

ULTRAMARATHON

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

Ausgabe 03/2008

mit DUV-
Gewinnspiel

24 h-DM Berlin, Hollenlauf, Antibes

Swiss Jura Marathon, 100 km Leipzig u.a.

Portrait, Medizin, Termine, Ergebnisse u.a.



duv

DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM 24 STUNDEN-LAUF

EIN BERICHT VON WILHEM PABST

...NUR SCHÖNE STUNDEN IN BERLIN...

ULTRALAUFFREUND NORBERT MADRY brachte mich eigentlich auf die Idee, über mein 24-Stunden-Erlebnis in Berlin zu schreiben. „Nicht fit?“, war seine berechtigte Frage kurz vor dem Lauf aufgrund meiner Eintragungen im DUV-online-Lauftagebuch. Dort häuften sich die Lücken und die Lückenfüller waren Kurzpassagen mit jeweils kaum mehr als zehn Kilometer. Aber die schmerzhafteste Begegnung mit einer

Bärbel Krapp kannte ich bisher nicht persönlich, sie war mir nur bekannt aus Beiträgen aus dem DUV-Forum. Wir laufen eine Weile zusammen, ich erfahre, dass sie im August den baltic-run unter die Füße nimmt. Von Berlin an die Ostsee in fünf Tagen über insgesamt 320 km. Wie leicht habe ich es da heute und morgen! Bärbel wird später im Verlauf des Rennens noch von sich reden machen. Es wird dunkel, der Mond,

zugleich. Herrlich dieser Sport, bei dem man mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern gleichzeitig in die Arena gelassen wird. Würde ich Fußball spielen, könnte meine Leistung für die B-Klasse genügen, hier bin ich in der Bundesliga dabei. Die Ergebnisse am Sonntag belegen das eindrucksvoll (2 Damen und 12 Herren mit mehr als 200 Kilometer.) Um Mitternacht hat mein Rundenzähler 76 Runden gezählt und wieder greift die Mathematik hier nicht. Ich bin weiterhin freudig erregt, aber das Ganze in den nächsten 12 Stunden zu wiederholen, dagegen sträube ich mich. Die 134 vom Vorjahr zu überschwupsen, das müsste gelingen, ansonsten will ich mich hier keinen Zahlenspielerien mehr hingeben. Auch ein frischgebackenes Ehepaar ist dabei. Gabi und Peter Gründling, sie an, er auf der Strecke. Gabi weiß, dass ich ohne Betreuer auf der Strecke bin und bietet immer wieder ihre Hilfe an, wenn Peter laufend versorgt ist. Hier zeigt sich auch wieder der Gedanke des „Gemeinsam sind wir stärker“ in unserer Laufgemeinde. Ich bin gerührt, lehne aber

Würde ich Fußball spielen, könnte meine Leistung für die B-Klasse genügen, hier bin ich in der Bundesliga dabei.

Schubkarre im Garten, ein Infekt eine Woche vor dem Lauf in Biel, all das ließ kein geregeltes Training mehr zu. „Aussteigen kann ich alle 1000 Meter, wenn ich will, kann ich mich hinlegen. Langsamstes Laufen ist sowieso angesagt, ich werde reisen.“ Norbert riet mir, den „laufenden Beobachter“ zu spielen.

Seinen weiteren Ratschlag, keine Spekulationen oder gar Berechnungen über Kilometerleistungen anzustellen, schlug ich natürlich in den Wind. Die letzten Tage vor dem Lauf erschien mir immer wieder die Zahl 168. Sie war im Kopf, nachts im Traum gab es nur diese eine Zahl und tagsüber ordnete sich vieles diesem Gedanken unter. Viermal Marathon, das wäre doch was. Nach recht leicht erlaufenen 134 km im Vorjahr an gleicher Stelle eine schöne Steigerung. Die Realität in Berlin am 12. Juli kurz vor 18 Uhr stellt sich dann ganz anders dar. Um diese Zeit habe ich fast 43 km zurückgelegt, also Soll-Leistung ist gleich Ist-Leistung. Aber das Ganze dreimal wiederholen? Der vernünftige Teil in mir schraubt zurück und bis Mitternacht wird die Zahl 150 auf meiner Wunschliste stehen. Dann mal weiter, weiter langsam. Bärbel läuft auf.

er ist nicht ganz komplett, der freundliche Begleiter, schaut auch mal kurz vorbei, dann wandern erste Sterne über den Berliner Nachthimmel. Ich komme mir vor wie in einem großen Schauspiel. Bin Zuschauer und Teilnehmer

*Eines von vielen strahlenden Gesichtern in Berlin. Bärbel Krapp.
Foto: S. Bullig*





Der Autor unterwegs auf der Strecke. Wilhelm Pabst ist Beobachter und Läufer.

Foto: G. Mensel

Information:

Die 20. Deutsche Meisterschaft im 24-Stundenlauf fand vom 12. bis 13. Juli 2008 in Berlin, Weißensee statt. Durch das Sri Chinmoy Marathon-Team um den Organisator Klaus Schulz wurde der Lauf vorbildlich organisiert. Sicher ein Grund für die hohe Dichte der erbrachten Leistungen.

Die im Rahmen der Meisterschaft durchgeführten Dopingproben ergaben keine Auffälligkeiten.

Weitere Texte zur Meisterschaft:

Seite 18: Betreuen ist leichter - Ein Bericht aus Sicht der Betreuer

Seite 22: Friede beginnt, wo Erwartung aufhört - Gedanken aus Läufersicht

dankend ab, da ich versuchen möchte, das Ding allein durchzuboxen. Dazu gehört Lakritze: Mag ich eigentlich nicht, aber wenn es mir laufend nicht so gut geht, wirkt das „Zeug“ manchmal Wunder. Rosinen und Cola für die süßen Seiten des Laufens, gut gesalzene Eikartoffelklopse aus eigener Herstellung für die andere Seite und dann, als Puffer zwischen den Komponenten süß – salzig, mit basica-Pulver bestäubte Sonnenblumenkerne. Neben diesen Sachen habe ich Cola deshalb selber mit, weil die vom Veranstalter angebotene mir nicht bekommt. Aber der Veranstalter, die bewährten SCMT-Leute unter Leitung von Klaus Schulz, kann ja auch nicht für alles sorgen. Grit Seidel dampft auf, sie hält sich stur an ihr Vorhaben und ihre Vorgaben. Um 22.40 Uhr hatte sie bereits über 100 km zurückgelegt, die zwei soll am Ende vor der Hausnummer stehen. Ein weiteres Interview gibt es nach vielen, vielen Überrundungen. Gegen 5 Uhr morgens ist die 150 fällig und in den restlichen 7 Stunden setzt sie das Vorhaben eindrucksvoll in die Tat um, es wird ihr die Vizemeisterschaft und „eine Woche

auf Wolke 7“ einbringen. Auf dem Leaderboard bei den Herren geht es mittlerweile hoch her. Michael Irrgang läuft wieder an mir vorbei und ruft mir zu: „Schau mal auf die Tafel!“ Der, den keiner so richtig auf der Rechnung hatte, schiebt sich unaufhaltsam nach vorn. 217 km Apeldoorn 2007, das war keine Eintagsfliege, hier in Berlin beweist er es und bedrängt sogar Michael Vanicek. Dann Schreck in der Nachtstunde: Marika Heinlein, in Führung liegend vor Grit Seidel, läuft etwa 10 Meter vor mir und ist plötzlich weg. Böser Sturz, aber nach kurzer ärztlicher Versorgung zieht sie weiter gleichmäßig ihre Runden. Aufatmen. Zu diesem Zeitpunkt beendet Bärbel Krapp mit über 104 km ihr Rennen. Es geht nicht mehr so flüssig und in Anbetracht des Baltic-run schont sie sich für dieses Vorhaben. Ich würde da die Beine hochlegen, schlafen und nicht mehr denken wollen. Anders Bärbel Krapp. Nach Dusche und kurzer Erholung stellt sie sich der DUV zur Verfügung. Sie wurde für die Dopingproben als Fänger eingesetzt. Das einwandfrei über die Bühne zu bringen, wäre mir nicht möglich

