

Sonntag, 2. November 2014

42. Bottroper Herbstwaldlauf 50km



Der 50'er in Bottrop ist Pflichtprogramm. Egal wie voll der Kalender mit Marathons schon ist, da geht kein Weg dran vorbei. Nach dem überraschenden Sub3 Lauf in Frankfurt, ging das Training ohne Pause weiter.

So - Marathon Frankfurt Endzeit 2:58:24
Mo - locker auslaufen 16,2km in 5:23min/km
Di - Dauerlauf 12,1km in 4:57min/km
Mi - Intervall 3x1500 im MT - ges. 12,2km
Do - Gymnastik
Fr - bis 21Uhr auf der Arbeit, Training verschoben
Sa - locker joggen 11,1km in 5:37min/km
So - Bottrop 50km Herbstwaldlauf

Was für eine krasse Nummer! Aufstehen um 3:20Uhr. Frühstück zubereiten. Kaffee kochen für die Fahrt. Ganz gemütlich die 2 Brötchen mit Banane und Honig gegessen. Letzte Dinge in die Tasche. Toilettengang noch, und ab ins Auto. 280km bis Bottrop. Ich plane extra Zeit für Pausen ein. Alleine durchfahren ist einfach zu brutal. Die Müdigkeit holt mich ganz schnell wieder ein. Jede Stunde halte ich an, trinke in aller Ruhe einen Kaffee.



*links: 500gramm Nudeln mit Tomatensoße für den Freitag und Samstag vor dem Bottrop 50km Lauf
rechts: Soviel Zeit muß sein! Sonntagmorgen 3:30 Uhr. Gemütliches Frühstück mit 2 Brötchen, Banane und Honig. Dazu jede Menge Kaffee.*

Um kurz nach 8:00Uhr habe ich Bottrop erreicht. Schon früh wird man auf einen Ausweichparkplatz gewunken. Konnte ich in den letzten Jahren immer auf dem Parkplatz der Zeche parken, muß ich heute ein ganz schönes Stück zum Start gehen. Es ist extrem viel los heute. Wahrscheinlich hat die einmalige Gelegenheit, in 2014 einen Marathon über 42,195km zu laufen, viele Starter angelockt. Für mich kommt diese Option nicht in Frage. Bottrop ist 50km, da werden keine Ausnahmen gemacht!

Wie immer ist der Ablauf in Bottrop bestens organisiert. Schnell habe ich meine Unterlagen. Noch umziehen in den Bergmannskauen. Plausch mit alten Bekannten. Um kurz vor 9:00Uhr hat sich alles draußen am Start versammelt. Im Block treffe ich auf M60 Lauflegende Bernd "Burny" Juckel. Er läuft den Marathon. Da wird er wohl mit Abstand die Altersklasse gewinnen. Es ist kein bisschen kalt. Ganz im Gegenteil. Man erwartet sogar Temperaturen bis zu 17°C. Der 50km Ultra und der Marathon werden zeitgleich gestartet. Schnell mal etwas weiter nach vorne, in Bottrop gibt es nur die Bruttozeit Messung.

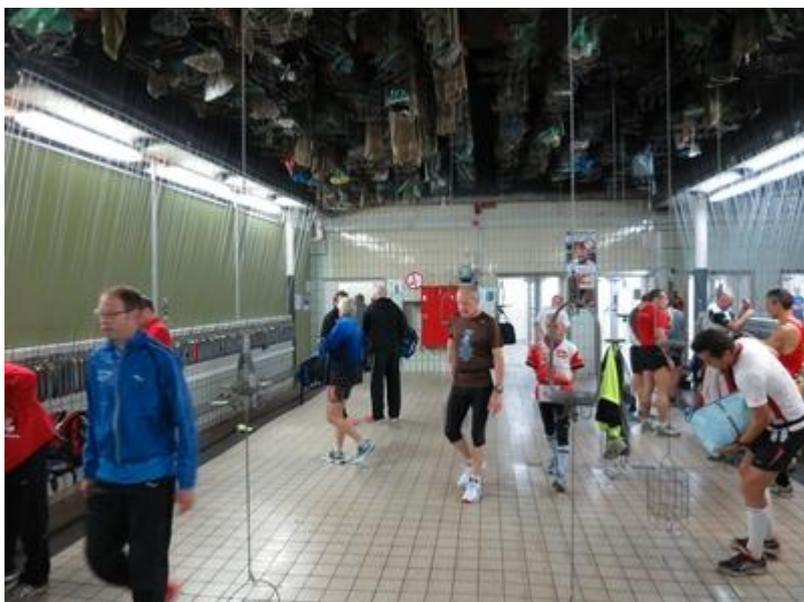


links: Zum ersten Mal muß ich in Bottrop weit außerhalb vom Zechengelände parken

rechts: Für die Shirts muß man inzwischen 17 Euro berappen.



