

Samstag, 31. Januar 2015

16. Rodgau Ultramarathon 50km



Aufgrund der Sprunggelenks/Achillessehnenverletzung sollte ich eigentlich pausieren. Das MRT zeigt deutliche Überlastungserscheinungen im Fuß. OSG/A-Sehne ist wenige Tage vor dem Rodgau Ultra nach wie vor eingedickt. Mit viel kühlen, bekomme ich die Schwellung bis zum Freitag in den Griff. Schmerzen sind allerdings weiterhin vorhanden. Als Behandlung gibt es Lasertherapie und das Lauftraining bleibt drastisch reduziert. Bis zur letzten Minute überlege ich hin und her. 50km im Rodgau wenigstens locker laufen. Das würde reichen, um im Januar über 200km in der Laufstatistik zu haben.

Alle Vorbereitungen werden getroffen. Abschlusstraining am Donnerstagabend. 12km mit leichten Schmerzen, mehr schlecht als recht. Traditionelles Carboloadung über 2 Abendessen. Nudeln "all you can eat". Der Fuß fühlt sich am Freitagabend nicht gut an. Kann man damit 50km laufen? Rodgau bietet ja alle 5km die Möglichkeit zum Aussteigen. Ich weiß nicht. Diesmal ist es echt sehr grenzwertig. Auch das Wetter soll evtl. Schnee bringen. Ich stelle mir den Wecker für samstagsmorgens 5Uhr. Wenn alles voller Schnee liegt, dann blase ich Rodgau ab. Ansonsten wird gestartet!



links: Laserbehandlung gegen die Schmerzen und für eine schnellere Heilung

rechts: Egal ob Pace 4:30 oder 5:20min/km, Die Kohlenhydrate werden benötigt

Samstag 31. Januar

Trotz aller Schneewarnungen bleibt das befürchtete Wetterchaos aus. Ein Blick aus dem Fenster sagt mir, dass ich heute den Rodgau Ultra laufen werde. Also los geht's. Tasche packen, Banane/Honig Brötchen füttern. Nochmal den lädierten Fuß kühlen. Schuhwahl wie in Pulheim. Gut gedämpften Brooks Ghost 6 mit Einlagen. Schnell laufen ist sowie nicht drin. Die Fahrt nach Rodgau dauert keine Stunde. Pünktlich um 8 Uhr bin ich da.

Auf dem Parkplatz werde ich schon von Wolfgang und Krissy aus dem Sauerland empfangen. Ja das macht doch gleich viel mehr Spaß, wenn man ein paar Lauffreunde trifft. Schnell sind die Unterlagen abgeholt. In der Halle ist richtig was los. Es gab 1125 Voranmeldungen. Letztendlich werden 858 Läufer/innen um 10Uhr über die Startlinie im Erholungsgebiet "Gänsbrüh" laufen.



links: Da kommt Freude auf! Es gibt für jeden Voranmelder ein schönes Handtuch zur Startnummer mit dazu
rechts: Gute Freunde trifft man im Rodgau. Wolfgang und Krissy aus dem Sauerland (Krissy läuft heute ihr 50km Debut im 5:01 - sehr gut!)



links: Fußmarsch zum Start/Ziel Gelände am "Gänsbrüh" rechts: Für eine freie Laufstrecke wäre schon mal gesorgt



links: Edeka sponsert die Bananen. Super! rechts: Noch 5 Minuten bis zum Start



links: Super! Wieder zurück auf der Langstrecke, Andy Dyrtyz von der LT Hemsbach
rechts: 10x muß man diese Messmatte überqueren, dann sind die 50km im Rodgau gelaufen.

Der Sprecher fordert sehr energisch alle Starter/innen sich hinter der Startlinie einzufinden. Ich starte ohne größere Ambitionen. Also reicht mir diesmal ein Platz mitten im Pulk. Durchkommen ohne die Verletzung zu verschlimmern. So lautet heute die Vorgabe. Pace etwas über 5min/km. Das wäre schon super!

10 Uhr, es geht los!

Es dauert nicht lange, da geht mir das geschlurfe im engen Pulk schon gehörig auf den Zeiger. 5:41min für KM1. Das geht gar nicht! Ich muß da raus! Es bleibt nur das holprige Feld abseits der Strecke, um sich Luft zu verschaffen. Abzweig rechts. Leichte Steigung zum Wald rauf. Endlich mehr Platz zum laufen. Der Asphalt wird nach 2km zum ungemütlichen Waldboden. Da merkt man gleich den angeschlagenen Fuß. Die Wendepunktstrecke kommt. Wie immer mit einschläfernder 70'er Jahre happy sunshine Musikbeschallung. Grausam! Aber ich kenne das hier auch nicht anders. Mehr Platz zum laufen bedeutet gleich eine schnellere Pace. Mit deutlich unter 5min/km, geht es durch den Rest der ersten 5km Runde. Am Ende reicht es doch noch mit 24:49min, unter 25min zu bleiben. Prima! So kann es weitergehen.