gewesen nach 13,5 Stunden laufen, wie es Bärbel gemacht hat. Hut ab! Ein solcher Lauf ist auch für einen Langsamläufer wie mich ein hartes Stück Arbeit. Aber diese Art der Arbeit gefällt mir, die erledige ich mit wenigen Pausen 24 Stunden lang. Da braucht mich kein Arbeitsrecht zu schützen. Und was mir in den 24 Stunden auch hilft, ist die Präsenz aus dem DUV-Präsidium. Dr. Stefan Hinze, Jürgen Köllner und Carsten Bölke sind an der Strecke, Alex Lauterbach und Silke Stutzke auf der Strecke. Die können zwar nicht für mich laufen, aber die Vertreter einer starken Gemeinschaft an der Strecke zu wissen, empfinde ich als lauffördernd. Am Ende sind es etwas über 134 Kilometer, allerdings mit einigen stattlichen Blasen an den Füßen, die sich kurz nach zwölf recht schmerzhaft unter der Dusche bemerkbar machen. Die Schlussfeier fällt für mich leider aus, da ich den nächsten Zug nach Hessen erwischen muss. Die schwer erkämpften Höhenmeter im Bahnhof Friedrichstraße und im Berliner Hauptbahnhof werden meinem Laufkonto leider nicht mehr gutgeschrieben.

WIR LAUFEN IN BERLIN - BETREUEN IST LEICHTER! IST BETREUEN LEICHTER?

TEXT UND FOTOS VON ANGELA NGAMKAM

WIR LAUFEN IN Berlin, 24 Stunden, deutsche Meisterschaft, einer unserer beiden Highlights in 2008! „wir laufen“ heißt, René läuft, ich betreue ihn.

Immer wieder in den vergangenen Monaten reden wir darüber. Planen, probieren, verwerfen, planen um, rechnen...

Die nicht beeinflussbaren Faktoren sind: Strecke, Wetter, Mitläufer, die anderen: Trainingszustand, Einstellung, Zielsetzung, Motivation, Ernährung, Vor-Schlaf und Kleidung. Den Trainingszustand aktuell zu beurteilen, die Ziele festzulegen, die Kleidung entsprechend dem Wetter durchzusprechen, wer ist da und wem traut man was zu, sowie die detaillierte Ernährung sind die Themen der fast 8 stündigen Fahrt nach Berlin.

Das Ziel ist klar, „wir laufen“ auf 230km, das sollte realistisch drin sein, Platzierung unwichtig, es ist die High Society der Ultrawelt am Start. Wenn jeder der Favoriten entsprechend seinem Vermögen tatsächlich läuft, dann gibt es ein Gesamtbombenergebnis. Das dem nicht so sein wird ist auch klar, es sind 24 Stunden, also irgendwie endlos unberechenbar. Das werden auch wir merken, es trifft nicht immer nur die anderen...

Die Wettervorhersage und somit die Kleidungsfrage ist wirr, je nachdem wie viele Tage vorher und auf welcher Homepage man nachschaut. Einfachste Lösung: wir nehmen alles mit, wofür haben wir schließlich den Bus und entscheiden vor Ort.

Bleibt das Thema Ernährung, das bei René und bei schnellen Läufern ganz allgemein, recht schwierig ist. Persönliche Erfahrung ist ein nicht unerheblicher Faktor, nach der bewährten Methode try and error spricht, Versuch und bei Irrtum sehen wir das Essen mehr oder minder (un)verändert wieder...

Wir einigen uns auf trinken jede dritte Runde, das sind bei dem geplanten Tempo von 5:50min/km alle 18 Minuten. Essensbeginn nach einer Stunde und dann im Stunden-Rhythmus. Basica, Wasser, Tee und

Malzbier nach Laune im Wechsel zu Beginn, später plus Cola. Nix Süßes zu essen, nur „Richtiges“, verdünnt, schlürfbar und in den letzten Stunden Gel, keine Experimente im Rennen.

So weit, so einfach. Das echte Leben ist immer anders.

Die Ankunft ist super, man kennt fast jeden, Umarmung hier und dort, parken, essen gleich hier, Sri Chinmoy gewohnt super! Schlaf dann direkt an der Strecke

Und sie wird länger als erwartet, denn nach nunmehr gut 7 Stunden beginnt die erste schwere Phase. Eigentlich erstaunlich, ist mein Renntier doch recht gemütlich unterwegs. Ok, wir wechseln die Schuhe, das geht schnell und hilft zunächst. Doch die Phase ist keine Phase, es wächst sich aus. Die Beine sind schwer, hm *schulterzuck*, naja, sind ja auch schon etliche Kilometer. Jetzt muss Mann aufs

„Es gibt nur drei Gewinner:
Denjenigen, der sich selbst herausfordert,
denjenigen, der als Erster die Ziellinie überquert,
und denjenigen, der das Rennen zu Ende läuft.“

- Sri Chinmoy

im neuen Bus, Frühstück, irgendwie einfach alles perfekt, der Tag kann kommen! Bumm. Los.

In der ersten Runde mache ich Fotos, dann beginnt das große Panschen und Rühren am Tisch. Als ich René in der zweiten Runde die Flasche reiche, zieht er die Augenbrauen hoch. „kann die nicht mitzählen“ lese ich auf seiner Stirn – er sagt nichts, trinkt, reicht die Flasche zurück, lächelt. Das gleiche Spiel in der 4ten und 6ten Runde, dann brummelt er ein bisschen und ich höre so irgendwas raus von „zu viel“, ignoriere es geflissentlich.

Inzwischen gibt es Mittagessen und ich schlage mir in den Zwischenrunden abwechselnd den Bauch voll oder knipse. Nach einer Stunde, Runde 7, gibt es den Reis mit Gemüse auch für René, er is(s)t begeistert einen halben Becher. Damit und mit einigen Melonenstückchen bringen wir die ersten Stunden gemütlich rum. Man sollte die Sterne abschaffen und Sri Chinmoys einführen! Ich bunkere sicherheitshalber ein bisschen vom Mittagessen halbbecherweise auf meinem Verpflegungstisch, die Nacht wird lang.

Klo, es drückt, geht aber nicht. Essensdiskussion? nein, wir bleiben beim Bewährten, keine Änderung, keine Experimente, der Reis schmeckt immer noch, es wird schon gehen. Ein paar Runden später geht es auch und damit läuft es wieder. Uff. Das erste Tief ist geschafft. Aber nicht sehr lange.

Zwischenstand für ZDF-Fans: wir sind nach 8 Stunden etwa eine Minute hinter Zeitplan, also sozusagen superpünktlich, nach 10h jedoch schon 30 und nach 12 werden es bereits über 50 Minuten sein. Ach ja, ZDF = Zahlen, Daten, Fakten.

Die Beine bleiben schwer. Es drückt immer noch irgendwo, ob es die Socken sind? Auch der Bauch ist nicht so wirklich dolle, außerdem ist es warm und schwül und ach, Du hast ja keine Ahnung wie es mir geht. Aha.

Ok, nächster Versuch, wir wechseln die Schuhe wieder zurück und bei der Sitzpausengelegenheit massieren wir die Füße ein wenig. René steht auch recht zügig wieder auf, ich bin erleichtert, er marschiert. Doch so recht in die Gänge kommt er nicht, das große Jammern hält an. Da es die Schuhe nun nicht sind, ist es im Wechsel der nicht vorhandene Bauch oder die Schwere

der muskulösen Beine. Irgendwie passt gar nichts, die Liste der Zwischenstände ist uralte, ich selbst hab längst den Überblick verloren, wer hier wo platziert ist, auf dem Leaderbord ist von René weit und breit keine Spur und wenn er so weiter latscht bleibt das auch so.

