

Das Erlebnis 100 Meilenlauf!

Rückblick auf eine einzigartige Ultralaufveranstaltung in Deutschland Thüringen Ultra 2011

Vorbemerkungen

Ich dachte, ich habe 2010 die Grenze des Machbaren für mich erreicht. So habe ich im Dezember meine Gedanken und Gefühle zu einem sehr denkwürdigen 100 km Hitzelauf mitten in Deutschland niedergeschrieben.

Ulrike und ich waren stolz, diese Strapazen über 100 km gut überstanden zu haben. Doch unser Sohn Max kommentierte dies nur mit den Worten „Nee, oder? Ihr habt doch wohl nicht alle Latten am Zaun?“

Zum Jahresende sucht man sich dann auch immer die neuen Ziele aus. Und da fiel mir eines schönen Tages auf, dass es im Rahmen des Thüringen Ultra 2011 einmalig eine 100 Meilen Strecke geben sollte.

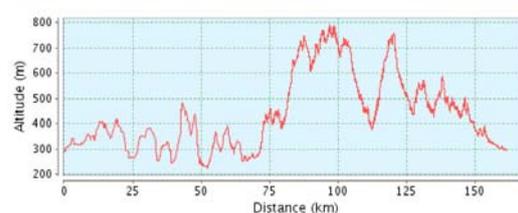
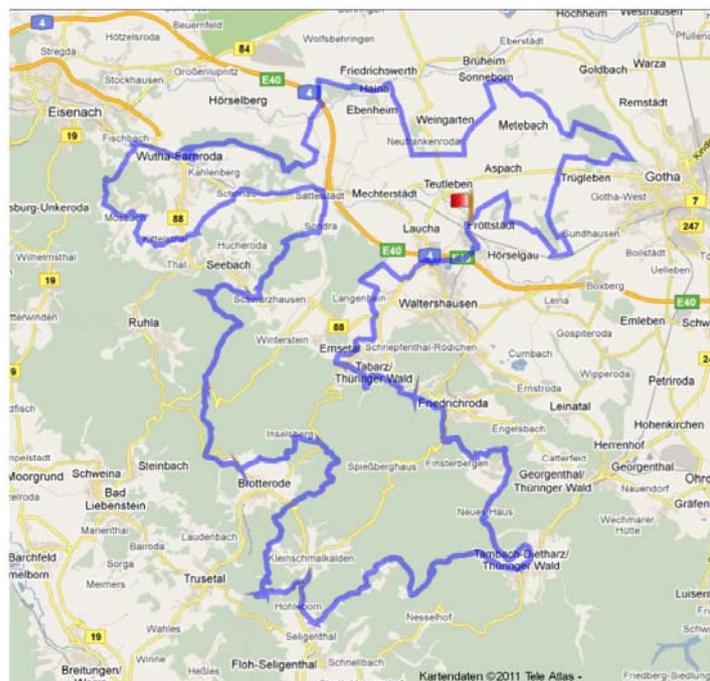
100 Meilen x 1.609, das sind 161 km! Zunächst verschwendete ich keinen Gedanken daran, da man für so eine Strecke doch etwas anders trainieren sollte. Aber irgendwann schlich sich der Gedanke ein, „Warum nicht? Wenn, dann aber nur, wenn ich auch gesund bin!“ Und das habe ich bis Mitte Juni auch immer wieder betont.

Als ich Ulrike davon erzählte, war sie erst einmal gnazig, denn sie wollte erst einen flachen 100 km Lauf gut finishen. Und da gibt es in Deutschland sehr wenige. Im Gespräch waren Ulm, Leipzig und eventuell Ende August Bornholm in Dänemark. Letzterer scheidet aus, da wollen wir paddeln. Und Ulm liegt mit dem Thüringen Ultra an einem Wochenende. Sollten wir an einem Wochenende zu 2 verschiedenen Veranstaltungen fahren?! Nein! Also bleibt nur Leipzig Mitte August übrig.

Zurück nach Fröttstädt.
Mittlerweile ist die Zusatzschleife für die 100 Meilen im Internet eingestellt. Und diese bedeutet nochmals über 800 zusätzliche Höhenmeter. Damit sind wir bei etwa 3000 ansteigenden Höhenmetern. Gewaltig!

Gewaltig sind auch die Meldezahlen. Kurz nach dem Rennsteig haben etwa 85 gemeldet. Ich entschieße mich Ende Mai zu melden und bekomme die Startnummer 1090.

In der unmittelbaren Vorbereitung habe ich noch einmal den Leistungsumfang erhöht, bin am



Himmelfahrtswochenende fast 100 km und am Pfingstsonntag bei 28°C den Skatstadtmaraathon in Ruhe gelaufen. Reicht dies? Ich hatte Zweifel, aber zuviel Training ist auch nicht gut.

Die unmittelbare Vorbereitung

Ich bin schon immer der Meinung, dass man bei so einem Vorhaben sich völlig klar sein muss, dass man es will, dass man ankommen will. Und das war auch diesmal so. Mein erstes Ziel hieß ankommen. 161 km läuft der Durchschnittsdeutsche etwa in einem halben Jahr, ich wollte das mit einem Lauf, an einem Tag schaffen. Im übertragenen Sinn ist dies etwa die Luftlinie von Altenburg bis zum südlichen Stadtrand von Berlin. Das zweite Ziel war die Nacht gut zu überstehen. Dem 3. Ziel schenkte ich noch wenig Augenmerk. Ich wollte unter 24 h bleiben. Also vernünftige Streckeneinteilung. Es ging mir nicht um einen schnellen Lauf, sondern ums Durchkommen, da ich keinerlei Erfahrung über diese Strecke hatte. Ich hatte den Eindruck, mir ging es da wie vielen anderen auch!

