

Transeuropalauf 2009 in Versen gedacht und niedergeschrieben von Heike Pawzik

Ich bin 64 Tage durch Europa gelaufen

Ohne einen Tag zu verschnaufen!

Hab den Lauf tatsächlich geschafft

Im Ziel am Nordkap hab ich nicht nur gelacht!

Es fielen auch Tränen der Freude und Erleichterung

Dachte ja, es bringt mich vielleicht um!

Bin nun echt stolz, dass ich durchgehalten hab

Und täglich ins Ziel kam, es war nie Nacht!,

Da es in Norwegen nicht dunkel wird!

Abends wartete auf uns mit dem Essen schon der Wirt,

Weil es nach 80-90km dann schon war sehr spät

War ja von 6-14h täglich unterwegs!

Hab den Transkontinentallauf nicht bereut

Mich auf jede Etappe, Stadt und Land aufs Neue gefreut!

Doch, was mir wirklich Spaß gemacht hat

War in Skandinavien die Einsamkeit an so manchen Tag!

Leider lief mir kein Elch über den Weg

Doch wusste ich, dass ich irgendwann Rentiere seh`!

Am Ende konnte ich sie kaum noch zählen

Obwohl wir oft nur die vielen Berge konnten hochgehen!

Mit dem Wetter hatten wir eigentlich viel Glück

Nur in Norwegen kamen die Kälte, der Sturm und der Regen zurück.

Da war richtiges kämpfen angesagt

Jeder Schritt aufs Neue war gut überlegt und gewagt!

Hab mich aber nie sehr schnell bewegt, trotzdem viel abgenommen

Obwohl ich durch Kuchen, Keksen und Schokolade viele Kalorien hab gewonnen,

Die es an jedem Verpflegungspunkt gab
 Doch die vielen Stunden unterwegs alles wieder auf gezerzt hat!
 Am Ende waren es 12 Kilo
 Die von mir fielen, doch nun bin ich froh,
 Dass das normale Leben wieder Einzug hält
 Ich das Leben leben kann wie es mir gefällt!
 In Schichten zum Dienst gehe
 Meinen „Mann“ in einer neuen Schicht stehe!
 Auch wenn ich noch etwas schwach bin
 Geh ich immer noch gerne hin!
 Endlich wieder ausschlafen
 Mit dem Auto selbst fahren!
 Abends einen Film seh`n
 Oder ins Kino geh`n!
 In den eigenen Kühlschrank schau`n
 Sich einfach eine kalte Selters rausnehmen oder etwas anderes auftau`n!
 Nicht mehr nach der Zeit zu leben
 Es wird kein tägliches Limit mehr geben,
 Das eingehalten werden muss
 Ansonsten werd ich rausgenommen und ins Ziel transportiert mit dem Auto oder Bus!
 Auch fällt die Frage weg
 Wo kann ich heute Abend im dunklen Raum aufpumpen mein Matratzenbett?
 Nicht mehr aus dem Koffer leben
 Und sich die Frage stellen: kann ich meine Laufsachen noch einen Tag nehmen?
 Oder wasche ich sie unter der Dusche gleich?
 Reicht dazu die Zeit?,
 Wenn ich dann endlich im Ziel bin?
 Oder setz ich mich dann einfach mal nur ganz entspannt irgendwo in die Sonne hin?

Die Berge nahmen einfach kein Ende
Hinter jedem Berg und jeder Kurve hoffte ich auf die Wende.
Die Tunnels bescherten uns Erholung von Kälte, Sturm und Regen
Trotzdem mussten wir uns sputen und uns schnell bewegen,
Da wir täglich ein Zeitlimit hatten
Viel pausieren, am VP quatschen und Dummheiten machen,
Konnten wir uns nicht erlauben
Da wir sehr langsam liefen , sah es so aus, als könnten wir kaum krauchen.
Bei mir war es so gewollt und vom Kopf her mit mir abgemacht
Wollte nur unverletzt und locker ins Ziel kommen, damit ich stets lach!
Waren für Außenstehende die 6000,-Euro auch sehr viel in ihren Augen
So konnte ich sie voll ausnutzen und an mein Vorhaben fest glauben.
Keine großen Gedanken vor dem Lauf
Keine neuen Schuhe extra gekauft!
Die bereits ausrangierten Schuhe von einem Lauffreund genommen
Mich bedankt fürs einlaufen, geldlich hatte ich so schon was gewonnen!
Nur im Februar und März etwas mehr Training
Wusste, dass der Kopf entscheidend ist, damit es überhaupt gelingt!
Und so waren 130km in der Woche für mich schon sehr viel
Gegenüber anderen Teilnehmern eher nur Spaß und Spiel!
So wollte ich es für mich auch halten
Gehörte ich auch nicht zu den Alten
So doch stets zu den wirklich Letzten
Hinter mir nur noch zwei kleine Japanerinnen, doch ich wollte mich einfach nicht verletzen!
Das hab ich fast immer geschafft
Natürlich sich der Körper trotzdem beansprucht hat!
Nach ca. 10 Etappen meldeten sich Schienbein und Achillessehne
Im Ziel sofort abgeklebt, ich es als Therapie sehe!

Was auch geholfen hat

Nach ca. 7 Tagen kam das Tape wieder ab!