Bei jeder Runde schaut er mich Mitleid erregend an, rollt die großen dunklen Kulleraugen wie ein Deutsch-Drahthaar, hängt die Schultern ganz erbärmlich nach vorn und stolpert von rechts nach links. Ich soll Mitleid haben!

Doch ich bin erbarmungslos, aber es dauert lange, bis er es merkt! In jeder zweiten Runde gibt es etwas zu trinken, jede volle Stunde Essen, das geht noch ohne Kommentar und Murren! Ich bin erstaunt, schiebe den gesunden Appetit jedoch auf das fehlende Tempo und rede mir Fransen an den Mund, um ihn zu einer besseren Haltung, einem graderen Laufstil und somit höherer Geschwindigkeit zu bewegen.

Nein, es geht nicht, er hat keine Kraft. Doch hast du! Du musst nur wollen. Wenn er geht, nehme ich ihn in den Arm und gehe die zweihundert Meter zwischen Verpflegungszonen-Beginn und -Ende mit, läuft er, laufe ich auch. Die Trickkiste wird ausgepackt, das Jammern wird lauter, die Argumente präziser, die Kulleraugen größer. Es beginnt das große Klagen, Lamentieren, all die Wehwehchen, ach. Der Beton ist hart, in der langgestreckten Kurve ist der Asphalt schräg, das geht in die Knochen, der Untergrund generell ist holprig... und ich dachte schon, mein Süßer sei ein Trailläufer? Nein, das sage ich natürlich nicht, doch ich bin gnadenlos, streng, grausam und gleichgültig.

Noch hat er auf das Wunschziel vielleicht nur eine halbe Stunde verloren und ein bisschen Verlust ist ja auch durchaus eingeplant. Doch so langsam kriegt er mich mürbe, mein Kampfgeist wird schwächer, die Müdigkeit größer, der Wille bricht. Ist

es wirklich nötig, ihn so über den Parcours zu schieben? Wollen wir nicht doch eine Pause machen? Lohnt sich die ganze Quälerei...

Abwägen. Ok, er ist nicht schnell, es geht im elend, aber er hat nicht wirklich ein Problem. Die Füße sind in Ordnung, das Essen bleibt im Mann, die ganze Heulerei kommt mir bekannt vor! All die Texte hatte ich in Hoyerswerda auch parat, mit treuem Aufschlag aus blauen Augen hat es dort funktioniert. Alles nur dienlich dem einzigen Ziel sitzen zu dürfen. Manches ist echt O-Ton. Nein, es geht ihm nicht schlecht, jedenfalls nicht wirklich. Nein mein Süßer, deine Augen sind dunkel und mein Herz ist hart. Das Leben ist grausam und die Angie unerbittlich. Oh weh, wenn du wüsstest, wie schäbig ich mir vorkomme... aber es scheint zu funktionieren, meine Rechnung geht langsam auf.

Was gibt denn „meine“ Trickkiste her? Ablenkung. „Flo geht's schlecht..."

(soll heißen: Du bist nicht allein). Nein, gar nicht gut. Es drückt die Stimmung noch mehr runter.

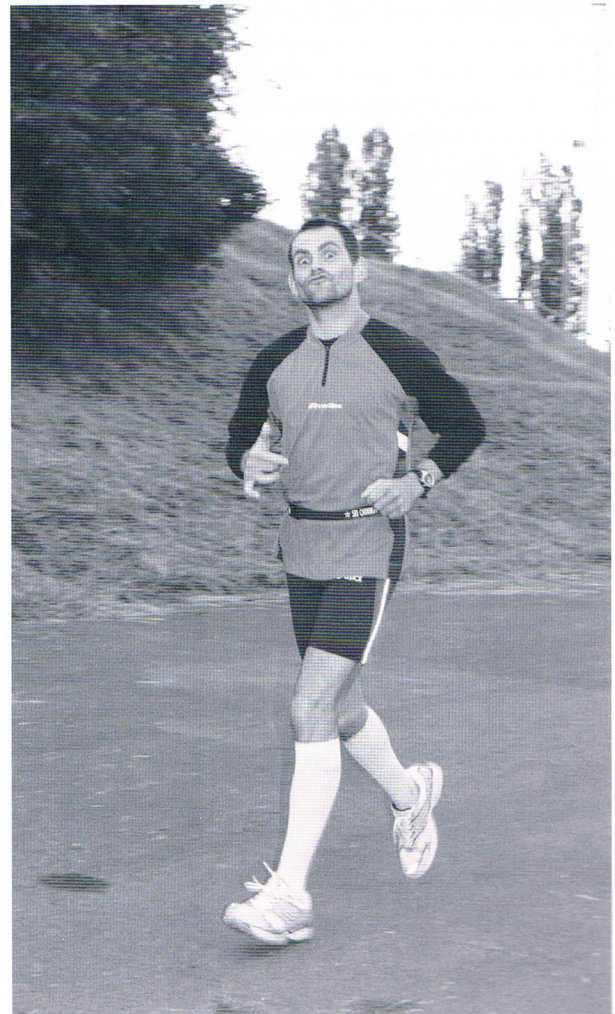
Also anders rum: „Jan und Michael sind super drauf..."

das ist deutlich besser! René schließt sich den beiden wechselweise an, das hilft ungemein. Wenn sie dann an mir vorbei rennen, bleibe ich stehen und laufe nicht mit, versuche nicht zu stören. Stellenweise funktioniert es!

Aber allzu viel fällt mir nicht ein, die Trickkiste ist leer, ich finde am Boden nicht mal für mich selbst noch was. Mist. Auch meine Bitten sind die immergleichen, drehen sich um Laufstil, Tempo, einen geraden Rücken.

Essen und trinken klappt weiterhin hervorragend, doch auch Gel und Cola will nicht helfen, so lasse ich mich zu einer weiteren Massage der Füße breit schlagen. Es wird nichts Essentielles bringen, aber vielleicht tut ein wenig Berührung, kuscheln und das Gefühl bekümmert zu werden, gut. Die Pause dauert nicht allzu lange, doch der Plan von 230 Kilometern ist längst weg. Die Zahl ist utopisch groß geworden, unerreichbar. Einen 6er Schnitt läuft er seit mindestens 4 Stunden nicht mehr. Ja und nun? Wollen wir uns weiter schinden für ein Mittelmaß? Während einiger Begleitstückchen in der Verpflegungszone und einem endlich heller werdenden Streifen am Horizont einigen wir uns auf 200. Das scheint machbar. Die Zeit ist dafür noch reichlich, die Zahl immer noch irgendwie gut. Ich habe längst die Ziele, Zeiten und den Überblick verloren. Mein einziges Ziel ist es nur, ihn auf der Strecke zu halten.

Andere Betreuer in der Verpflegungszone fragen ihn nach dem



*...frech unterwegs - ein Küßchen für die
Betreuerin*

Befinden, er meint die 200 macht er noch weg, dann hört er auf. Mir scheint, so mancher fasst den Spruch als überheblich auf, doch was kümmert es mich.

Wir haben nun wieder ein Ziel. Was nach den 200 kommen soll ist mir zur Zeit egal, Hauptsache wir haben ein Ziel! Er läuft wieder! Nicht sehr schnell, aber er läuft. Ich bin sehr stolz! Mich deutet auch, die Haltung wird wieder besser, der Laufstil wieder ähnlich dem wunderschönen Stil, den ich normalerweise kenne.

Na also! Der Tag ist noch nicht gewonnen, aber die Nacht nähert sich dem Ende. Wir schleppen uns gemeinsam so dahin und auf einmal geht alles ganz schnell. Plötzlich stehen Renés Eltern vor mir, sind mal eben 250km gefahren, um den Jungen in den letzten 4 Stunden anzufeuern. René freut sich ein Loch ins Laufhemd, umarmt, schwatzt kurz, rennt weiter, am Leaderboard vorbei, wo man just in dieser Runde seinen Namen unten anbringt. Er ist auf dem Board! Platz 7! Und die Eltern sind da! Die kann er doch jetzt nicht enttäuschen. Die Verwandlung geht schnell, er strafft sich, aus dem Häufchen Elend wird wieder ein Läufer, der Rücken wird gerader, der Schritt schöner und schneller. Wir analysieren.

