ich stieg aus. Nein, ich habe den Ausstieg nicht bereut und nehme sogar eine positive Feststellung mit, meine Achillessehnen haben gehal-

ten. Sie waren im Vorfeld Hauptgrund für meine Befürchtung, aussteigen zu müssen. Im Juli zog ich mir bei 10 km- Rennen die Achillessehnenreizung zu. Ich habe daraufhin mein Training in den letzten acht Wochen auf 50 bis 80km pro Woche reduziert, bin ein wenig Rad gefahren und habe ansonsten Ruhe und Pflege walten lassen. Relativ schlecht vorbereitet auf die Strapazen des Spartathlons bin ich aber recht gelassen ins Rennen gegangen, denn die beiden Testwettkämpfe beim Darmstadt Marathon und HM in Neu Isenburg haben mich sehr zuversichtlich gestimmt. Da ich nicht vorhabe, die Laufschuhe in nächster Zeit an den Nagel zu hängen, geht die Regenerationsphase sicherheitshalber in die nächste Runde, um mir den Spaß am Laufen für die nächsten Jahre zu erhalten. Wahrscheinlich gibt es den Spartathlon noch einmal 2500 Jahre (vielleicht ab jetzt ununterbrochen), also genügend neue Gelegenheiten.

Was ich noch loswerden möchte: am Meisten beeindruckt hat mich der Lauf von Alfred Schippels – super gemacht Alfred! – die Standing Ovationen bei der Siegerehrung waren der verdiente Lohn dafür.

Autor: Michael Irrgang

Auf historischen Spuren unterwegs



Michael Irrgang am Ziel

Vor genau 2500 Jahren schickte der athenische Herrscher Miltiades einen Botenläufer namens Pheidippides nach Sparta, um bei den Spartanern um Hilfe für die Schlacht bei Marathon zu bitten.

Angeblich begab er sich morgens auf die 246 km lange Strecke und kam am Abend des nächsten Tages an. Geht das überhaupt? Im Oktober 1982 wollten einige Langstreckenläufer diese historische Laufleistung nachahmen. Seitdem treffen sich jährlich Ende September die weltbesten Läufer zu einem erneuten Versuch, die Statue von König Leonidas in Sparta auf der – soweit rekonstruierbaren – Originalstrecke innerhalb der Vorgabezeit zu erreichen.

Schön ist die Strecke allerdings nicht. Man läuft überwiegend auf dem Seitenstreifen von Autobahnen und Schnellstraßen durch Industriegebiete, Ortschaften und karge Landschaften. Absolute Highlights sind da schon die Küstenstraße zwischen Athen und Korinth, die Überwindung des Sanga-Passes sowie die Begeisterung der Bevölkerung in den Orten, auch wenn sicher nicht jedes Hupen als Anfeuerung gemeint ist.

Dieses Jahr starteten 351 Läuferinnen und Läufer aus etwa 60 Nationen, von denen 128 das Ziel erreichten. Je nach Wetter schaffen es immer nur 30 bis 50 Prozent. Die „Finisherquote“ der Deutschen mit 22 Finishern von 39 Startern ist etwas besser als der Durchschnitt.

Die Bedingungen waren auch dieses Jahr brutal, wenngleich nicht ganz so heiß wie in den Vorjahren. Neben der Länge kommen noch insgesamt fast 3000 Höhenmeter dazu: Die Strecke ist somit alles andere als flach! Aber die meisten Probleme bereiten die Hitze, die Schwüle und dieses Jahr als Bonbon nach 15 Stunden einsetzender Starkregen! Krämpfe, Blasen, Magen- und Kreislaufprobleme sind die häufigsten Beschwerden, jedoch sind es die Cut-Off-Zeiten, an denen die Läuferinnen und Läufer scheitern. An jedem der 75 Check-Points gibt es nicht nur Essen und Trinken, sondern auch eine Uhrzeit, nach der man sie nicht mehr verlassen darf. Ist man zu langsam, wird man beispiels-

weise nach 35 Minuten und 5,6 km aus dem Rennen genommen!