Dann hatte ich 30 Etappen meine Ruhe

Ab der 45. Etappe öffnete sich wieder meine Narbe am operierten Zeh durch andere Schuhe!

Hab ab da alle 6 Paar Schuhe aufgeschnitten

Auf den Zeh aufgepasst, so hat er weniger gelitten!

Immer schön abgeklebt

Und gehofft, dass es ihm damit gut geht!

Als dann das schlechte Wetter begann

Wusste ich nicht, womit fang ich an?

Um täglich wieder aufs Neue ins Ziel zu laufen!

Brauchte mir auch nichts anderes zu kaufen!

Außer ein paar Cappuccinos abends im Ziel

Nach den kalten Etappen, was mir sehr gut gefiel!

Essen kaufen musste ich nur am Anreisetag

Verpflegung gab es da noch nicht, was ich nicht zu verstehen vermag!

Denn der gesetzte Termin (17.6.) war Pflicht

Deswegen versteh ich es immer noch nicht!

Hab mich unterwegs nur von Süßigkeiten gelabt

Von Punkt zu Punkt ergab dies einen tollen Tag!

Mit all diesen lieben Helfern an jeder Station

War jede Etappe doppelt so schön und hat sich gelohnt!

So war viel Abwechslung unterwegs

Und stets eine Freude, wenn ich von weiten den VP seh`!

Norwegen war für mich das Schönste und härteste Land

Denn dort fängt die wirkliche Einsamkeit an!

Und als die Kälte, der Regen und Sturm begann

Ich für meinen „Zeh“ immer wieder neue Einfälle fand!

Damit mein „Zeh“ auch diese neuen Probleme übersteht
 Und ich ihn am Nordkap auf jeden Fall wieder seh`!
 Bin mit beiden Füßen in Plastetüten in meine Laufschuhe gestiegen
 Nun weniger Platz darin, die Zehen sich deswegen leicht verbiegen!
 Rechts war es wirklich zu eng dadurch
 Der Fuß dehnte sich, der Knochen auf dem Spann schwoll an vor Furcht!
 Beim Laufen störte es nicht
 Da ich Beuger und Strecker nur benutze in der Nacht und nicht bei Licht!
 Nur beim Gehen in der Halle
 Mit den Latschen spürte ich sie alle!
 Das hat mich aber nicht weiter gestört
 Mein Laufstil die Beuger und Strecker beim Laufen stets betört!
 Nachts dann Füße und Beine schön eingerieben
 Mit Pferdesalbe, Kühlgel und Eis haben sich meine Muskeln, Gelenke und Sehnen die Zeit vertrie-
 ben!

Am nächsten Morgen war dann alles wieder gut
 Ziehe immer noch vor meinen Beinen den Hut!
 Nur sie haben mich soweit gebracht!
 Hab zwar in den letzten Tagen unterwegs nicht mehr so gelacht,
 Der kalte Regen und Sturm verlangten alles von meinen Beinen und Füßen
 Hab gehofft, werde meinen „Zeh“ auf den letzten km nicht mehr einbüßen!
 Am vorletzten Tag dann noch kurz vor dem Ziel
 Ich im längsten Tunnel auf die Straße fiel,
 Weil ich die Mütze wegen dem Sturm tief ins Gesicht gezogen hatte
 Und plötzlich nicht kommen sah die eine Beleuchtungsplatte,
 Verlor ich das Gleichgewicht!
 Ich sah die Tafel wirklich nicht!
 Nach dem 1. Schock stand ich wieder auf

Und beendete auch diesen Etappenlauf!
 Der letzte Tag war dann trotzdem kein Zuckerschlecken
 trotz weniger km ließen Orkan, Regen und Kälte sich nicht necken!
 Sie gaben wirklich ihre letzte Kraft
 Die Berge wurden immer höher, hab aber wieder gelacht,
 Denn es ging dem Ende zu
 Spürte ich auch nicht mehr meine Zehe im Schuh!
 Das Zeitlimit war nun total unwichtig geworden
 Denn zum langsamen Laufen bin ich geboren,
 Um immer wieder ins Ziel zu kommen
 und nun sogar am Nordkap: zwar verspätet aber besonnen!
 War ich auch fast Letzte, so hab ich trotzdem gewonnen
 Meine Grenzen zu finden, hat wohl somit noch nicht begonnen!
 Der Sturz im Tunnel lief nicht so schmerzhaft ab
 Wie am Anfang noch gedacht!
 Auf der Reise nach Haus
 Spürte ich heftige Schmerzen, hielt die Hand auf die linke Brust drauf,
 Woher der Schmerz beim Husten, Lachen und Niesen kam
 Das schwere Gepäck ich links umso mehr wahr nahm!
 Da es nicht besser wurde in der linken Brust
 Bin ich zum Röntgen, als hätte ich es vorher schon gewusst!
 Nur die 4. Rippe im linken Brustkorb geprellt
 Ich beim Husten wie ein Hund gebellt!
 Solange nichts gebrochen ist
 Helfen Salben von der Apothekerlist!
 Also doch ein Happy End zum Schluss
 Ich jetzt erst mal wieder zur Kräften kommen muss!
 Laufen werd` ich vorläufig noch nicht

Doch essen umso mehr

Und ausschlafen umso sehr!

Juli 2009