

Die kurze Nacht von Reichenbach – DM im 24-Stunden-Lauf

Jahr 2002 waren wir anlässlich der Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf zum ersten Mal in Reichenbach gewesen. Es hatte mir sehr gut gefallen und ich hatte versprochen: Wir kommen wieder. Auch ohne DM. Jetzt waren wir zum dritten Mal in Reichenbach und jedes Mal waren es doch wieder Deutsche Meisterschaften. Die DUV als Meisterschaftsveranstalter hatte in den letzten Jahren große Schwierigkeiten Veranstalter zu finden – und die Probleme werden in den Folgejahren nicht kleiner werden, wenn das Sterben der 24-Stunden-Läufe (Fellbach-Schmidlen, Bobingen, Köln ?) so weitergeht. Meinetwegen kann die DM aber noch ein paar Mal in Reichenbach stattfinden. Diese Mischung aus familiärer Herzlichkeit und Professionalität hat mich auch dieses Mal wieder begeistert.

Wir haben uns schon am Vorabend unseren Schattenplatz für meine Betreuer in der Verpflegungszone gesichert. Wir schlugen unser Nachtlager in der Turnhalle auf, die diesmal gut gefüllt und nachts entsprechend unruhig war. Dann ging's zur Startnummernausgabe. Nach dem schönen Polo-Shirt im Vorjahr gab es dieses Jahr Müslischale und Kaffeetasse mit 24-Stunden-Logo – die Reichenbacher sind für originelle Ideen immer gut und wer kann schon von sich sagen, dass er sein Müsli morgens aus Meissner Porzellan löffelt. Den Abend ließen wir in der nahegelegenen Gaststätte bei Pasta und Fußball-WM ausklingen. Hier trifft sich die Ultra-Familie immer am Abend vor dem Lauf.

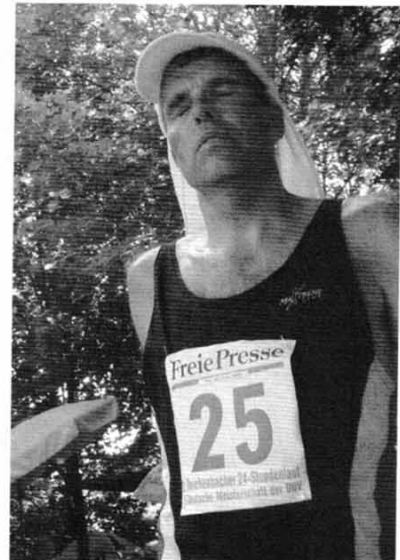
Den Lauftag begannen wir mit einem reichhaltigen Frühstück, das der Veranstalter in der Schule anbietet und dann ging es an die üblichen Vorbereitungen: Pflastern, Taped, Salben, Eigenverpflegung richten, Mannschaftsfotos schießen etc. Unsere Mannschaft (EK Schwaikheim) war dieses Jahr etwas klein ausgefallen. Im Vorjahr waren wir sechs Mann hoch angetreten und am Ende hatten es gerade drei von uns über die Meisterschaftsnorm geschafft. Dieses Jahr waren wir nur zu viert und die Hoffnungen, dass daraus am Ende eine vorzeigbare Mannschaftsleistung werden würde, waren eher gedämpft. So war eigentlich unsere einzige Dame das heißeste Eisen. Elke Streicher hatte Anfang Mai in Basel 195 km gelaufen und ist damit in der deutschen Bestenliste weit vorne platziert.

Um 10 Uhr ging es los, und wie immer in Reichenbach strahlte die Sonne vom weitgehend wolkenlosen Himmel. Das sollte, um es vorwegzunehmen, auch die

nächsten 10 Stunden so bleiben. Nach einer halbwegs kühlen Nacht war es glücklicherweise noch nicht heiß. Das sollte allerdings nicht lange so bleiben. Die Reichenbacher Runde gilt als die schwerste in Deutschland, und ich übernehme der Bequemlichkeit halber mal meine Beschreibung von 2002:

Die Reichenbacher Runde ist – positiv formuliert – abwechslungsreich. Anfangs geht es ein kurzes kräftiges Gefälle hinab, dann noch auf Asphalt eine kräftige Steigung – es wird flach, ein Stück über Gras, ein Weg mit Feinsplitt und dann wieder Asphalt, und es geht hinein in ein vielleicht zweihundert Meter langes freudvolles Gefällstück, das unserer Muskulatur mit zunehmender Laufdauer noch viel Kummer bereiten wird. Es folgt eine schräge Passage mit Knochensteinen, gefolgt von Waschbetonplatten und dann wieder Asphalt – kurze Steigung, kurzes Gefälle und dann eine 500 m lange Schleife, annähernd flach, bis ca. km 1,3. Danach eine giftige Steigung, die in einem kurzen Schotterfeld endet. Es folgt meine Lieblingsstraße mit Einfamilienhäusern und zahllosen Schlaglöchern, wieder einige hundert Meter flach und dann noch ein gemäßigter, aber sich lange ziehender Anstieg zur Rundenzählung und zum Verpflegungsstand. Negativ formuliert ist die Runde sauschwer. 28 Höhenmeter auf 2.116 m hören sich nicht wild an. Aber so ca. 2.400 HM werden im Lauf der 24 Stunden zusammenkommen und das ist dann schon richtig Arbeit. Der Laufgrund wechselt häufig, viele Gehwegkanten laden zum Stolpern ein, und die Ideallinie wird von hochstehenden Gullydeckeln, Schlaglöchern oder stark hängenden Wegstücken gesäumt. Dieses Jahr ist über mehrere hundert Meter auch noch ein Straßenstück aufgerissen, sodass wir auf den welligen Gehsteig ausweichen müssen. Aber – eine Strecke ist eben wie sie ist. Und die Reichenbacher hatten im Vorfeld gerade durch die Bauarbeiten schon genug zu kämpfen, um die Runde überhaupt frei zu bekommen. Ich entscheide mich also für die Einstufung als abwechslungsreich. Man muss positiv denken beim 24-Stunden-Lauf. Wenigstens wird es hier in Reichenbach nie langweilig, und man muss konzentriert laufen.

Ich muss nicht nur konzentriert, sondern außerdem langsam laufen. Letztes Jahr bin ich selbstbewusst losgestürzt, weil ich ein Altersklassentreppechen erreichen wollte und hing schon nach 3 Stunden im Gebüsch. Dieses Jahr will ich erst mal die Nacht erreichen und die ist ja immerhin noch 12 Stunden entfernt. Also Rhythmus finden, gleichmäßig laufen, bergab die Muskeln schonen und bergauf nicht zuviel Kraft einsetzen. Regel-