Die 2.Runde läuft schon wesentlich besser. Die eingefrorenen Füße sind noch nicht ganz aufgetaut, aber sonst wird mir mächtig warm. 3 Schichten an, und die Sonne kommt raus! Sogar die Musik an der Wendepunktstrecke läßt mit Bon Jovi's "Runaway" einen echten Kracher aus den Lautsprechern. 2.Runde mit 23:30min viel schneller als geplant.

Jetzt erst mal Wasser am Verpflegungspunkt aufnehmen. Noch ist hier nichts los, das sollte man ausnutzen. Unbeirrt laufe ich das Tempo weiter. Viel zu schnell für den aktuellen Trainingsstand. Das kann ich unmöglich 50km durchlaufen. Mist! Die Musik ist wieder zurück in der 70'er Flower Power Zeit. Das war wohl nur ne kurze Ausnahme. Der Wind im Feld bläßt sehr empfindlich. Aber wir sind in Runde 3. Das stört jetzt noch niemanden. Alles ist noch locker. 23:19min. Das läuft doch!

Es wird Zeit irgendwas isotonisches zu trinken. Ich habe diesmal gar nichts Eignens dabei. Warum auch? Wollte ja nur ja durchkommen. Da reicht das Angebot am VP locker aus. Aber ich sehe kein Iso. Also bleibt nur der Tee mit Zucker drin. Der Knöchel fängt jetzt doch an. Es zieht über die Außenseite am Wadenbein hoch. Das ist nicht gut. Mal schauen, wie das weitergeht. Die Runde weiterhin mit 23:23min klar über Plan gelaufen.

Soll ich so weiterlaufen? Die Schmerzen werden nicht weniger. Ganz besonders die blöde Wende und die leichte Steigung erfordern einiges an Schmerzunterdrückung. Aber nach dieser Runde hab ich doch die Hälfte schon hinter mir. Und ganz ehrlich, ich schlage mich noch richtig gut für das bisschen Training der letzten Wochen. 23:29min für die 5.Runde. Gesamtzeit 1:58:32. Der Puls ist mit 154 (87%) auch noch ok. Konditionell wird das auf jeden Fall klappen. Aber der Fuß.....

Einfach von Runde zu Runde denken. Ich kann aussteigen. Es wäre keine Schande. Hier im Rodgau gibt sowieso jeder dritte auf. Und die steigen aus, weil die einfach keinen Bock mehr haben sich zu quälen. Die wenigsten davon sind verletzt. Na aber aussteigen, sowas würde nur Alpträume verursachen. Los weiter, beiß auf die Zähne! Da wird man sogar gleich schneller. 23:18min für die Runde. Nur noch 20km!

Der Versorgungspunkt wird immer mehr belagert. Ich komme da nicht mehr vernünftig ran. Stehenbleiben wäre fatal! Der Schmerzpegel ist hoch, aber man gewöhnt sich ja an so einiges. Bleibt nur zu hoffen, dass diese Aktion keine größeren Schäden hinterläßt. Wenn ich wegen sowas länger pausieren müßte, das wäre mehr als ärgerlich. Kandel, Barcelona, Freiburg, Rotterdam, Bonn und Hamburg, sind schon fix gebucht im März/April. Das darf ich bei allem Ehrgeiz, hier irgendwie sauber zu finishen nicht vergessen. 23:45min ist etwas langsamer. Aber dafür stehen jetzt 35km auf der Uhr!

Noch 3 Runden. Ich muß das packen! Jetzt wird nicht mehr ausgestiegen. Außerdem motiviert das unheimlich, an den ganzen "Gehern" vorbei zu laufen. Wenn ich überlege, dass die meisten von denen noch nicht mal die Hälfte geschafft haben....na super! Da geht es mir doch schon viel besser. Trotzdem, zusätzlich zu den Schmerzen kommt die extrem fortschreitende Ermüdung. Mir fehlen natürlich die Trainingskilometer. Das war klar! Aber da muß ich jetzt durch. Am besten noch unter 4 Stunden. Das wäre der Hammer! In 23:52min durch die 8.Runde gelaufen. 3:09:28 zeigt die Uhr. 5'er Schnitt reicht für die letzten 10km. Aber das muß man erst mal packen mit 40km in den Beinen.

Ich gebe nochmal alles, um eine gute Zeit beim Marathondurchlauf zu haben. Ist ja auch psychologisch wichtig. Auch wenn es hinter keinen interessiert, bei ziemlich genau 3:20 sind die 42,195km gelaufen. Das ist viel besser als noch vor 2 Wochen in Pulheim. Aber schlagartig verlassen mich jetzt die Kräfte. 50km ist halt doch noch was anderes als "nur" Marathon. Das wird nochmal ne ganz schöne Aktion. Los, reiß dich zusammen. Hinkend um die Wende rum. Über das windanfällige Feld. Quälerei im Wald auf dem inzwischen gut aufgematschten Boden. Dann locker runter zum Gänsbrüh. 24:03min ist noch akzeptabel. 3:33:32 die Gesamtzeit.