Flo ist direkt vor ihm, läuft aber nicht mehr, wird unerbittlich nach unten durchgereicht. Das bedeutet für uns, René wird in einigen Runden

automatisch Platz 6 innehaben. Mit Wolfgang, seinem Vater und selbst Ultraläufer, berate ich und wir finden wieder etwas in der Trickkiste: wo ist die Liste? Wer ist der Mann auf Platz 5? Ich kenne weder Gesicht noch Namen, doch die Liste weist ihn aus. Gleiche Altersklasse wie René. Jawohl, das ist des Rennens Kern, das Ziel wird neu definiert. Hatten wir gesagt es ginge um Kilometer und nicht um Platzierung? Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern, manchmal muss man ein Rennen eben den Gegebenheiten entsprechend anpassen.

René lässt sich anstecken, unsere Begeisterung schwappt auf ihn über. So sehen also schwere Beine aus, so läuft man, wenn es einem Elend ist - Darf ich beim nächsten Wettkampf auch mal schwere Beine haben?

Ok, wir rechnen wieder. Wie viele Runden hat Mario Vorsprung? Wie viel Zeit bleibt noch, wie groß ist der Abstand, wie schnell ist er, wie schnell ist René? Rundenzeiten werden verglichen und extrapoliert – es muss reichen! Jetzt bleibt die Frage, wann merkt Mario, dass wir ihm auf den Fersen sind und was macht er draus? Wie viel Kraft zu kontern hat er? Er war zu Beginn ganz vorn und ist auch jetzt noch immer vor René, er kann was! Wer sagt, 24 Stunden Rennen seien langweilig? Wer sagt, nur um Platz 1 sei es interessant? Für uns ist es spannend, ein Lauf zwischen jammern und kämpfen.

Wir rechnen, dass es in der verbleibenden Zeit genügt, dem vor uns Laufenden eine Runde pro Stunde abzunehmen, doch in der Hälfte der Zeit ist René vorbei, auch wenn Mario sich tapfer wehrt. René eben. Jetzt gehen Wolfgang die Pferde durch, der Vierte wird anvisiert. Wer ist das? Wie viel Abstand... das gleiche Spiel, doch die Zeit wird kürzer, auch ein René nicht mehr frischer. Kaum ist mein Renntier an Mario vorbei, rechnet Wolfgang René vor...Mensch Wolfgang, lass mir Deinen Jungen noch ein bisschen! Ich bin schon hart genug gewesen....doch mein Hüpper ist selbst noch klar bei Sinnen und schlägt aus. Nein, das Ziel heißt Platz 5 und Sieg in der AK, um die Holzmedaille wird nicht mehr gefightet. Schluss. Die letzte Stunde geht noch mal endlos langsam um, dann renne ich mit Stuhl und Decke hinterher. Sitzen! Manchmal können die größten Sehnsüchte ganz einfach gestillt werden.

Ist Betreuen also leichter? Ja, wenn Frau einen René betreuen darf!

Und um bei all den Lobeshymnen auf meinen eigenen René mal auf dem Asphalt zu bleiben, es gab eine ganze Menge herausragender Leistungen:

Ganz vorn dabei natürlich die AK-Leistungen von Horst und Alfred (by the way Alfred, du hast eine ganz tolle Frau und Betreuerin!), den in meinen Augen Überraschungsdritten Michael, der unerbittlich Druck nach vorn gemacht hat und seinem Namensvetter keine ruhige Minute gegönnt hat, die scheinbar so mühelose Leistung von Jan, dem man irgendwie nie eine Anstrengung ansah und mein persönlicher Held des Tages ist Marika. Wie kann in so einem winzigen Persönchen eine solche Kraft stecken, das ist unfassbar!

Das Geheimnis scheint für mich in ihrer Partnerschaft zu liegen. Wann immer ich die beiden sah und hörte, strahlten beide und ihre Sätze begannen mit „Schatz, wärst du vielleicht so nett und...“ oder „würdest du mir bitte...“



Mit dem Vater an der Seite - es läuft mal wieder...

BERLIN - DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM 24-STUNDENLAUF

FRIEDE BEGINNT, WO ERWARTUNGEN AUFHÖREN

VON ILONA SCHLEGEL

DIE BEDINGUNGEN FÜR die DUV-Meisterschaften im 24 Stundenlauf 2008 waren ideal: Das Sri Chinmoy Marathon Team ist als Veranstalter der Garant für eine erstklassige Organisation, erstklassige Verpflegung und eine ganz besondere Atmosphäre. Selbsttranszendenz inklusive. Wer 24 Stunden läuft wird hinüberschreiten. Über viele Grenzen, über Stunden, über sich selbst. Die 1,025 km Runde ist flach, aber scheußlich. Maroder Ostcharme einer einst modernen Sportanlage. Aber eine ideale Infrastruktur mit geräumiger Turnhalle, Strom, Platz für Autos und Zelte. Nachts sind schließlich alle Runden grau, und die Kürze der Runde garantiert mehr Begegnungen. Die Strecke ist allerdings schattenfrei, so dass Sonne und Hitze ein Problem wären. Das aber ausbleibt. Zwar ist es sommerlich warm, aber leichte Gewitter am Freitag sorgen für Abkühlung und am Wochenende kommt die Sonne nicht richtig durch. Die Dilledöppchen im Doppelpack (Elke und Elisabeth) sind wie das aufblasbare Zelt dabei. Alles bestens also. Das sportliche Jahresziel 2008 in der Hauptstadt mit idyllischem Quartier am Wannsee und dem Wiedersehen mit der so herrlich und charmant bekloppten Ultraszene, in der man sich sofort heimisch fühlt. Margitta und Falk sind wieder da. Wie in Scharnebeck teilen sie unser Zelt. Ein gutes Omen und beste Gesellschaft. Auch Christine Sextl geht nach 24-Stundenabstinenz wieder auf ihre Spezialdisziplin und wird von ihrer Tochter betreut. Auch sie schlüpft in unser Zelt unter. Conny und Sigi sind auch dabei und haben uns einen Platz neben dem Cosimobil reserviert. Mit sicherem Instinkt für die Logenplätze der Strecke.

Die äußeren Gegebenheiten sind also in der Tat geradezu perfekt. Dummer-

weise kann ich mich dem nicht anschließen, denn seit den 100 km im April in Kienbaum läuft es nicht mehr rund. Zunächst eine Laufpause wegen des Oberschenkels. Kommt wahrscheinlich vom Ischias, da darf Frau sich in der W40 nicht wundern. Das Alter habe ich, um zu wissen, dass ich tot sein muss, wenn nichts mehr weh tut. Läuferisch sowieso. Also humpele ich mich wieder rein. Ein bisschen merke ich zum Ausgleich die linke Achillessehne. Der Rennsteiglauf war zwar langsam wie geplant, aber alles andere als locker gelaufen. Es bleibt unrund. In Biel zieht es bei km 4 im Oberschenkel. Tempo raus und ich kann weiter laufen. Schmerzfrei und die Probleme sind weg, aber gequält. Ich frage mich, ob Berlin Sinn macht, wenn die Vorbereitung schon nicht klappt. Aber ich kann durchlaufen. Und dabei ausgiebig trainieren können, mich durch die Nacht zu quälen. Und wenn ich 96 km weiter laufen kann, ohne dass es schlimmer wird, dann ist noch Hoffnung. Die stirbt zwar zuletzt, aber irgendwann erwischt es sie doch. In meinem Fall bei km 93 noch vor der Halbzeit. Doch so weit sind wir noch nicht.