Die Vorbereitung war für mich nicht optimal, dennoch versuchte ich anfangs, eine möglichst gute Leistung zu erzielen und Ankommen wollte ich auf jeden Fall. Aber bereits nach 10 km taten mir die Fußsohlen weh, ich fühlte mich schwach beim Bergauflauf und erste Ermüdungserscheinungen kamen viel früher als geplant. Bei ca. Kilometer 90 traf ich auf Rainer Koch, dem es noch schlechter ging. Er ist einer der weltbesten Mehrtagesläufer, tut sich aber immer bei längeren Läufen, insbesondere bei 24-Stundenläufen schwer. Krämpfe, Übelkeit, Kreislauf – das ganze Programm. Da wir zu diesem Zeitpunkt etwa zwei Stunden vor der Cut-Off-Zeit waren, blieb ich bei ihm, um ihm zu helfen und gemeinsam den Weg fortzusetzen. In so einer Phase muss man durch Gehen „im Rennen bleiben“ und darf sich nicht hängen lassen. Dann hat man genügend Zeit, sich zu erholen. Alleine ist es halt nur unglaublich schwer, nicht direkt in den Bus einzusteigen und zum Ziel zu fahren. Gemeinsam kamen wir allerdings nur sehr langsam voran und verloren je Checkpoint 10 bis 15 Minuten. Es wurde dunkel und meine Stirnlampe hatte ich optimistischerweise weit entfernt deponiert, so dass wir gemeinsam im Dunkeln ohne Licht auf den verlassenem Straßen unterwegs wanderten. Aber es half nichts. Bei km 117 gab er auf und ich setzte alleine meinen Weg fort. Anfangs kurzfristig mit dem Besenwagen im Nacken holte ich rasch wieder Zeit auf. Die lange Pause hatte mir gut getan. Ich konnte in den kühlen Nachstunden gut laufen. Die Hälfte war etwa geschafft, als der Regen

kam und mich völlig durchnässte. Ich hatte zwar eine Jacke deponiert, aber erst in 35 Kilometern Entfernung! Kalt war es allerdings nicht, mehr Probleme machten mir meine Füße, die nun aufquollen und nicht mehr laufen wollten. Blasen kamen und platzen. Ich eierte mal mehr auf der linken, mal mehr auf der rechten Seite; der Spaß hatte schon lange aufgehört und noch waren über 100 Kilometer zu laufen!

Ich war ausschließlich alleine unterwegs und konnte in dieser Phase zahlreiche Läuferinnen und Läufer überholen. Es ging allen schlecht, aber der Optimismus „Ich schaff das!“ war bei den meisten noch erkennbar! Um 7 Uhr waren 24 Stunden Laufzeit und 12 Stunden Dunkelheit um - die ersten Läufer waren mittlerweile im Ziel, und ich hatte noch knapp 60 km vor mir. Ich war mit mittlerweile sicher, anzukommen, musste mich aber doch ziemlich anstrengen, um die Aufstiege hochzukommen. Für einen Anstieg von 3,7 km Länge brauchte ich fast eine Stunde und oben angekommen erst einmal eine Pause! Aber irgendwann ist der letzte Berg erklommen, der letzte Checkpoint vorbei und man läuft in Sparta ein auf der Suche nach der Statue vom König Leonidas. Man sagte mir schon, dass diese letzten beiden Kilometer die längsten des Rennens sind. Als ich nach 33:50 Stunden als 55. ins Ziel kam, fühlte ich eigentlich keine Freude – nur endlose Erleichterung, dass der Kampf nun vorbei und gewonnen war!

Im Ziel bekam ich dann den obligatorischen Schluck Wasser aus dem heiligen Fluss Eurotas in einer Schale gereicht, einen Lorbeerkranz auf und ein schönes Plexiglasgeschenk. Einige Fotos werden gemacht und schon wurde ich von einer Ersthelferin ins Sanitätszelt gebracht, wo meine Füße gewaschen und Blasen verarztet wurden. Abends gab es dann noch auf dem Marktplatz eine erste Siegerehrung mit viel antiker Musik, Reden, die ich nicht verstand, und einem gigantischen Feuerwerk. Abends wurde dann noch im Hotel ein wenig der dritte Platz von Jan Prochaska aus Berlin gefeiert. Am Mittag des nächsten Tages lädt der Bürgermeister von Sparta zu einem feierlichen Mittagessen ein und spricht allen Teilnehmern, Betreuern und Organisatoren den allergrößten Respekt aus. Die eigentliche Siegerehrung erfolgt allerdings erst am Montag. Im Gegensatz zu früheren Jahren wurden wir alle mit Bussen nach Marathon gefahren, um nach einer Besichtigung der dortigen, historischen Anlagen und des Marathonmuseums am Start des ersten, olympischen Marathons die heutigen Helden zu ehren! Das hatte schon etwas!

Am nächsten Vormittag ging ich noch einmal bei angenehmen Temperaturen im Mittelmeer baden, bevor ich die Rückfahrt antrat. In Troisdorf angekommen begrüßte mich ein kalter Regen: Willkommen zu Hause!

Bild: Michael Irrgang