

Schwäbische Hitzeschlacht 6-Stundenlauf in Schmiden

Bericht und Fotos: Timo Rokitta

Die Entscheidung fiel mir dieses Jahr nicht leicht. Am Wochenende des 13. Juni fanden drei Ultraläufe statt. Neben dem etablierten Ultralauf in Biel und neuerdings auch in Ulm mit ihren 100 km, gab es in Schmiden bei Stuttgart einen 6-Stundenlauf. Da meine Vereinskollegen verletzungs- oder auch unlustbedingt nicht mit an den Start gingen, entschied ich mich für den 6-Stundenlauf in Schmiden. Da die Anreise auch etwas kürzer als die nach Biel oder Ulm war, erleichterte die Entscheidung enorm.

Es ist 8:30 Uhr als ich auf den Parkplatz des TSV Schmiden fahre. Die 12 Stundenläufer sind schon eine halbe Stunde unterwegs und drehen auf dem 2.090 Meter langen Kurs ihre Runden. Als ich mich im Stadion anmelde spüre ich schon die Hitze, die schon so früh am Morgen herrscht.

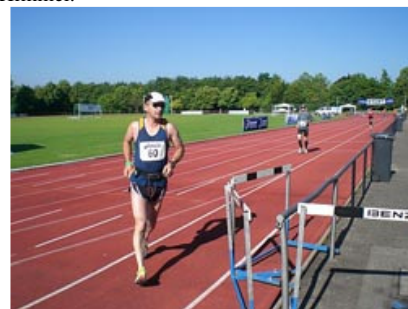


Dann um Punkt 10 Uhr ertönt der Startschuss für 30 Verrückte, die nun 6 Stunden lang in die beginnende Hitze rennen. Die wenigen Staffelläufer ziehen von Anfang an gleich vorneweg. Ich halte mich hinter Daniel Schwitter aus Basel, der voll auf Sieg abonniert ist. Vor dem Start erzählt er mir von Biel, wo der letztes Jahr den 100 km Lauf in 8:20h absolvierte. Seine Marathonbestzeit liegt bei 2:40h. Den ersten Kilometer gehe ich in 4:24 min. noch mit. Doch ich merke schnell, dass ich dieses Tempo nicht halten kann – schon gar nicht über 6 Stunden.

Als die erste Stunde absolviert ist, habe ich genau 6 Runden geschafft, was genau 12,54 Kilometer sind. Da ist ein Schnitt von knapp unter 5 Minuten pro Kilometer und es kommt mir höllisch schnell vor. Die Hitze gerade auf den Felder wird immer schlimmer. Es ist 11 Uhr und die Sonne brennt gnadenlos vom wolkenlosen Himmel.

Nach zwei Stunden verspüre ich plötzlich einen stechenden Schmerz in linken hinteren Oberschenkel. Ich gehe ein paar Meter, kühle die Stelle mit einem nassen Schwamm und hoffe, dass es wieder besser wird. Ein Läufer überholt mich und ich liege nun auf dem dritten Gesamtplatz. Die Schmerzen werden aber immer schlimmer und ich denke daran aufzuhören. Dazu kommt auch noch, dass mir mein Kopf sagt: „noch vier Stunden in der Hitze diese öden Runden drehen – nein danke!“

Nach drei Stunden kommt langsam aber stetig ein weiterer Läufer von hinten. Pro Runde holt er eine Minute auf. Als er dann vorbeiläuft merke ich schnell, dass ich das Tempo auf Grund der Oberschenkelschmerzen nicht mitgehen kann. Um nicht komplett durchgereicht zu werden, spüle ich eine halbe Schmerztablette mit einem halben Liter Cola hinunter. Ich versuche außerdem das linke Bein zu entlasten, in dem ich das rechte Bein mehr belaste.



Nach viereinhalb Stunden habe ich dann das Resultat. Der rechte Oberschenkel geht zu und verkrampft sich. Ich halte mich noch immer auf Rang 4 in der Gesamtwertung und trinke am Verpflegungsstand nach jeder Runde etwas Cola und esse ein Stückchen trockenen Hefekuchen. Bananen kann ich nach dieser keine Zeit keine mehr sehen. Jetzt ist Schadensbegrenzung angesagt um wenigstens in der Alterklasse aufs Podest zu laufen.

Nach 5 Stunden wird der Kopf langsam frei. Noch eine Stunde laufen und dann ist die Quälerei endlich vorbei. Obwohl die Strecke mir am Anfang als nicht anspruchsvoll vorkam, bemerke ich nun, dass das Wort flach hier absolut nicht zutrifft. Den Anstieg zur Brücke, den ich schon über fünfundzwanzigmal hochgerannt bin wird mit jeder Runde immer steiler. Die meisten Läufer gehen diesen hoch. Daniel Schwitter überundet mich nun zum zweiten mal und erzählt mir, dass er sich schon zweimal übergeben hat und nichts mehr bei sich behalten kann. Ich frage mich immer wieder: „Warum mache ich das nur, ich könnte doch im Schwimmbad liegen und ein Eis essen!“

Es sind noch zwanzig Minuten zu laufen und die Streckenposten haben plötzlich alle Plastiktüten in der Hand. Ich frage einen Posten, ob er den Müll einsammeln will oder ob sich gerade so viele Leute übergeben müssen. Doch weit gefehlt, diese Tüten werden nach exakt 6 Stunden ausgeblasen und damit dann richtig geknallt. Mit diesem Knall müssen alle Läufer auf der Stelle stehen bleiben und die Streckenvermesser messen die Meter der Runde.

Mit Krämpfen liegt kurz vor dem Stadion eine Läuferin auf dem Boden, über ich noch fast stolpere. Ich renne in die letzte Runde, die Schmerzen sind nun, da ich das Ende der Zeit vor Augen habe, fast vergessen, aber immer noch da. Als es dann um Punkt 16 Uhr mächtig knallt fällt mir ein riesiger Stein vom Herzen. Sechs Stunden Hitzeschlacht mit starken Oberschenkelschmerzen, die mein Arzt später als einen 8,5 x 10 Millimeter großen Muskelfaserriss am Sehnenansatz diagnostiziert, sind endlich vorbei.



Nach dem Duschen könne ich mir im eigens aufgebauten schattigen Biergarten ein saftiges Steakbrötchen mit Kräuterbutter. Die Lebensgeister kehren wieder langsam zurück. Zügig findet danach die Siegerehrung im Stadion statt und jeder Finisher erhält eine Urkunde und eine Medaille. Ob ich je wieder wie ein Hamster öde 32 Runden drehe und damit 68,289 km laufe erscheint mir sehr fraglich – aber eine Erfahrung war es allemal wert.



Die Ergebnisse:

1.) Schwitter, Daniel	LSV Basel	73.918,50
2.) Wagenblatt, Bertram	TSV 05 Rot	71.063,40
3.) Gross, Alfred	LAV Asics Tübingen	69.530,30
4.) Rokitta, Timo	TSG Grünstadt	68.289,20
5.) Adam, Nikolaos	IGL Reutlingen	63.189,00