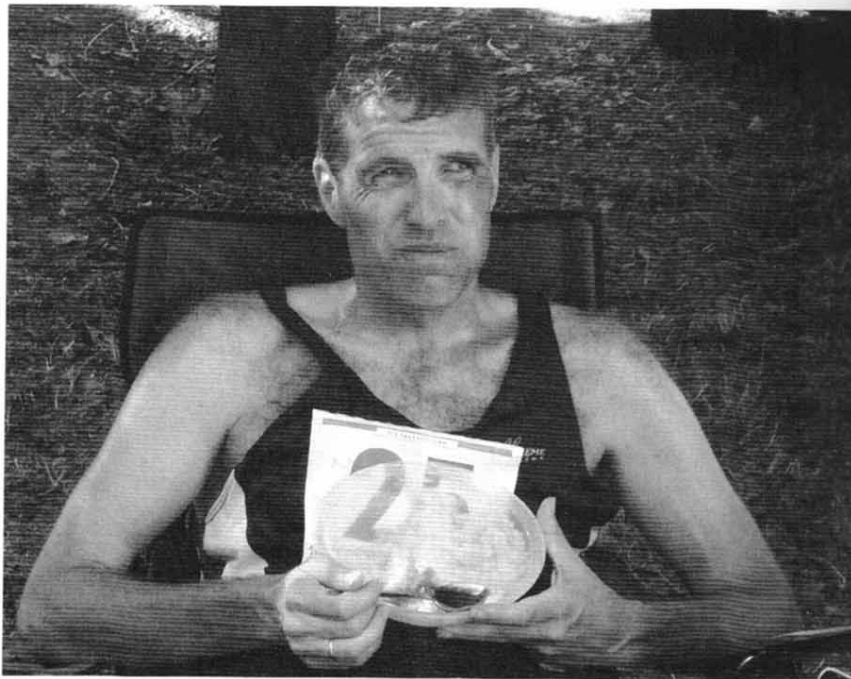


mäßig trinken, aber auch nicht zuviel, nach knapp 2 Stunden anfangen zu essen. Sieht fast so aus, als hätte ich aus meinen eher missratenen Versuchen in den letzten 2 Jahren was gelernt. Nach 3 Stunden fühle ich mich wohl. Ich bin gut im Rennen angekommen. Die ersten Männer haben mich längst zum ersten Mal überundet, und auch Anke Drescher, die wohl bei den Frauen führt, ist in ihrem typischen Stil an mir vorbeigehüpft.

Nach 4 bis 5 Stunden wird es aber endgültig heiß. Die Nacht war ja noch kühl und so waren die Anfangsstunden erträglich, aber mittlerweile ist die komplette Runde schattenlos und entlang der Wohnblöcke in der 2. Streckenhälfte klettert das Thermometer im Lauf des Nachmittags auf über 30 °C. Die Anwohner unterstützen uns hier ganz ausgezeichnet. Zahlreiche Wasserkübel säumen die Strecke. Ein Anwohner hat zusätzliche Trinkbecher aufgebaut, die er über viele Stunden unermüdlich nachfüllt, Melonenschnitzereien werden gereicht, Erdbeeren gibt's unterwegs. Ganz eindeutig – die Anwohner mögen ihren 24-Stundenlauf, der zum 20. Mal ausgetragen wird, auch wenn Anfeuerung oder gar Zuschauerarmeen eher Fehlanzeige sind. Herbert Haussmann, der DUV-Vizepräsident, ist allerdings häufig auf der Runde unterwegs und feuert alle Teilnehmer unermüdlich an. Ansonsten konzentriert sich die Stimmung auf den Startbereich. Hier erfolgt die Rundenzählung (per Transponder mit zu überlaufender Matte), die Staffeln haben hier ihre Wechselzone, alle Läufer das offizielle Verpflegungszelt, und dann folgt die individuelle Betreuungszone, wo, wie immer bei 24-Stunden-Läufen, viele Läufer oder Laufgruppen eigene Zelte und

➤ Seite 58

Text: Norbert Rössler
www.24-stundenlauf.de



Seite 57 ➤

Betreuer postiert haben. Das offizielle Verpflegungszelt bietet ein reichhaltiges Getränkeangebot, sehr übersichtlich aufgebaut und klar beschriftet, das von rund um die Uhr freundlichen Helferinnen immer wieder schnell aufgefüllt wird. Die relativ lauwarmen Temperaturen der Getränke treffen nicht den Geschmack aller Läufer. Etwas kühler wäre sicher erfrischender. Ob es für den Magen so nicht besser ist? Ich bin zufrieden so. Dafür habe ich am Essensangebot rumzumeckern. Das ist doch relativ schmal und die Bananen noch fast grün. Ausgezeichnet das Angebot an Spaghetti und vor allem die Kartoffeln, aus denen meine Betreuer mir herrlich salzigen Kartoffelbrei kochen. Aber ein paar Riegel als Ergänzung oder ganz normales trockenes Brot habe ich vermisst. Allerdings habe ich im Nachhinein erfahren, dass es nachts sogar meine Lieblingsspeise Haferschleim gegeben hat, und dass die Helfer auch Sonderwünsche nach Brot und Kuchen erfüllt haben. Insofern hätte ich halt einfach mal nachfragen müssen, dann wäre ich auch kulinarisch voll auf meine Kosten gekommen.

Nach gut 6 Stunden lichten sich die Betreuerreihen deutlich. Das Viertelfinale bei der Fußball-WM zwischen Deutschland und Schweden steht auf dem Programm. Mir hat die Sonne mittlerweile so zugesetzt, dass ich ernsthaft überlege, ob ich nicht eine halbstündige Pause mit ein wenig Fußball in der nahegelegenen Gaststätte verbinden soll. Irgendwann muss die verdammte Sonne ja verschwinden. Aber bevor ich den Gedanken in die Tat umsetzen kann, knallen die ersten Böller (1:0) und beim nächsten Zieldurchlauf verkündet der Sprecher die 2:0-Führung. Da schnappe ich mir erst mal den Deutschlandwimpel von unserem Auto und lege ganz beschwingt eine flotte Intervallrunde ein. Insofern hat mich Lu-

kas Podolski vor einer unnötigen Pause bewahrt. Als ich nämlich merke, wie flott ich doch noch die Steigungen hochkomme, ziehe ich für ein paar Runden wieder einen richtigen Laufschrift und bin wieder deutlich schneller als zuvor – alles Kopfsache.