links: große Auswahl an leckeren Kuchen rechts: Der Start ist aufgebaut



links: Umziehen in den Bergmannskauen rechts: warten auf den Start

9:00 Start:

Vom Gelände der Zeche Prosper Haniel geht es auf den zwei Runden Kurs. Traditionell spielt eine Kapelle nach dem Start den Steigermarsch. Es ist auf den ersten Metern etwas eng, aber ich bin zufrieden mit meiner Ausgangsposition. Keine sinnlosen Brems- oder Überholmanöver nötig. Die Strecke ist nicht sonderlich spektakulär. Es wird vorwiegend im Waldstück Kirchheller Heide nördlich von Bottrop gelaufen. Das Profil ist etwas wellig. Der Untergrund größtenteils Waldboden. Stellenweise auch etwas ungemütlich zu laufen, bedingt durch Schotter und gebrochene Betonplatten.

Ungeachtet aller Verschleißerscheinungen der letzten Wettkämpfe, laufe ich die ersten Kilometer mit 4:30'er Pace an. Der Anfangspuls kommt noch nicht mal über 135 (75%). Trotzdem ist mir ganz schnell klar, das wird nicht lange zu halten sein. 22:29min bei KM5 ist gerade noch so im Schnitt. Ein ganzes Stück laufe ich mit Bernd Juckel zusammen. Der ist verdammt schnell unterwegs. Er lief den Düsseldorf Marathon 2013 deutlich unter 3 Stunden! Und das in der M60. Aber kurz vor KM10 nimmt er doch einen Gang raus. Mit 45:04min ist die Zeit nach 10km schon leicht hinten dran. Schlagartig gehen jetzt die Zeiten deutlich über die 4:30'er Marke. Die Luft ist einfach raus. Ich muß das Tempo drosseln, schließlich sind es noch 40km zu laufen.

Auf einem der wenigen freien Streckenabschnitte außerhalb des Waldes, merkt man die steigenden Temperaturen. Puls mit 144 (81%) immer noch erstaunlich niedrig. Das sind ja traumhafte Werte, aber die Kraft in den Beinen fehlt. Der Heidhofsee ist erreicht. Sehr schön, heute mal in der Sonne. Letztes Jahr war ich vor lauter Regen schon total durchgeweicht. Das Feld hat sich bereits komplett auseinander gezogen. Ich laufe alleine, wie so oft in Bottrop.

Dankend nimmt man die Aufmunterung der Helfer am Heidhof/Verpflegungspunkt 3 entgegen. Schon kommt der KM15 Marker. Allerdings die letzten 5km mit 4:35min/km sind langsamer geworden. Das Ziel muß heute lauten: unter 4 Stunden bleiben! Mehr ist da nicht drin. Noch ganze 35km zu laufen. Ich darf da gar nicht groß drüber nachdenken. Einfach weiterlaufen.

Die Strecke verläuft weiter über eine größere Schleife in Richtung Heidehofsee. Da gibt es den nächsten VP nach KM18. Mit der Gelaufnahme warte ich diesmal noch. Bei 50km muß man sich das anders einteilen als bei einem Marathon. Von der rechten Seite kommen plötzlich die langsameren 10km Läufer mit auf den Weg. Ein kleines Stück müssen wir uns die Strecke teilen. Am See verzweigt sich alles wieder. Leider steht der Versorgungspunkt Heidesee total bescheuert in der Kurve. An Wasser kommt man erst gar nicht ran. Man müßte einen Bogen laufen und wahrscheinlich noch abstoppen. Sogar die Helfer stehen wie festgeklebt hinter den Tischen, anstatt Wasser zu reichen. Das war letztes Jahr irgendwie besser gelöst.

Verärgert laufe ich weiter. Einmal fast ganz rum um den See. Die ersten Spaziergänger sind auch schon unterwegs. Bei 1:30:43 passiere ich den KM20 Marker. Mit 4:32min/km waren die letzten 5km wieder etwas schneller. Inzwischen sind die langsamen 10km Läufer/innen wieder mit auf der Strecke. Es wird eng. Ich hasse diesen Teil vom Bottrop Ultra. Ein kräftezehrendes Manöver nach dem anderen muß gelaufen werden. Die meisten machen Platz. Einige wenige haben Kopfhörer auf, bemerken nicht dass von hinten schnellere Teilnehmer vorbei wollen. Da ist es wie eine Erleichterung, als bei KM22 der Kurs kurzzeitig von der 10km Strecke abweicht.

