

..... 98, 99, **100**, fertig!

Bericht aus dem Mittelfeld von der 21. Dt. Meisterschaft im 100-KM-Straßenlauf

Freitag, 23.03.2007: Mit Sack und Pack für eine längere Expedition machten sich vom Marathon-Club Menden Anita und Josef Kaderhandt, Thomas Mirz und ich (wobei nur die 3 Männer laufen wollten) auf nach Kienbaum zur 21. Deutschen Meisterschaft im 100km-Straßenlauf. Erst war das Wetter OK, doch dann begann der Regen – lange und heftig. Wenn das so weiter ging, dann würde das morgen eher ein 100km-Schwimmen sein.

Nach 570km und einer im Großen und Ganzen recht flüssigen Fahrt waren wir angekommen im Bundesleistungszentrum Kienbaum, auf dessen Gelände der 5km-Rundkurs am nächsten Tag uns 20 Runden führen sollte. Wir drei Läufer sind Wiederholungstäter, kannten uns also aus, und so war die Abholung der Startunterlagen schnell erledigt. Was immer etwas länger braucht, ist das Begrüßen der alten Bekannten. Solche langen Ultras sind oft wie Klassen- oder gar Familientreffen, weil man eben als Grüppchen halb(lauf)verrückter unter sich ist. Da kommt kein Neid oder echter Konkurrenzkampf auf, sondern der Respekt und die Anerkennung vor der Leistung des anderen überwiegt, auch wenn Alter oder Leistung oft weit auseinander liegen.

Dann sind wir noch ins Hotel Kaiserhof ins 15km entfernte Fürstenwalde gefahren (Tipp für alle, die nicht in Kienbaum direkt übernachten wollen, prima Unterkunft, fairer Preis). Nach einem lecker Essen ging es früh in die Federn.

Dann war Wettkampftag, der Wecker klingelte um 3:30 Uhr. Munter werden, ein paar Vorbereitungen, treffen zum Frühstück um 4:00 (das Hotel hatte für uns drei Läufer auch schon so früh was auf die Beine gestellt). Nach dem üblichen Rätseln und Diskutieren um die richtige Kleidung und was man sonst noch so braucht, mitnimmt, einreibt, isst, trinkt, abtaped usw. fuhren wir nach Kienbaum zum Start.

Es wurde langsam hell und den Himmel trübte nahezu nichts. Das versprach einen sonnigen Tag. Einzig der Wind wehte ziemlich heftig aus Nord-Ost, nicht wirklich kalt, aber in seine Stärke schon sehr störend. Ich zog meine Jacke doch wieder an, obwohl ich eigentlich nur in einem dünnen Langarmshirt laufen wollte.

Die Läufer­schar traf sich hinter der Linie mit letzten Vorbereitungen, Helfer und Begleiter errichteten Camps zur Versorgung ihrer AthletenInnen, die Organisation erledigte die abschließenden Feinheiten, und bei so viel Treiben überall war es schnell 06:00 Uhr. Noch ein paar kurze Worte und der Startschuss fiel. Es ging auf die Strecke für die 145 StarterInnen.

Schnell war eine erste Struktur im Feld erkennbar, wer gab richtig Gas, wer ließ es langsam angehen und nahm sich Zeit. Es ging die asphaltierte Straße mit einer ganz leichten Steigung entlang bis nach KM 1. Dann folgte ein 50 Meter langer Stich nach rechts zur Radbahn und auf dieser wieder nach rechts ein leichtes Gefälle hinab, mehr oder weniger parallel zur Straße. Links über 100 Meter etwas huppeligem Waldboden erreichte man KM 2 und die jetzt hinauf führende Gegengerade der Radbahn. Auf deren letztem Stück und der folgenden weiten Linkskurve war der Wind besonders heftig, boten dort keine Bäume zumindest etwas Windschatten. Über das Stichstück bei KM 3 nun nach rechts ging es wieder auf die Straße, und nach einem kurzen Weg mit wieder heftigem Wind bog man links auf die Durchgangsstraße von Kienbaum ein. Eine Fahrspur war für uns abgesperrt, also kein Problem. Doch auch hier piff der böige Wind durch, und zudem war ein kleiner Huppel zu überqueren.

Eigentlich waren die Anstiege nicht der Rede wert, aber nach 12, 15 oder 18 Runden werden sie irgendwie doch langsam höher. Jetzt war eine scharfe

Linkskurve zu durchlaufen, dann am Pfortnerhaus von Kienbaum vorbei und durch einen größeren Gebäudekomplex war man bei KM 4. Ich möchte schwören, der war diesmal ein wenig weiter hinten als sonst die Jahre. Aber egal, auf 100km brauche ich keine KM-Durchgangszeiten. Am Werfergelände links vorbei und einem See zur rechten war man dann wieder am Startbereich. Hier liefen wir noch eine Schleife um ein Karree, und zwischen Rundenzählern und Kampfrichtern rechts und Sprechern und Zeitnehmern links hindurch war die erste Runde mit dem Überqueren der Zeitmatten vorbei und die ersten fünf Kilometer im Sack in 25:30 – viel zu schnell.

