Bericht 24 h-DM Stadtoldendorf

Entgegen sonstiger Gepflogenheiten hatte ich im Vorfeld der DM die Anzahl meiner Wettkämpfe deutlich reduziert und war zu Trainingszwecken in der Vorbereitung zwei Marathons gezielt in moderatem Tempo gelaufen. Auch die Trainingseinheiten hatte ich alle im regenerativen Bereich angesiedelt. Ich reiste also freitags relativ relaxt mit dem Zug an. Nach einer Viertelstunde Fußweg kam ich zum Austragungsort der DM, einem ehemaligen Kasernengelände, wo heute verschiedenste Firmen ansässig sind. Ich ging in die Turnhalle um mir einen guten Schlafplatz zu sichern.

Da ich unter den ersten Angereisten war konnte ich noch eine große und weiche Matratze belegen, womit zumindest schon mal die Übernachtung gebongt war. Sodann machte ich mich auf den Weg in die kleine Stadt, um mich nach kohlehydrathaltigem Futter umzuschauen. In der örtlichen Pizzeria stieß ich dann schon auf einige Ultranasen, blieb aber inkognito.
Nach der wohlschmeckenden Lasagne und einem Cappuccino machte ich mich auf den Rückweg, holte meine Startunterlagen ab und verkroch mich frühzeitig in meinem Schlafsack, um am nächsten Morgen ausgeschlafen an den Start zu gehen. Da ich mit dem Zug gekommen war, hatte ich natürlich weder Tisch noch Stuhl, die ich für meine individuelle Versorgung unbedingt brauchte. Die Veranstalter waren so nett mir einen Tisch und einen Campingstuhl zu borgen.

Sie schickten sogar noch extra jemand in die Stadt, um mir Malzbier zu besorgen. Meist sind die Teilnehmer und Veranstalter bei Ultraläufen eben ultranett. Ich baute meinen Tisch auf, auf dem sich energiereiche Guarana-Riegel, Trockenfrüchte, Magnesium und auch isotonische Getränke befanden.
In der nah gelegenen Turnhalle hatte ich Schuhe und Shirts zum Wechseln vorbereitet.
Das Wetter war mild und angenehm, die Temperatur hatte sich bei ca. 18-20 Grad eingependelt.

Nach kurzer Ansprache des Veranstaltungsleiters und den Grußworten des Bürgermeisters konnte es Punkt 12 losgehen. Ich wollte ca. im 6-Minuten-Schnitt loslaufen und hatte mir fest vorgenommen diesmal 24 Stunden auf der Piste zu bleiben. Wohlweislich hatte ich diesmal kein Zelt aufgebaut und meinen Schlafsack zusammengerollt, um mir erst gar keine Schlafgelegenheit zu geben. Da ich im Vorjahr in Basel 159 km gelaufen war und dabei

vier Stunden gepennt hatte, schien mir das Ziel 200 km realisierbar. Allerdings war die Strecke weit davon entfernt dieses Unterfangen leicht zu machen. Sie enthielt eine Steigung kurz vor Rundenende des1588 m langen Kurses und eine längere leichte und lang gezogene unmittelbar danach. Einige Stellen waren notdürftig in einer Last-Minute-Aktion mit Teer ausgebessert, aber nicht abgeflacht worden, und man musste sich sehr konzentrieren, dass diese nicht zu Stolperfallen wurden.

In den ersten Stunden kamen noch Gespräche mit anderen Ultras zustande, bis dann jeder mehr und mehr sein eigenes Rennen lief. Bald schon überrundeten der Vorjahresgesamtsieger Florian Reus und der Vorjahreszweite Michael Hilzinger die anderen Teilnehmer in lockerem Schritt. Sie stellten neben der besten weiblichen Teilnehmerin Melanie Straß eine Klasse für sich dar. Auf der Strecke in und um die Kaserne fanden sich Teilnehmer verschiedener Leistungs- und Altersklassen, unter anderem die 71-jährige Weltrekordhalterin Sigrid Eichner, die ihren 1687. Lauf über 42,195 km und mehr absolvierte und der 90-jährige Horst Feiler der sich anschickte einen Weltrekord in der bis dahin unbesetzten Altersklasse M 90 aufzustellen. Am skurrilsten war sicher der 77-jährige Bodo der in komplettem Militäroutfit und Wanderstiefeln marschierte, allerdings leider nach 54 km völlig dehydriert ins Krankenhaus gebracht werden musste.

Im Gegensatz zu Basel wurden hier die Runden nicht persönlich gezählt, sondern von einem in der Startnummer integriertem Chip erfasst.Einige Meter nach der Start- und Ziellinie war ein großer Monitor, wo alle Teilnehmer ihre Rundenzahl sofort überprüfen und gegebenenfalls beanstanden konnten.

Bei der vorbildlich organisierten Veranstaltung und den sehr umtriebigen Verantwortlichen lief alles absolut glatt. Auch bei mir, bis ich nach ca. 8 Stunden massiv an Geschwindigkeit verlor, nur noch dahin trottete und ständig überholt wurde. Es dauerte noch einige Zeit bis mein Hirn realisierte, dass da wohl irgendein Mangel herrschte. Es war einfach der Salzverlust, der mir meine Energie geraubt hatte.
Fortan trank ich regelmäßig Bouillon und dazu einen Kaffee und diese Kombination in Verbindung mit Guarana-Schokolade erweckte mich und meine Beine wieder mit Leben.