Das Dilledöppchen-Motto 2008 fiel mir durch einen glücklichen Zufall in den Schoß, als ich auf ein Gedicht stieß, das ich schon vergessen hatte. Paul Flemming: An sich. Der Anfang „Sei dennoch unverzagt, gib dennoch unverloren“ kommt auf die Team-T-Shirts. Natürlich ist es unvernünftig an

den Start über 24 Stunden zu gehen, wenn man orthopädisch eingeschränkt ist. Aber vielleicht geht es ja beim langsamen Laufen gut. Sigi taped meinen Fuß dankenswerterweise und das Tape bringt tatsächlich Entlastung. Trotzdem laufe ich wieder von Anfang an unrund. Das kriege ich auch ständig



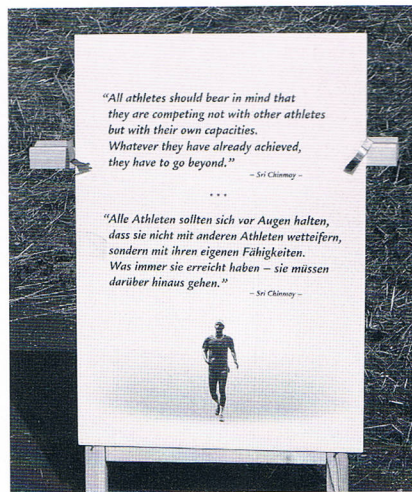
Der Start zur 20. Deutschen Meisterschaft im 24-Stundenlauf. Nach einer kurzen Stille, die dem verstorbenen Sri Chinmoy gedacht war, begaben sich die Starter auf die Strecke. Foto Bölke

zu hören. So kann ich mich wenigstens ausjammern. Und es wird nicht schlimmer. Wenn es auf dem Level bleibt, komme ich vielleicht irgendwie durch, und hinterher kommt dann die Lauf- bzw. Wettkampfpause, nach der der Körper so penetrant schreit. Es ist anstrengender zu laufen und ich kann die vielen netten Begegnungen am Rande, die Gespräche und die Stimmung nicht so genießen wie sonst in den ersten sechs Stunden. Aber dank der Dilledöppchen und den Quizfragen am Streckenrand für alle Läuferinnen und Läufer lerne ich viel dazu. Die Höhe des Kölner Doms. Wann die Erstbesteigung des Mount Everest war. Da war die Eventagentur Elisabeth mal

wieder kreativ und unser Zelt ist ein Rückhalt, der mich auf der Strecke hält. Nicht antreten wäre Feigheit vor der Qual. Versuchen muss ich es. Warum auch immer. Es scheint, ich brauche die Niederlage, um zu akzeptieren, dass mein Körper mir diesmal nicht zu Willen ist. Was ich hasse. So schlimm ist es auch gar nicht. Ich schlurfe voran und nach sechs Stunden steigt die Zuversicht. Ich bilde mir sogar eine leichte Besserung ein. Ich werde etwas schneller oder die anderen langsamer. Wenn ich die Hälfte schaffe, bring ich den Rest auch irgendwie rum. Die Erfahrung hab ich durch die zahlreichen zähen Ultrastunden in dieser absurden Disziplin. Als die Sonne verschwindet, wird die Lauftemperatur angenehm. Die Stimmung wird etwas ruhiger und die Stille der Nacht passt gut zum Geist von Sri Chinmoy, der mit seinen Weisheiten an der Strecke vertreten ist und Sinnsprüche auf den Weg gibt, die gut passen. Willpower can easily change the body's destiny. Na bitte, genau das habe ich vor. Unvernunft besiegt zickenden orthopädischen Apparat. Die schöne, familiäre Atmosphäre mit Campingflair und das herzlich-motivierende Sri Chinmoy Team machen es leicht. Den Dilledöppchen schulde ich auch das Durchlaufen. Die Dunkelheit stört nicht. Im Gegenteil, die Nacht-Atmosphäre ist schön. Ich stehe inzwischen auch auf der Rundentafel, was motivierend ist. Jede Runde ein Kilometer mehr. 60, 70, 80, 85... Ich werde bei Halbzeit die 100 km überschritten haben. Also hat der Lauf noch Perspektive.

Doch dann schwindet die Zuversicht: die Runden werden nicht nur zäh, nicht die üblichen Tiefs, über die man drüber muss (die kenne ich inzwischen nur zu gut). Der ganze Körper will raus aus dem Druck, diese 24 Stunden irgendwie durchzuziehen. Ich laufe weiter, und der Geist verbündet sich mit dem leistungsunwilligen Körper. Missing Body Power can easily change the mind's destiny. Ich beschließe, mir die Schwäche zu gönnen. Ich bleibe bei meinen Dilledöppchen stehen und sage: „Unser Plan erfährt eine Änderung. Ich hab mir überlegt, dass es auch eine ganz intensive Erfahrung ist, diesen Lauf zu

beenden. Ich mach nur noch die 100 km zu Ende.“ Verständnisvolle Blicke. Du hast ja von Anfang schon gehumpelt. Ist vernünftig. Niemand scheucht mich auf die Strecke. Also ist es die richtige Entscheidung. Ich gehe mit Elke weiter und erzähle Doppelpräsident Stefan, dass ich aufhöre. Ärztliches Verständnis. Sehr wohltuend. Er stellt richtig fest, dass die 100 km dann auch nicht mehr vollendet werden muss. Stimmt auffällig. Wenn ich schwächel, dann richtig, und schließlich bin ich die



Distanz ja schon mal gelaufen. Dafür bekomme ich ausgerechnet jetzt die Textilien der DUV Fördergruppe. Welche Ironie. Komischerweise bin ich gar nicht deprimiert. Nur erleichtert. Ich weiß jetzt, wo ich sportlich stehe, nämlich im Tal. Akzeptieren, durchschnaufen und mit Geduld neu aufbauen. Mein neues Trainingsziel ist Hot Iron 2 im Fitnessstudio und der Dortmunder Citylauf (5 km!) im September mit den Arbeitskollegen, die ich zum Laufen habe anstecken können.

Gemeinsames Duschen mit den Dilledöppchen. Auf dem Weg zur Dusche allen erzählen, dass ich aufhören musste (oder nur wollte?). Das ist ein wenig bitter. Zurück zum Wannsee. Schlafen statt Laufen. Tut mächtig gut. Frühstück und dann wieder nach Weißensee, um die letzte Stunde zu erleben. Auf dem Weg heißt es: Schau mal, da an der Brücke. Richtig, da hängt Reklame für ein Outdoor-Geschäft. Der Aussteiger. Ok, ich hab es ja verdient. Komischerweise blutet das Herz in der Zuschauerperspektive an der vertrauten Strecke

gar nicht. Ich weiß ja, wie es sich anfühlt, nach über 22 Stunden auf der Strecke zu sein. Kein Vergnügen. Gezeichnete Gesichter und Körper. So hab ich wohl auch schon ausgesehen. Beeindruckend wie einige immer noch mit Tempo laufen.

Meisterlich der Sieger Prochaska, der mit 242 km gewinnen wird. Das sieht noch immer flüssig und schnell aus. Auch Michael Vanicek ist so kurz nach dem Balaton eine Klasse für sich, was 232 km beweisen.. Michael Irrgang hat sich auf Platz 3 vorgearbeitet und kratzt die 230 km an. Bärenstark. René Strosny legt am Ende wieder mal zu und wird von Angie bestens versorgt. Bei den Frauen wird Marika Heinlein ihrer Favoritinnenrolle mehr als gerecht. Mit kleinen Nähmaschinenschritten läuft sie zur beeindruckenden persönlichen Bestleistung von 215 km, und das obwohl sie in der Nacht gestürzt ist und Blessuren im Gesicht hat, die mehr nach Boxen als nach Laufen aussehen. Grit Seidel ist ebenfalls super unterwegs und knackt mit 201 km die magische Marke. Simone Stegmeier ließ es locker angehen, hatte immer Zeit für ein Schwätzchen am Streckenrand und die unkonventionelle Berliner Laufweise bringt sie auf 181 Platz 3. Mattin Becker macht Tempo, hatte allerdings einige Erholungspausen inklusive Duschepause. Er ist somit der frischeste Läufer und gewinnt die Hygienewertung. Silke Stutzke hatte auch schon früh Probleme und beißt sich mit großer kämpferischer Leistung durch. Axel „Rymax“ Rymarcewicz bekam schon in der ersten Hälfte bei der Massage zu hören: Beckenschiefstand, da kannst du jede halbe Stunde wieder kommen. Auch er würgt den Lauf zu Ende. Wie viele. Nur ich nicht und es tut mir noch immer nicht leid.