Als das Fußballspiel zu Ende ist, gönne ich mir zum ersten Mal bei einem 24-Stunden-Lauf ein herrlich kühles Bier – was tut das gut nach all dem süßen Zeug vorher. Die Fans kommen zurück an die Strecke, das Bier tut seine Wirkung, die Temperaturen sinken tatsächlich – mit der Zeit gefällt mir der Lauf immer besser. Zum ersten Mal beschäftige ich mich etwas konkreter mit den bisher absolvierten Kilometern. Deutlich über 80 nach 10 Stunden, könnte fast reichen für die 100er-Marke nach 12 Stunden. Das will ich jetzt doch wissen, also zügig gelaufen und vor allem keine größeren Pausen. – Und das war eindeutig ein Fehler. Ich merke wohl, dass ich mich so langsam wund laufe. Ich merke auch, dass sich die erste Blase an den Zehen bildet, aber ich habe mir in den Kopf gesetzt, innerhalb von 12 Stunden 100 km zu absolvieren. Das schaffe ich auch, aber die Blase ist zu veritabler Größe angewachsen und zwischen den Beinen ist so ziemlich alles wund, was wund sein kann. Blase aufschneiden und viel Vaseline bringen keine wirkliche Linderung. Jürgen Köllner, mein Berliner Lauffreund, den ich vom Mont Blanc und vom Isarrun her kenne, bringt die Rettung. Ihm fällt mein eigener Laufstil sofort auf und nach Schilderung des Problems meint er kategorisch: Salben hilft da gar nichts. Duschen und das Salz abwaschen. Das mache ich dann auch und natürlich bringt das die schon zerschundene Haut auch nicht zurück. Aber ich kann wieder laufen und im Lauf der nächsten paar Stunden sind lediglich ein paar Wechsel der Laufshorts fällig, wenn das Scheuern je nach Schnitt

der Hosen doch zu intensiv wird. Kleine Fehler, die bei einem Marathon oder Kurzultra gar keine Rolle spielen, können beim 24-Stunden-Lauf das Ende bedeuten.

Über diesen Problemen ist auch Mitternacht bereits vorbei. Die lange Nacht von Reichenbach, die ja in Wirklichkeit eine der kürzesten des Jahres ist, ist bereits zu gut einem Drittel vorbei. Wie immer in den Vorjahren findet in der Nähe der Laufstrecke ein Open-Air-Konzert statt. Es ist zwar nicht so laut wie 2002, aber einige Musikketzen beschallen zumindest den mittleren Teil der Laufstrecke und sorgen für Ablenkung. Dafür hat der Streckensprecher jetzt endlich eine Pause eingelegt. Die Funktion als solches finde ich gut, um Läufer und Zuschauer über den Wettkampfvorlauf zu informieren. Der Sprecher in Reichenbach bereitet sich auch durchaus vor (wahrscheinlich übers Internet) und weiß so manche Besonderheit zu erzählen. Aber 24 Stunden sind lang, und so wiederholt er sich eben auch häufig, und die Originalität der Durchsagen lässt mit der Zeit nach. Schade fand ich, dass man aus den Ansagen nicht wirklich einen Verlauf des Rennens herauslesen konnte. Wer holt auf, wer fällt zurück, wer leidet besonders – das war aus den Ansagen leider nicht herauszuhören. So kann ich über den Rennverlauf nicht viel berichten. Bei den Damen war so ca. 8 bis 10 Stunden lang ein Quartett mit Anke Drescher, Marika Heinlein, Elke Streicher und Heike Pawzik in dieser Reihenfolge unterwegs. Als erste fiel Elke zurück, die vielleicht doch ihrer Vielstarterei (noch eine Woche zuvor Siegerin beim 12-Stunden-Lauf in Schmiden mit knapp 110 km) Tribut zollen musste. Anke legte wohl in der Nacht eine Pause ein, die sie die Führung kostete. Die mögliche Deutsche Meisterschaft hatte sie sowieso schon vor dem Start verpasst, da sie erst nach dem Meisterschaftsmeldeschluss gemeldet hatte und so nur in der offenen Wertung den zweiten Platz belegte.