Die letzte Runde. Es ist fast geschafft. Mir reicht schon ein Schnitt von 5:17min/km. Ich kann mich an Zeiten erinnern, da bin ich mit 5:30'er Schnitt durch die letzte Runde im Rodgau geschlurft. Noch ist das hier nicht durch! Das fordert jetzt nochmal volle Konzentration, alles mobilisieren, Schmerzen unterdrücken und nur weiterlaufen. Ein Läufer hängt sich an mich ran. Er hat auch die letzte Runde vor der Nase. Gemeinsam versuchen wir das irgendwie durchzustehen. Wie? Der kommt extra aus Lübeck bis hier her, um dann 10 langweilige Runden im Rodgau zu laufen. Unglaublich! Nein, ganz so ist es doch nicht. Er hat hier in der Nähe beruflich zu tun, da hat's halt gepasst! Ich dachte schon...Mit allerletzter Kraft, wird auch diese Runde irgendwie gelaufen. Ich kann den Zielbereich sehen. Das ist wie eine Erlösung. Die Zieluhr zeigt einen komfortablen Vorsprung auf die Sub4. Ich werd' verrückt! Ich pack' das tatsächlich! Wie geil! Der 99.Marathon ist gelaufen! Mit 3:58:43 sogar noch in einer akzeptablen Zeit.



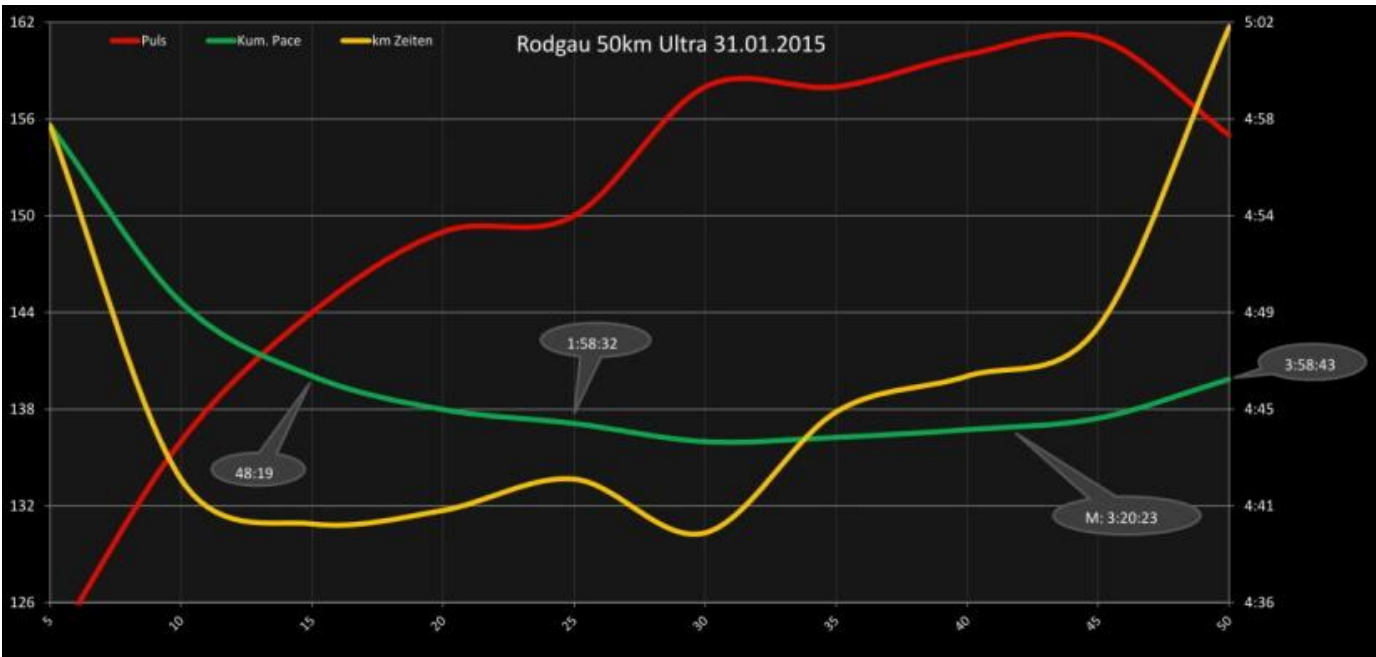
links: Geschafft! Marathon Nr.99 auch unter schweren Bedingungen ordentlich gefinisht

rechts: Top Zielverpflegung: alles da was Läufer/in braucht. Sogar Bier mit Alkohol kann man bekommen

Super! Jetzt kann ich mich über die sehr gute Zielverpflegung hermachen. Alkoholfreies Weizen, reichlich Obst, Corny Riegel. Perfekt! Jetzt noch die letzte Etappe zu den ca.800m entfernten Duschen und alles ist gut! Zuhause gibt es dann gleich Dauerkühlung vom lädierten Sprunggelenk, und ein paar Weizen zur Belohnung.

Rodgau 2015	gesamt	Männer	Frauen
Starter	858	629	229
Finisher	538	417	121
Quote	62,7%	66,3%	52,8%

Oben: Zahlen zum Rodgau Ultra



oben: Lauf Analyse Rodgau 2015