Trotz der großartigen Stimmung gegen Ende, der beeindruckenden Leistungen aller, die es bis zum Ende schaffen. Die Fahnen für die letzte Runde, die letzte Minuten, Gänsehautstimmung, aber wehmütig bin ich nicht. Ich kann es akzeptieren, dass ich diesmal nicht dazugehöre. Die Dilledöppchen haben es mir sogar verziehen. Das ist das Einzige, was wirklich wichtig ist. Hier in Ungnade zu fallen, wäre wirklich schlimm. Alles andere nicht.

Delmenhorst - Austragungsort der Deutschen Meisterschaft der DUV im 24 Stundenlauf 2009

EIN RÜCKBLICK AUF DEN 24 STUNDENLAUF 2008

VON HEINZ HELMUTH KOHL

Wie alles im Leben haben größere Ereignisse immer eine Vorgeschichte. So ist es auch bei meinem ersten 24 Stundenlauf, den ich nun vorhabe in Delmenhorst zu laufen.

Da ich ja nun in der Marathon- und Ultraszene ein nicht mehr ganz Unbekannter bin, erhalte ich vom MC 100 Mitglied Rolf Frank aus Hohenaspe eine E-Mail mit der Anfrage, ob ich auch am 1. Mai bei seinem Gruppenlauf über 50 km mitlaufen wolle. Meine Mail zurück ist eigentlich eine Absage, da ich zu Rolf sagte: Rolf ich laufe am 27.4. Hamburg Marathon, da laufe ich doch 5 Tage später keine 50 km, - ne Rolf das vergiss einmal. Als alter Ultra lässt Rolf nicht locker und meint: Helmuth stell dich nicht so an, Andere laufen auch Hamburg und 5 Tage später bei mir, also ran an den Speck.

Das mit dem Speck hat mich dann doch geärgert. Wo habe ich denn Speck?? Alles hart erarbeitete Muskeln!! Nun gut wenn Du das so sagst Rolf dann komm ich, aber jammere nicht herum wenn ich das nicht schaffe.

Der Lauf verläuft für mich so gut, dass ich bei km 44 so richtig in Schwung komme und bei km 49 sogar noch Power habe für einen Endspurt, Also von dem befürchteten Problemen keine Spur.

Sofort kommt mir der Gedanke, da könnte noch mehr drin sein. Nun erkundige ich mich bei etlichen Ultras bezüglich meines Vorhabens, was besser wäre: erst einmal einen 100 Kilometerlauf oder einen 24 Stundenlauf zu laufen. Überwiegend bekomme ich den Rat es mit einem 24 Stundenlauf zu versuchen, denn egal wie viel ich da laufe, meinen Pokal und Urkunde bekommen ich dann jedenfalls, unabhängig von der gelaufenen Distanz. Wogegen ich dann beim 100 Kilometerlauf, wenn ich nicht

im Zeitlimit bin oder bei km 95 aussteige, gar nichts bekomme und in ein tiefes Loch fallen könnte. Als mir das dann auch von Marianne Dahl bestätigt wird, steht mein Plan fest. Frauen soll man ja auch nicht widersprechen!

Nun wäge ich selbst ab, was ich alles so gemacht oder auch gelaufen habe. Ob ich auch schon reif bin, für so einen Lauf. Seit Hamburg 2003, 35 Marathons auf dem Läuferkonto, darunter 3 Mal Georgsmarienhütte, den Nuller, 2 Mal die 6 Stundenläufe in Ellerdorf. Wer den Nuller kennt, der weiß auch, dass er selbst für einen erfahrenen Marathonläufer kein Spaziergang ist.

Also muss nun ein 24 Stundenlauf her. Fündig werde ich in Delmenhorst. Melde mich dann auch pünktlich an und laufe 1 Woche vorher noch in Lönningen den Hasetal-Marathon. Da Lönningen nicht weit von Delmenhorst entfernt liegt kann ich ja schon einmal die Luft hier schnuppern. Auch in Lönningen habe ich dann einen sehr schönen Lauf mit einer tollen Organisation gehabt.

3 Tage vorher ruft mich Christel Kunze aus Hamburg an, sie hätte von Lothar Gehrke erfahren, dass ich in Delmenhorst laufen würde, ob ich sie mitnehmen könnte. Meine Zusage hat sie und wir vereinbaren, dass ich sie Samstag Morgen in Hamburg Neugraben abhole.

Nun habe ich ja Schichtdienst im Hamburger Hafen und ich arbeite seit über 15 Jahren in der Spätschicht. Alles kein Problem, denn wir arbeiten selten so lange. Eine Leistungsregelung macht es möglich. Ausgerechnet am Freitag vor dem Lauf sollte es anders kommen. Um es kurz zu fassen, ich hatte erst um 22.45 Uhr Feierabend. Dann noch 45

Minuten Fahrt nach Hause. Um 01.00 Uhr am 05.07. ins Bett und um 06.30 Uhr wieder raus!

Das meiste hatte ich ja schon eingepackt, so musste ich nur noch mein Reisebett verstauen und nach einem kleinen Frühstück ging es dann um 07.30 Uhr nach Hamburg. Christel Kunze war zuverlässig und stand schon an der S Bahn Neugraben.

So fuhren wir dann gemeinsam nach Delmenhorst und trafen dort um 10.00 Uhr ein. Nachdem wir unsere Startunterlagen abgeholt hatten, suchten wir uns ein Quartier. Jörg Koenig war schon da, mit seiner Frau, und hatte auch schon sein Lager aufgeschlagen. Wir gesellten uns ebenso in die kleine Sporthalle direkt am Start. Platz war noch genug.

Es herrschte mittlerweile ein emsiges Treiben zwischen Läufern, Organisatoren und Zuschauern. So langsam ging der Uhrzeiger auf die magische Zahl 12: unser Start. Dann gibt es kein zurück, nur noch das Vorraus.

Jörg Koenig treffe ich noch und er fragt, ob ich schon nervös sei? Warum, frage ich. Ich bin nur neugierig auf den Lauf, auf die Herausforderung. Er meinte irgendwann noch: bei Kilometer 60,70 oder 80 könne dann der Punkt kommen, wo man gar keine Lust mehr hat und sich fragt warum man das hier eigentlich mache. Andere Läufer erzählten mir dann noch von ihren Kreislaufproblemen und Magenkrämpfen vergangener Läufe. Meine Gedanken sind anders: Behandelt man einen Körper ordentlich dankt er einem das auch, denke ich darüber nach. Kleine Fehler verzeiht er einem dann auch. Bei so einem Unternehmen sollte sich alles im Einklang befinden.

Endlich 12 Uhr. Endlich Start. Am Start standen 80 Ultraläufer.

Ehrlich gesagt, war es für mich ein Start wie jeder andere auch. Von Anfang an versuchte ich meine Laufgeschwindigkeit unter Kontrolle zu halten um nicht zu schnell zu beginnen. Pläne sollte man ja immer irgendwelche haben, es kommt ja dann sowieso anders, aber das Anfangskonzept sollte stehen. So hatte ich mir die Strecke ein wenig eingeteilt: immer in Halbmarathonabschnitte.