Bei den Männern war mehr Abwechslung geboten. Burkhard Kachold von der LG Oberschwaben führte anfangs mehrere Stunden lang. Rainer Koch war ihm dicht auf den Fersen, musste dann aber wegen Magenproblemen langsam machen. Josef Schinabeck übernahm später als letztes Jahr die Führung, aber im letzten Drittel der Nacht deutete sich an, dass er wieder nicht durchkommen würde. Dietmar Mücke, der DM des Vorjahres, begann wieder sehr diszipliniert, konnte das Tempo aber nicht wie im Vorjahr durchhalten, hatte wohl auch nicht den ganz großen Ehrgeiz und ging in den frühen Morgenstunden sogar für einige Stunden aus dem Rennen. Hubert Karl war immer unter den Führenden zu finden, aber im Laufe der Nacht lief immer mehr ein weitgehend unbekannter Läufer in den Vordergrund: Florian Reus aus Würzburg, noch in der Juniorenklasse startend, hatte letztes Jahr mit 139,7 km noch nicht überzeugen können. Mittler-

➤ Seite 59

Seite 58 ➤

weile hat er über 100 km eine Zeit von 8,38 Stunden stehen und lief extrem stark, als es ins letzte Viertel ging.

Ich schlappe weiter durch die Nacht. Die drei Steigungen gehe ich jetzt überwiegend. Ich bin jetzt weder locker noch fröhlich, aber ich habe mir vorgenommen, vor allem für die Mannschaft, zumindest die Meisterschaftsnorm von (dieses Jahr) 140 km zu erreichen. In dieser Phase geben mir die Helfer und Betreuer unheimlich Kraft. Ich freue mich jedes Mal wieder auf die Begegnungen in der Wechselzone. Die Betreuer dort applaudieren mir jedes Mal, als ob ich zum letzten Mal vorbei käme. (Wahrscheinlich sehe ich so auch aus.) Ich weiß zwar nicht, ob ihr Beifall eher mitleidig oder doch anerkennend ist, aber es spornt auf jeden Fall unheimlich an. Phantastisch, wie einige es tatsächlich schaffen, die komplette Nacht durchzuklatschen. Auch meine Privatbetreuung funktioniert wunderbar. So alle 3 Stunden rührt meine Frau Kartoffelpüree an und serviert dazu ein alkoholfreies Bier. Mein Magen war hochzufrieden mit diesen Menüs. So gegen drei Uhr früh beschließe ich dann, erstmals die Listen mit den Zwischenständen, die jede Stunde ausgehängt werden, zu konsultieren. Jetzt sind 17 Stunden gelaufen – vorher macht jeglicher Kampf um Platzierungen eh wenig Sinn. Die Ergebnisliste verursacht zwiespältige Gefühle. In der Mannschaftswertung liegen wir überraschend auf Platz 2; erwartet deutlich hinter Würzburg – erfreulich deutlich vor Berlin. In der Altersklassenwertung in der M45 werde ich auf Platz 3 geführt (das gefällt mir sehr), mit relativ engen Abständen von 1 bis 2 Runden, sowohl nach vorn als auch nach hinten. Das gefällt mir eher weniger, denn das verheißt eher anstrengende Reststunden. Außerdem liegt auf Rang 4 ausgerechnet mein Mannschaftskamerad Reinhold Lamp von der EK Schwaikheim, dem ich wirklich alles Gute für die gemeinsame Mannschaftsleistung wünsche. Aber den 3. Platz will ich nun doch nicht hergeben.



So trabe ich möglichst gleichmäßig um die Runde und wenn Reinhold mich überholt und so meinen Vorsprung auf weniger als eine Runde reduziert, versuche ich innerhalb weniger Minuten wieder zu kontern, was auch mehrmals gut gelingt.