Direkt hinter der Zeitmessmatte ging es rechts auf die Straße leicht hinauf Richtung KM 1. Mit Johann, einem Isarrun-Bekanntem, bin ich weiter gelaufen, und wir haben nett gequatscht.

Die Sonne stieg im Osten orange leuchtend über die Bäume. Tolles Wetter, wenn nur der Wind nicht so heftig gewesen wäre. Runde 2 ging schnell vorbei. Runde 3 war eine weitere Quasselrunde, noch waren wir relativ eng zusammen. Dann habe ich das erste Mal die Verpflegung angesteuert, die unmittelbar hinter dem Rundenende begann und warmen Tee getrunken. Dem offiziellen Stand, der schon eine sehr gute Auswahl bot, folgte die Reihe der Eigenverpflegungen. Da wir drei MCMLer ohne Betreuer waren, hatten uns Lauffreunde angeboten, unsere Sachen an ihrem Stand zu deponieren. Man bekam insgesamt von allen Helfern immer Hilfe und Unterstützung, wenn man sie brauchte – eine große Läuferfamilie.

Je höher die Sonne stieg, desto wärmer wurde es. Ich war immer wieder versucht meine Windjacke auszuziehen, doch jedes Mal, wenn der Wind so richtig von vorne blies, war ich froh, sie noch zu haben. Kilometer 25, dann 30 waren geschafft, ohne dass man großartig das Gefühl hatte, schon lange unterwegs zu sein. Der schnelle Johann war schon voraus enteilt, andere alte und neue Bekannte nahmen seinen Platz ein.

Ich holte Josef ein und überrundete ihn. Bei seiner Vorbereitung - meinen höchsten Respekt, dass er als M60er überhaupt einen 100er auf sich nahm. Doch er hat bald 200 Marathon und 25 Hunderter (!!!) auf dem Buckel, da ist soviel Routine drin, das schafft der. Die ersten im Feld hatten mich meinerseits schon längst überrundet. Jörg Hooß hatte einen ansehnlichen Vorsprung vor Titelverteidiger Michael Sommer.

Ich wurde jetzt zusehends langsamer. Die ersten 35, fast 40 Kilometer waren auf Kurs unter 9 Stunden. Man fängt an zu spekulieren, genau diese Marke zu brechen. Aber mein Ziel war von Anfang an, nur in einigermaßen gutem Zustand ins Ziel zu kommen, egal welche Zeit oder welcher Platz. Und um eine neue Bestzeit zu holen, hätte ich mich wirklich quälen müssen – nein danke.

Thomas überholte mich, auch wenn er mit sich nicht zufrieden war. Würde wohl nix werden, noch mal unter 8 Stunden zu bleiben für ihn. Trotzdem wäre ich froh gewesen, noch so locker auszusehen.

Nach KM40 habe ich meine Jacke dann doch ausgezogen. Der Wind war zwar nicht weniger geworden, aber die Temperaturen gingen deutlich über die 10°C-Marke. Vor allem an den geschützten Stellen war es ganz schön warm auf dem Buckel. Jede Runde ein Iso und zwei Cola, alle zwei Runden ein Power-Gel. Irgendwie ist da einfach eine Routine drin, die fast von allein funktioniert. Man denkt nicht ans Laufen, man läuft automatisch weiter.

Noch einiges vor KM 50 zog die Spitze vorbei. Michael hatte den Vorsprung von Jörg fast aufgeholt. Dann hatte auch ich endlich die Hälfte hinter mir. Naja, nicht wirklich. Ich rede mir immer ein, wenn ‚nur noch‘ ein Marathon vor mir liegt, dann hab ich die gefühlte Hälfte geschafft. Nach KM 50 traten dann allerdings ziemlich massive Probleme bei mir auf. Meine linke Hüfte bzw. Leiste fing an zu schmerzen. Das wurde jeden Kilometer schlimmer, also habe ich nach jeder Runde eine Pause eingelegt und bin kurz an der Verpflegung stehen geblieben. Eigentlich,

wenn der Schmerz zu stark wird, hat man keine Lust mehr weiterzumachen, aber die Anfeuerungen und Aufmunterungen der Betreuer bewegen einen doch immer, noch ne weitere Runde zu versuchen. Doch ich war mir nicht mehr sicher, ob ich durchkomme komme.

Josef habe ich vor KM 60 das zweite Mal überrundet. Er machte nen fitten Eindruck. Thomas hat mich ein paar Kilometer weiter erneut überholt. Mit beiden habe ich ein paar nette Worte gewechselt. Überhaupt habe ich mir immer wieder jemanden gesucht zum Reden. Beim Quasseln fällt das Laufen leichter, der Kopf ist abgelenkt.