Nachdem ich einen gelaufen hatte, machte ich 15 Minuten Stopp. Davon 5 Minuten die Füße hoch gelegt und dann weiter. Das Runden zählen läuft zwar, aber die Anzeige hängt irgendwie fest. Von Karl-Ludwig Rittel, der die Einzelläufer betreut, wird dies garantiert und gegen 15.00 Uhr sollte die Rundenanzeige wieder funktionieren. Aber die Einteilung nach

Die Strecke ist wunderbar, führt durch einen Park, ein 1,3 Kilometer langer Rundkurs. Meinen Rhythmus hatte ich bald gefunden und ich fühlte mich prächtig.

Gegen 15 Uhr ging ich dann einmal für 15 Minuten planmäßig von der Strecke an mein Bett. Meine Füße legte ich wie geplant für 5 Minuten an einem Stuhl hoch. Ein anderer Ultra fragte mich ob ich wegen der Hitze Kreislaufprobleme hätte. Ich konnte ihn beruhigen, das gehöre zu meinem Plan und alles sei in Ordnung. Ich dankte nochmal für die Nachfrage. Es ist aber auch ein gutes Gefühl, wenn man feststellen darf, dass die anderen Läufer mitfühlen - also man ist doch nicht alleine! Schon ein beruhigendes Gefühl. Als ich mich dann wieder auf die Piste begab, konnte ich auch wieder auf dem Bildschirm meine Runden und die Kilometerleistung



Die Strecke führte durch eine Parkanlage. Am Tag gaben die großen Laubbäume einen angenehmen Schatten, nachts wurden sie mit farbigem Licht angestrahlt.

Halbmarathonstrecke funktionierte nicht mehr.

Vor dem Lauf gab Jörg Koenig mir noch den Tipp, den ersten Marathon nicht unter 6 Stunden zu laufen. Also disponierte ich um und teilte mir die Strecke zunächst einmal in einen 3 Stundentakt auf.

sehen. Das war für mich ein sehr wichtiger Faktor!

Inzwischen hatte ich auch den Einen oder Anderen wiedergetroffen, mit dem ich schon andere Marathons gelaufen war. So traf ich Hans Albert Henne und seine Frau Sylvia. Beide Zahnärzte aus Cuxhaven. Hans-Werner Reher, ein

Augenarzt aus Osnabrück und auch UNICEV Botschafter.

Kurz vor 18 Uhr wurde es dann hektisch. Meine Sohle löste sich an der Ferse von meinem Laufschuh ab. Ich hatte Mühe, allen besorgten Mitläufern zu versichern, dass ich die Schuhe gleich wechseln würde. 3 Paar hatte ich dabei. Ich hatte mich schon gewundert, wie lange die Schuhe noch halten.

An Jörg Koenigs Zeitplan hatte ich mich leider nicht ganz halten können, war doch etwas zu schnell unterwegs. Trotz meiner kleinen Pause von 15 Minuten hatte ich um genau 17.50 Uhr 42,9 Kilometer, also 33 Runden gelaufen. Pause Nummer 2: der längst fällige „Reifenwechsel“.

Nun war ich wieder im Rennen und fühlte mich auf der Strecke ganz wohl. In Runde 40, also bei Kilometer 52,0 bekam ich dann ein Gefühl von Stolz und wurde zugleich neugierig. Erstmals in meinem Läuferleben begab ich mich auf ein unbekanntes Terrain.

Nun, Herr Kohl, jetzt geht es ans Eingemachte. Nun wird es interessant, sagte ich mir. Kurz vor 21.00 Uhr sprach es sich herum, dass man auch etwas warmes zu Essen bekam. Das passte wieder perfekt in meinen Plan. So legte ich einmal mehr eine Pause ein, meine Dritte und hatte um 21.15 Uhr nach 62 Runden stolze 61,1 Kilometer auf meinem Konto.

Irgendwo zwischen Kilometer 60 und 70 traf ich Jörg Koenig wieder und er befragte mich nach meinem Befinden. Du, Jörg, ich find das hier echt Spitze. Sagte ich ihm und weiter: das Wetter gut, schöne Strecke, gute Verpflegung nette Leute. Helmuth, fragte er mich, hast du denn gar keine Probleme bis jetzt? Nein, überhaupt nicht, ich fühle mich echt gut und es macht mir richtig Spaß.

Nun hatte ich mein kleines Problem. Es war mir aufgefallen, dass ich nach anstrengenden Marathons oder auch langen Trainingsläufen kaum etwas essen konnte. 1 Stunde später ging das, aber unmittelbar nach dem Lauf nie. Was nun!? Hunger hatte ich und außer

Frühstück und all die kleineren Sachen an den Verpflegungsständen hatte ich nichts gegessen. Also entschloss ich mich dann doch, die Bandnudeln mit Brokoliesoße zu essen. Sehr gut gekocht, lecker. Ein alkoholfreies Bier dazu - köstlich.

Es war mir auch schon aufgefallen, dass wir einen blinden Läufer im Starterfeld hatten. Dieser wurde von einem anderen Läufer geführt. Beim vorbeilaufen hatte ich Beide oft begrüßt und auch gelobt. Während meiner Nudelpause wurde Torsten Birnbach, der mit mir aß, gefragt ob er für ein paar Runden den Blinden Läufer führen würde. Torsten, ein netter 2 Meter Hühne, wollte das natürlich. Das könnte ich auch, war mein Gedanke. Und irgendwann fragte man mich auch, ob ich das machen könnte. Na klar mache ich das, gar keine Frage!

Nach kurzer Absprache der Zeichen liefen wir zusammen los. An meiner rechten Hand hatte ich eine kleine Schnur die mich mit Jeffrey verband. Wie sich herausstellte war Jeffrey Amerikaner.

Als Jeffrey sagte, er sei Amerikaner und komme aus Texas, erwiderte ich ihm, dass ich auch schon in Texas war und zwar in Galvestone und Houston. Jeffrey war in Galvestone geboren worden. Was für ein Zufall. Damit hatten wir genug Gesprächsstoff. Ich weiß gar nicht mehr genau, wie viele Runden ich ihn geführt hatte. Es müssen 3 oder 4 Runden gewesen sein. Jedenfalls sagte er mir, dass er so um 21.00 Uhr sein Freundin erwarte. Tatsächlich stand um 21.00 Uhr eine nette junge Dame an der Strecke, begrüßte mich ganz freundlich, bedankte sich für die Führung ihres Jeffriays und übernahm diesen dann auch. Auch Jeffriey bedankte sich bei mir und ich setzte meine Runden fort.

Mein Plan war es, bis Kilometer 100 durchzulaufen, mich dann hinzulegen und zu schlafen. Dann wollte ich laufen, so weit es eben geht.

Igendwie hatte ich meinen Plan dann doch etwas verändert. Dies hatte 2 Gründe: Wenn man die 100 Kilometer geschafft hatte, bekam man eine Fahne mit der Aufschrift 100km. Das geht

dann so weiter: 125km, 150km, 175km, 200km und mehr.

Nun hatte ich mir ausgerechnet, dass ich mit meinem derzeitigen Tempo gegen 3 oder 4 Uhr die 100 Kilometermarke überlaufen würde. Nur sieht dann, außer meinen Mitstreitern, keiner meine Leistung. Darum hatte ich beschlossen, den 2. Marathon nicht zu beenden und ein wenig zu schlafen. Kurz nach 1 Uhr war ich dann bei Kilometer 81 angekommen und schon ganz schön müde. Mein vorrangiges Ziel war ja die 100 Kilometermarke zu knacken. Der Rest wäre dann eine Zugabe.

Also sagte ich mir: 2 Marathons innerhalb von nur 13 Stunden ist mehr als genug. Und: Ich mache lieber eine Pause, wenn ich mich noch gut fühle. Bekanntlich läßt sich ja eine Batterie mit Restspannung schneller auf.