Etwa 4 Stunden vor Schluss dann noch Aufregung bei meinen Betreuern. Ich bin plötzlich gleichauf mit dem Zweitplatzierten. Aber Rainer Wegmann, der auch für die führende Würzburger Mannschaft unterwegs ist, hat nur eine Massagepause eingelegt und überholt mich bald wieder mit kraftvollen Schritten. Ich bin auch nicht mehr zum Kämpfen aufgelegt. Ich bin zufrieden. In meiner Altersklasse sind fünf Läufer mit einer Bestleistung von mehr als 200 km angetreten; da habe ich mir mit meinen 182 km, die zudem schon drei Jahre zurückliegen, wirklich nichts ausgerechnet. Und in der Mannschaftswertung scheinen wir tatsächlich alle drei durchzukommen. Auch damit war nicht zu rechnen gewesen. Unser bester Läufer, Jochen Höschele, legte sogar noch einen Endspurt hin und zog mehrmals an mir vorbei. Er belegte am Ende mit 182,5 km den achten Gesamtrang. Auch Hubert Karl, der Zweitplatzierte, ist wieder gut unterwegs und verkürzt seinen Abstand auf Florian Reus in den letzten Stunden deutlich. Der hat sein Pulver verschossen, aber er hatte bis dahin einen vorzüglichen Lauf hingelegt, da kann er sich die Krise am Ende leisten. Ganz zum Schluss sah plötzlich auch die Siegerin der Frauen, Marika Heinlein, leidend aus. Einen furchtbaren Sonnenbrand hatte sie sich am Vortag eingehandelt. Aber davor hatte sie über mehr als 20 Stunden leichtfüßig und gleichmäßig ihre Runden gezogen. Mit 186,705 km erzielte sie, bei ihrem zweiten 24er nach Apeldorn, ein bei diesen Rahmenbedingungen sicher meisterschaftswürdiges Resultat. Platz zwei in der DM-Wertung der Damen belegte die Berliner Heike Pawzik mit 171,796 km vor Martina Hausmann von der LG Würzburg (167,431 km). Die Sonne setzt auch mir zu und diesmal wurde es schnell

warm. So bin ich froh, als endlich die letzte Stunde anbricht. Wie so oft werden plötzlich Tote wieder lebendig. Läufer, die stundenlang nur noch um die Runde geschlichen waren, ziehen wieder einen ordentlichen Schritt, und die Stimmung wird fröhlich bis euphorisch. Ich lasse mich in sofern anstecken, als ich zumindest bis zum Ende auf der Strecke bleibe. Zu großen Taten bin ich nicht mehr fähig, und als ich drei Minuten vor Schluss an meinen Betreuern vorbeikomme, haben sie einen verlockenden Stuhl für mich vorbereitet. So genieße ich die letzten Minuten, feiere meine 176 km bei einem alkoholfreien Bier und gratuliere den Läufern, die noch vorüberziehen. Die Reichenbacher Schützen beenden das Spektakel. Für die Veranstalter beginnt die Restmetervermessung, die Schlussauswertung und das Urkundenschreiben, um nur gut 90 Minuten später mit der Siegerehrung zu beginnen. Siegerehrungen bei 24-Stunden-Läufen sind selten rauschende Feste. Zu sehr überlagern Müdigkeit und Erschöpfung den Wunsch, die Sieger zu feiern und den Helfern zu danken. Der Organisator des Reichenbacher Laufs findet lobende Worte für die vielen Helfer, die Sponsoren und die guten Leistungen der Teilnehmer. Herbert Hausmann, der DUV-Vizepräsident, der den Läufern die schönen Medaillen um den Hals hängt, machte es kurz und verzichtete auf zusätzliche Ansprachen. Dennoch – die Hitze und Schwüle lasteten über der Siegerehrung. Es war einfach zu heiß und dass nicht einige Läufer von den Bänken kippten, ist eher dem Zufall zu verdanken. Hier sollten die Reichenbacher über Alternativen nachdenken. In der Turnhalle herrschten z.B. angenehme Temperaturen. Dann würde dieser tolle Lauf auch noch einen würdigen Abschluss finden. Der letzte Gruß aus Reichenbach kommt allerdings erst in 3 bis 4 Wochen. Eine sehr schön aufgemachte Ergebnisliste mit persönlichen Bildern für jeden Teilnehmer. Auch hier bietet Reichenbach etwas Besonderes: familiär und professionell eben.

➤ ◆