Die kurze Nacht, in der es merklich abkühlte, genoss ich, da sich viele zu einer Schlafpause zurückgezogen hatten, dadurch die Strecke nur dünn bevölkert war und ein angenehmer erfrischender Nachtwind wehte. Ich wollte mich nur auf mich selbst konzentrieren und bis zum Morgengrauen warten, ehe ich mich mit meiner Gesamt- und Altersklassenplatzierung beschäftigen wollte, zumal der Sprecher ohnehin erwähnt hatte, dass dies erst ab 6:00 Uhr Sinn mache. Kurz nach sechs kamen Wasserstandsmeldungen, die regelmäßig im 2-3 h-Abstand ausgehängt wurden. Hier entdeckte ich, das ich mich auf Platz 8 im Gesamtklassement befand und in der M 40 gar 17 km Vorsprung auf den Zweitplatzierten hatte. Für mich völlig überraschend war nun sogar die Deutsche Meisterschaft in meiner AK möglich, bzw. wollte ich diese jetzt nicht mehr aus der Hand oder besser aus den Füßen geben.

Nach 18 Stunden begann meine rechte Fußsohle tierisch zu schmerzen und der Fuß schwoll an. Zu dieser Zeit lieferte ich mir mit dem DM-Dritten Stu Thoms ein Schneckenrennen, und wir einigten uns darauf den Rest des Laufes gemeinsam zurückzulegen. Fortan gingen wir alle Anstiege, was die Beine merklich entlastete und die Geschwindigkeit auch nicht verringerte, da zu diesem Zeitpunkt allenfalls ehe nur noch ein Trippelschritt möglich war. Das betraf allerdings nicht die drei führenden Überirdischen, die unbeeindruckt wie ein Uhrwerk ihre Runden abspulten. Stu versprach mir einen von seiner Frau gefüllten Belohnungsteller voll Schokolade und Kuchen, wenn ich die 200 km-Marke knacke. Nach ziemlich genau 22 Stunden erreichte ich dieses Ziel.

Ein Blick auf die aktualisierte Ergebnisliste wies nun den vierten Platz in der DM-Männerwertung aus, den ich verteidigen wollte. Wollen hieß hier aber weniger Können. Inzwischen waren die Schmerzen unerträglich geworden und der Fuß war stärker angeschwollen. Obwohl mir einige rieten das Rennen zu beenden, wollte ich die letzten beiden Stunden noch entlang humpeln um meine Platzierung halten und das mir selbst gegebene Versprechen 24 Stunden on the road zu sein einhalten zu können. Stus Frau lockerte die Schnürung meines Schuhs, ich selbst konnte mich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr bücken. Ich fand dann eine Art Schlurftechnik, die es mir ermögliche noch ein paar km im nun starken Regen zu sammeln. Unglaublich war zu sehen, wie der Führende Florian Reus noch mal einen Zahn zulegte und das Tempo erhöhte.

In der letzten Runde bekamen wir alle ein Hölzchen in die Hand gedrückt das wir beim Ertönen der Schlusssirene an Ort und Stelle fallen lassen sollten. Der Moment des Glückes, es geschafft zu haben, überwog alle Anstrengung der vergangenen 24 Stunden. Der überlegene Gesamtsieger Florian Reus lag erschöpft auf der nassen Straße. Er hatte mit 253,780 km eine Weltjahres-bestleistung aufgestellt. Schon eine Stunde später fand die Siegerehrung statt. Wolfgang Olbrich, der Sportwart der DUV ehrte zuallererst den 90-jährigen Horst Feiler für seine grandiose Leistung, mit 101,683 einen nationalen und einen Weltrekord aufgestellt zu haben.

Sodann wurden die ersten drei Männer und Frauen geehrt. Neben dem Gesamtsieger Reus zeigten auch der alte und neue Vorjahreszweite Hilzinger mit 244,271 km und die Siegerin der Frauenwertung und Gesamtdritte des Teilnehmerfeldes Melanie Straß mit 228,595 km herausragende Leistungen. Es folgte die AK-Wertung und ich erhielt als Vierter in der DM-Wertung der Männer und Erster in der M40 die Medaille für die Deutsche Meisterschaft mit dem Endergebnis von 209,182 km, einem Vorsprung von über 23 km auf den Zweitplazierten.

Man sollte aber hier nicht vergessen, dass alle die sich der Herausforderung gestellt haben und die Mühe auf sich nahmen unabhängig von ihrer Platzierung Respekt verdient haben, ebenso wie der Veranstalter für die angenehme Atmosphäre und perfekte Organisation ein dickes Lob verdient hat. Zufrieden trat ich die Heimreise an bei der ich nur durch permanente Koffeinzufuhr die Umstiege nicht versäumte. Zu Hause angekommen gönnte ich mir erst mal das eine oder andere Belohnungsbier, ehe ich ins Reich der Träume sank.

Ergebnisse auf: www.ultra-marathon.org.