An meiner Schlafstelle angekommen, bemerkte ich gleich einen anderen Leidensgenossen, der etwas gekrümmt auf den Knien lag und seinen Kopf in beiden Händen hielt. Ansprechen wollte ich ihn nicht, weil ich ihn nicht stören wollte und selbst auch schon etwas geschafft war. Ich ging erst einmal zum Duschen - danach fühlte ich mich wie neugeboren. Nur die Schmerzen in den Beinen erinnerten mich daran, dass ich doch nicht mehr so taufrisch war! Als ich zurück zu meiner Schlafstelle kam, war dort schon ein Sanitärer vor Ort. Nun war an Schlafen erst einmal nicht zu denken. Irgendwann, so gegen 3.30 Uhr war dann Ruhe und ich konnte etwas schlafen.

Um 05.30 Uhr wurde ich wieder wach und hatte gut geschlafen. Als ich aufstand und die Schmerzen in meinen Beinen verspürte dachte ich mir: Nein, wie soll ich denn mit diesen Beinen noch einen Halbmarathon laufen? 23 Kilometer fehlten mir noch bis zur magischen 100. Dann traf ich Jörg Koenigs Frau Heide und sie sagte zu mir: Helmuth laufen kannst du, aber fange ganz, ganz langsam wieder an, der Rest kommt von selbst. Wie Recht sie doch hatte. Nach einem kleinen Frühstück ging es dann wieder auf die Strecke.

Ich war so langsam, dass mich sogar die Walker mit ihren Stöcken überholten. Erstaunlich: Nach nur einer Runde wurde aus den Fortbewegungsversuchen wieder ein richtiges Laufen.

Meinen neuen Freund Steffen traf ich dann wieder auf der Strecke. Steffen ist ein 42 jähriger, netter Kerl von fast 2 Meter Länge. Wenn der einen Schritt macht, mache ich 2. Der hatte gar nicht bemerkt, dass ich 4 Stunden nicht auf der Strecke war. Er hatte sich selbst für 2 Stunden hingelegt. Wenn er ging und ich an ihm vorbei lief, sagte er ein paar Mal: Helmuth, deine Energie ist unglaublich. So möchte ich mit 61 auch noch unterwegs sein. Wenn ich dann einmal eine Gehpause einlegte und er an mir vorbeizog, entschuldigte er sich immer und meinte: Helmuth, im Moment bin ich gerade mal wieder gut im Schwung. Steffen, sagte ich, weiter so. Jeder Läufer läuft hier seinen eigenen Lauf.

Gegen 10.00 Uhr näherte ich mich der magischen 100 Kilometer-Marke. Ein tolles Gefühl stieg in mir hoch. Die Sonne schien, es waren angenehme Temperaturen. Und mein Plan, mit der Flagge 100km vor Publikum zu laufen,



**Silke Gielen und Oliver Leu - die
Sieger in Delmenhorst.
Silke Gielen lief 185,9 Kilometer,
Oliver Leu lief 221 Kilometer**

sollte sich in wenigen Minuten erfüllen. Ich bekam die Fahne und hatte exakt 100,1 Kilometer in den Beinen. Jörg Koenigs Frau stand an der Strecke und gratulierte mir zu meinem Erfolg. Dann kam die Ehrenrunde. „Meine Fangemeinde“ enttäuschte mich nicht und ich wurde auch von anderen Läufern beglückwünscht.

Nach der Ehrenrunde gab ich meine Flagge wieder ab und lief einfach weiter. Eigentlich sollte das dann auch meine letzte Runde sein! Am Verpflegungsstand angekommen, war auch Heide wieder da. Ich sah auf die Anzeige und meinte zu ihr: 79 Runden und 102,7 Kilometer - ist ja eine blöde Zahl. Heide sagte das dann auch und ich entschloss mich noch eine Runde zu drehen.

Das Ergebnis war dann 80 Runden, 104,0 Kilometer und Gesamtplatz 50. Also eine runde Sache.

Positiv stellte ich fest, dass ich hätte noch weiter laufen oder auch gehen können. Das war jedoch nicht so wichtig für mich. Wichtig war, über

100 Kilometer gelaufen zu sein und das ohne Verletzung. Noch nicht einmal eine Blase hatte ich mir gelaufen.

So hörte ich um 10.20 Uhr auf, mit der Erkenntnis, immer noch nicht das Ende meiner Laufreserven erreicht zu haben. Und auch mit der Erkenntnis, dass das der erste 24 Stundenlauf war, aber nicht der letzte. Wie es geht, weiß ich nun und nun geht es ans Eingemachte!

Die Dusche danach war herrlich und ich packte mit Christel Kunze schon einmal alles zusammen und verstaute es im Auto. Dann genehmigten wir uns ein schönes Eis und warteten auf das Ende des Laufes um Punkt 12.00 Uhr.

Mein Freund Steffen kam übergücklich und den Tränen nahe an und hatte um genau 12.00 Uhr über 156 Kilometer geschafft. Als er mich sah, umarmte er mich und rief: Helmuth, dass ich heute so viel gelaufen bin, ist auch dein Verdienst. Immer wenn du an mir vorbei bist, sagte er mir, hat mich das wieder motiviert. Du bist gelaufen wie

ein Uhrwerk, immer gleichmäßig.

Wir fuhren dann nach Hause, Christel Kunze brachte ich noch nach Neugraben zur S-Bahn. Zu Hause wurde ich mit einer Flasche Sekt begrüßt. Nach einem guten Essen ging ich dann ins Bett und konnte sehr, sehr gut schlafen.

Nach guter Vorbereitung sind Ultra-Läufe ein Gewinn für Körper und Seele. Allen meinen Bekannten und Arbeitskollegen sage ich immer: Leute, dass ich älter werde kann ich nicht verhindern, aber wie ich älter werde, dass kann ich beeinflussen. Ausprobieren und an die Leistungsgrenze herangehen ist ein persönliches Abenteuer. Die Leistungsgrenze überschreiten ist jedoch schädlich. Wer das begreift und praktiziert kann Marathons bis ins hohe Alter betreiben. Kein Geringerer wie Horst Preisler hat zu mir gesagt: Höre in deinen Körper und höre auf deinen Körper. Wer das richtig beherzigt hat auch im Alter noch sehr viel Spaß am Sport!

ACHTUNG - ALTERSKLASSENWECHSEL

Oktober

Jürgen Liebert	01.10.1943 M65	Jochen Steybe	18.10.1963 M45
Dieter Knoblich	03.10.1953 M55	Jean-Pierre Kaeser	19.10.1948 M60
René Strack	03.10.1973 M35	Manfred Huget	19.10.1953 M55
Klaus Bleimund	04.10.1953 M55	Linda Steinbuch	20.10.1958 W50
Georg Rollfing	06.10.1943 M65	Monika Köster	20.10.1963 W45
Hermann Harbeuther	06.10.1963 M45	Frederik Lechner	20.10.1978 M30
Helmut Jetter	07.10.1948 M60	Wolfgang Feikert	21.10.1953 M55
Stefan Hinze	07.10.1963 M45	Uwe Geller	22.10.1958 M50
Sven Huth	08.10.1963 M45	Thorsten Diehl	22.10.1968 M40
Torsten Selck	10.10.1963 M45	Suliko Berndt	24.10.1963 W45
Hildegard Liebert	11.10.1943 W65	Andreas Fehrecke	24.10.1963 M45
Stefan Fechner	11.10.1963 M45	Marianne Diener	25.10.1953 W55
Georg Lammel	11.10.1963 M45	Jochen Müller	26.10.1963 M45
Detlev Paul	11.10.1963 M45	Detlef Gräwe	27.10.1953 M55
Rüdiger Klemm	12.10.1978 M30	Sigurd Langfeldt	27.10.1953 M55
Ulrich Grallath	15.10.1968 M40	Werner Dahnke	28.10.1943 M65
Gerno Semmelroth	15.10.1968 M40	Marianne Dahl	29.10.1943 W65
Friedrich Küpper	16.10.1933 M75	Georg Baungart	29.10.1963 M45
Horst Böhm	16.10.1953 M55	Ludwig Pieger	30.10.1953 M55
Gunnar Kaiser	17.10.1958 M50		
Petra Hasenstab	17.10.1973 W35		