Und so allmählich auf dem Weg zu KM 70 war auch der Schmerz nicht mehr so schlimm, schien langsam abzuebben. Ich wurde nicht schneller, aber die Kilometer plätscherten einfach so dahin. Man lässt die Seele baumeln und die Gedanken schweifen.

Dann war KM 70 im Sack. Mein Gemüt passte sich dem Wetter an. Das Ende war noch lange nicht in Sicht, aber es war erreichbar geworden. 30 Kilometer vor der Brust, das ist nur noch ein Trainingslauf. Sicher, da kann immer noch so viel passieren, aber es ist doch abschätzbar.

So um diesen Zeitpunkt muss Michael Sommer dann auch Deutscher Meister geworden sein. Ihm dichtauf folgte Jörg Hooß als Zweiter: beide unter sieben Stunden - Wahnsinn. Meinen Glückwunsch und allerhöchsten Respekt. Christian Grundner, der Dritte war bereits eine halbe Stunde dahinter. Doch nicht nur die ersten Zieleinläufer ließen das Feld ausdünnen. Mehr und mehr LäuferInnen sind ausgestiegen. Insgesamt erreichten nur 89 von 145 Startern das Ziel. Ein Zeichen für die nicht einfachen Bedingungen. Ich trottete weiter nach KM 75.

Die Sonne erwärmte die Luft auf rund 15°C. Ich laufe gerne bei hohen Temperaturen. An der zweiten Wasserstation auf dem Stich zwischen Straße und Radbahn (Runden-KM 1,2 bzw. 3) waren praktisch alle verbliebenen

LäuferInnen längst Dauerkunden geworden.

Dann war nur noch ein Halbmarathon zu laufen, dann wieder eine Runde vorbei - die 16. - und KM 80 platt gelaufen. Jetzt war das Ziel durchzukommen in Reichweite. Eine Euphorie stellte sich langsam ein. Das macht noch ein paar unvermutete Kräfte frei. Irgendwer fragte mich, wie es mir geht. Wahrheitsgemäß antwortete ich ihm: Scheiße. Er meinte nur: Das sagen sie alle. Ich musste lachen.

Einen Silvesterlauf noch, dachte ich bei KM 85, den kann ich in gut unter einer Stunde. Na, Pustekuchen, würde schon noch etwas länger dauern. Mit Josef habe ich bei unserem dritten Treffen bei KM 88 für ne Minute pausiert. Dann begann mein Darm zu drücken. Ich weiß nicht warum, aber mit einer Ausnahme bin ich bei jedem 100er zwischen 85 und 90 auf dem Topf gewesen. Ich bin auf die Toilette bei Rundenkilometer 4: besetzt. Weiter zur nächsten kurz vor Rundenende. Thomas lief an mir vorbei. Sein letzter Kilometer, ich habe ihm zugejubelt. Er kam in 8:24:45 rein – tolle Leistung. Endlich kam auch die Toilette und aus mir ordentlich was raus. Puhhh! Das tat gut.

Jetzt noch ein 10er, ein kleiner, schieß 10er. Die Vorfreude stieg, die Euphorie wuchs. Und trap, trap, trap war auch die Runde erledigt. Irgendwie ging das fast von alleine.

Auf ging's zu den letzten Fünf. Eine Runde für die Gallerie. Ich habe innerlich gejubelt, habe mich bei allen Streckenposten und anderen Helfern bedankt und die verbliebenen Kilometer laut hinaus gerufen. KM 98 – ein letzter Becher Wasser. KM 99 – der Letzte. Man kann die Vorfreude gar nicht beschreiben, das muss man selber erlebt, erlitten haben. Dann, das Ziel vor Augen, noch einmal um das Karree laufen, ein paar Meter, eine jubelnde Menge, die Matte kommt, ein Schritt, drauf treten, es piept – fertig, geschafft, glücklich, erschöpft, ein innerliches Feuerwerk brennt ab. Selten war Ankommen schöner.

Der Veranstalter machte ein Finisher-Foto. Ich fiel einigen Leuten um den Hals, andere mir. Viele Glückwünsche unter den Finishern. Alles löste sich in einer Wolke von Wohlgefühl auf. Was alles danach geschah, kann ich nicht mehr genau wiedergeben. Wir saßen noch ne Weile hinterm Ziel zusammen, tranken ein Bierchen, gingen Duschen und Umziehen. Und dann hatte es Josef auch geschafft. Super: 12:45:51. Sein 26. Hunderter – gigantisch.

Abends gab es noch eine Siegerehrung, die einer Deutschen Meisterschaft würdig war. Todmüde, aber überglücklich bin ich ins Bett. Am nächsten Tag Rückfahrt mit Abstecher nach Berlin. Am Montag war schon wieder Alltag. Ein Kollege fragte mich, als ich über den Büroflur humpelte: Warum tust du dir das an. Ich sagte nur: Weil ich es kann. Der Schmerz geht, der Stolz bleibt.