Der nächste Versorgungspunkt kommt. Jetzt wird es höchste Zeit für Gel und Wasser. Das Team vom mehrfach VP am Rotbach ist eingespielt. Gelaufnahme kein Problem. Zurück über die abgesperrte Bundesstraße auf den Radweg. Wieder muß ich die gleichen Leute überholen. Das nervt einfach nur. Es hat aber den Vorteil, dass man das Tempo wieder anzieht. Noch die 2,5km zurück zur Start/Ziel. Bereits vor der Brücke über den Betriebsweg kommt mir der Führende entgegen. Das ist Schwerstarbeit für das Führungsfahrrad, den Weg im dichten Läufer Feld frei zu halten.

Die erste Runde wird mit der Wende auf dem Zechengelände beendet. Ein wenig frustrierend ist das schon, blickt man auf die ganzen Läufer/innen der Kurzstrecken im Ziel. Da wird gefeiert und abgeklatscht. Ich konnte auf dem letzten Abschnitt im Getümmel noch einmal zulegen. Pace 4:29min/km für KM21-25. Der 25km Durchlauf mit 1:53:07 ist doch gar nicht so schlecht. Unter 4 Stunden müßte locker machbar sein. Vielleicht geht ja was unter 3:50. Damit hätte ich gute Chancen für eine AK Platzierung. Mal sehen wie sich das entwickelt.

Weiter in Runde 2. Ein paar Kilometer muß ich mich noch mit Gegenverkehr rumschlagen. Aber das ist schon nach der Brücke über den Betriebsweg total entspannt. Schnell bin ich wieder im Wald der Kirchheller Heide. Erst mal ein bisschen runterfahren nach der Hektik und dem Trubel auf der Strecke. Immer mal wieder kann ich eine Position gut machen. Das läuft doch! Überholt hat mich nach KM10 sowieso niemand mehr. Ich muß nur durchhalten! Wasser rein am VP und locker weiter. Es ist noch ein ganz schönes Stück zu laufen. Heute ist kein Marathon. Da kommen noch 8km drauf! Das muß man sich immer vor Augen halten!

30km sind jetzt durch. Mit 4:30'er Pace die letzten 5km absolviert. 2:15:34 auf der Uhr. Ich kann das schaffen, unter 3:50 zu bleiben. Konzentriert weiter laufen und nicht überziehen. Schon wieder tauchen zwei Läufer vor mir auf. Einen davon hab ich recht schnell eingeholt, der andere ist noch etwas flotter unterwegs. VP2 auf der Wendestrecke kommt. Ich werde mir jetzt das 2.Gel reinfahren. Kurz vor KM39 am Heidhof ist es zu spät dafür. Es wird zäh'. KM33 nur in 4:43min gelaufen. Cool bleiben, das sind jetzt 3KM welche ganz leicht ansteigen. Nur viel schlechter dürfen die Splits nicht mehr werden.

Ich hangele mich weiter durch. Wenigstens unter 4:40min sollte ich bleiben. Komm' weiter! Das ist nur ein kleiner Hänger! Denk' an das Zielbier und vielleicht sogar ne AK Platzierung! Dranbleiben! KM35, die Uhr steht auf 2:38:32. Die letzten 5km in 4:36min/km gelaufen. Das geht doch noch! Der Läufer vor mir kommt immer näher. Wieder dieser trostlose Abschnitt auf dem freien Feld. Aber danach sollte es doch ziemlich fix gehen. Die beiden Seen noch, und zurück zur Zeche. Das ist nicht mehr weit!

Abzweig zum Heidhofsee. Der nächste Mitstreiter ist nun auch überholt. Irgendwie geht der Puls heute überhaupt nicht hoch. Gerade mal 156 (88%). Wahnsinn! Ich bin auch wieder besser drauf. Weiter am Ufer des Heidhofsees. In der Spitzkehre am Ende vom See steht der Marker für KM38. 2:52:02 die Gesamtzeit. Also noch fast 58 Minuten Zeit für 12km! Ich muß nur unter 4:50'er Pace bleiben! Das sieht gut aus!

Vorbei am VP3/Heidhof. Nochmal Wasser geschnappt. Aufmunterung von den Helfern. Danke! Bald ist es geschafft. Kleines Stück durchs Feld, dann leichter Anstieg im Wald. Die Verzweigung kommt. Eine Helferin zeigt den Weg und ruft mir zu: "Jetzt geht es nach Hause". Genau, Recht hat Sie! Das baut wieder auf. Nochmal alles geben! Endlich! Da ist die 40km Marke. 3:01:17 gesamt. Die letzten 5km im Schnitt mit 4:33min/km gelaufen. Ich bin dran!

Die Marathonläufer kommen jetzt auch wieder auf die Hauptstrecke. Die haben 8km abgekürzt. Also sind das die Kandidaten mit Marathon Zielzeit knapp unter 4 Stunden. Ich hab jetzt mächtig zu kratzen, aber die muß ich alle überholen. Mein Marathondurchlauf habe ich bei 3:11:20. Es wird jetzt doch zur Qual. Die restlichen 8km werden es in sich haben. Ich brauche nochmal Energie. Ein Schluck Cola oder Malzbier wäre gut. Der VP4 ist ja gleich erreicht. Malzbier stand ganz hinten am Tisch, das müßte gut zu erreichen sein. Der VP kommt. Was ist das denn? Da stehen 3 Helferinnen vor den Tischen und versperren den Weg

zum Malzbier. Weg! Ich muß da ran! Zu spät! Ich schaffe es nicht. Eine Helferin drücke ich noch fast in die Getränke rein. Hat man sowas schon erlebt? Anstatt Getränke zu reichen, versperren die auch noch den Weg dorthin! Da fällt mir nichts mehr ein. Völligst verärgert laufe ich weiter die Runde um den Heidensee.

Mit Wut im Bauch um den See. KM43 drücke ich sogar in 4:22min ab. Aber schon die "44" ist wieder auf 4:38min. Wie befürchtet sind jetzt auch die Spaziergänger um den See sehr zahlreich unterwegs. An einer unübersichtlichen Ecke passiert fast das Unglück. Ein Kind auf einem Fahrrad macht gerade die ersten Fahrversuche und hält voll auf mich zu. Ich rausche fast rein. Kann gerade noch so abbremsen und ausweichen. Das hat etwas Zeit gekostet. KM45 ist mit 4:51min ganz schlecht. In der Summe für den Abschnitt KM41-45 steht ein Schnitt von 4:36min/km.

Ich laufe auf den letzten Reserven. Die Füße brennen, die Beine werden schwer. Aber alles überschaubar. Denn die Markierung für KM46 erscheint auf dem Waldboden. Mit 4:42min nicht mehr die schnellste Runde, aber es wird reichen. 3:29:00 stehen auf der Uhr. Bleiben 21 Minuten Zeit für 4km bis ins Ziel! Der letzte VP kommt. Endlich Wasser! Nachdem das beim VP4 gehörig in die Hose gegangen ist. Leichtes Gefälle verschafft eine kurze Verschnaufpause. KM47 in 4:48min ist mir doch ein wenig zu langsam. Aufpassen, dass ich in den letzten 3km nicht noch alles vermassele.

Über die Bundesstraße auf den Radweg. Eine Wohltat für die Füße nach dem schwierigen Boden um den Heidensee. Da kann man nochmal aufdrehen für die letzten 3km. Der Abzweig zum Zechengelände ist wie eine Erlösung. Nur noch 2,5km. Ich hänge alles rein was noch geht. KM48 in 4:30min gelaufen. Da drehst du echt ab. Wie kann man jetzt noch ne 4:30 laufen? Die letzte Hürde kommt. Noch einmal muß die Brücke über den Betriebsweg genommen werden. Selbst das runter laufen fällt auf dem welligen Untergrund schwer. Aber alles egal. Gleich ist das Zielgelände erreicht und alle Strapazen sind vergessen. KM49 hab ich wohl irgendwie verpasst, der Lärm vom Zechengelände sagt mir, es ist nicht mehr weit. Zahlreiche Zuschauer haben sich am Eingang versammelt. Eine tolle Atmosphäre. Das ist der verdiente Lohn für 50km Schinderei. Mit der Schachtanlage von Prosper Haniel vor Augen, laufe ich auf den Zielbogen zu. Die Uhr steht noch unter 3:48. Hammer! Ich hab es geschafft. Es darf gejubelt werden! Nach 3:47:46 wird die Ziellinie überquert.



links: Der Lohn für die Quälerei. Bejubelter Zieleinlauf vor dem Förderschacht
rechts: Super gelaufen! 3:47:36 die Zielzeit über 50km

Kurze Verschnaufpause, dann gleich mal was futtern. Bisschen dürftig die Zielverpflegung. Ein Paar Apfelschnitze und kleine Bananenstücke. Das Trockenobst scheint schon geplündert zu sein. Naja, das habe ich auch besser in Erinnerung. Wenigstens noch reichlich Erdinger alkoholfrei ist vorhanden. Zwei Becher Bier geschnappt und gleich zum duschen.

Nach dem Duschen stehen die Ergebnisse fest. Platz 10 gesamt und 2.in der AK40. Super! Ich freu' mich. Da hat es sich doch gelohnt, hier nochmal alles zu geben. Ein schönes Weizenglas vom Lauf gibt es für jeden der 3 AK Platzierten. Das gefällt mir sowieso besser als irgendein blöder Pokal. Das werde ich heute Abend gleich mal einweihen.