Ich nahm mir die Streckenführung vor und wusste, ich darf erst 4.00 Uhr morgens am km 71 weiter. Also eine Etappe von 71 km in 10 h? Ist zu schaffen, zumal der lange Rennsteig auch 73 km hat und ich nach 8:38 im Ziel war. Damit legte ich meinen Start um 18.00 Uhr fest. Ich kannte meine Abschnittszeiten aus den Vorjahren und plante nun bis km 112 mit weiteren 7 h, wobei ich hoffte, dies schneller zu schaffen, um nach hinten mehr Zeit zu haben. So blieben für die restlichen 49 km noch 7 h. Das müsste zu schaffen sein!

Was brauche ich an Ausrüstung? Auf den ersten 71 km gibt es 6 Verpflegungspunkte! Dies bedeutet auf jeden Fall den Laufgurt, besser noch einen Rucksack, denn es geht durch die Nacht. Stirnlampe, Handy, Rettungsdecke, lange Sachen usw.

Den Rucksack borgte ich mir von Frank, unserem erfahrenen Läufer auf solchen Strecken. Er gab mir auch noch etwas für das Wachbleiben und den Salzhalt mit. Eine Stirnlampe lieh ich mir von Niels aus, die übertraf meine noch bei weitem.

Ich hatte alles zusammen. Es konnte losgehen.

Freitag 01.07.2011

Frühmorgens noch Stress und Hektik! Auto ummelden und zur Durchsicht bringen.

Leihwagen holen und nochmals im Laufladen vorbeifahren um die Gamaschen zu tauschen.

Ich wollte aber auch spätestens 14.00 Uhr in Fröttstädt sein, um noch etwas Ruhe vor dem Start zu haben. Nudeln zu Mittag essen? Fehlanzeige!

So legte ich mich, in Fröttstädt angekommen, nochmals im Auto eine halbe Stunde aufs Ohr und wurde Punkt 15.00 Uhr von einem Regenschauer geweckt. Mist verdammter, hoffentlich hört das auf!

Ultraläufer, Freunde und Bekannte aus ganz Deutschland sind mittlerweile im kleinen Ort Fröttstädt bei Gotha eingetroffen. Die Zeltwiese ist gut gefüllt und alle sind in guter Laune. Man kennt sich aus den letzten Jahren und von anderen Ultras. Das Flair ist richtig familiär, keine Hektik, kein Stress. (Kenne ich doch irgendwo her!)

Man kann über die 100 Meilen von 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr jeweils im Stundentakt starten. Das kommt den langsameren Läufern zugute.

16.00 Uhr sind es 5 und 17.00 Uhr etwa 12 Läufer. Sie werden mit großem Applaus verabschiedet.

Es ist 17.05 Uhr und eigentlich müsste ich mich nun mal langsam vorbereiten, denn 17.40 Uhr ist Belehrung und dann geht's los.

Der Rucksack war fertig, die Beutel für km 71 und 112 gepackt und abgegeben. Alles war fertig und ich kein bisschen nervös. Ich freute mich sogar auf den Lauf.

Der Lauf über 100 Meilen

Um es noch einmal klarzustellen. Ich hatte wirklich keinen Bammel vor der Strecke. Es soll ja Läufer geben, die können vorm Halbmarathon nicht schlafen. Und ich wollte immerhin 24 h laufen.

Mit mir fanden sich ca. 25 Läufer am Start ein. Noch ein paar Worte und wir wurden unter viel Beifall von allen verabschiedet, selbst von Leuten, die gerade mit dem Auto kamen. Ein bissl hat`s dann doch gekribbelt.



Einweisung kurz vor dem Start. Es wird kontrolliert ob alle da sind und die Transponder werden aktiviert. Auf Besonderheiten wird hingewiesen.

Die Ruhe selbst vor dem Lauf.

Die ersten 12 km waren ganz ok. Ich konnte im vorderen Bereich mitlaufen, war aber überrascht, dass das Tempo doch nicht ganz so schnell war. Ein 7 min Schnitt. Das Wetter war gut, 15 °C und kein Regen.



Die ersten km werden zusammen gelaufen. Begleitet werden wir vom Krad mit „Videoüberwachung“.

Das sieht doch noch gut aus bei km 5! Noch sind 156 zu laufen.



Der Streckenchef hatte sich noch etwas besonders schönes einfallen lassen. Schlamm ab km 13, das man wie auf Eiern und mit richtigen Klumpfüßen lief. Und das auf fast 4 km. Der Regen am Nachmittag hatte gute Arbeit geleistet.

Der erste Verpflegungspunkt km 16 am Stadtrand von Gotha freute sich, als auf einmal 3 Läufer gleichzeitig kamen. Wahnsinn, wenn man dies mit Berlin vergleicht! Es geht weiter, mitten durch den Wald auf einsamen Wegen bis km 20! Ich bin mittlerweile als 2. unserer Gruppe unterwegs und muss nun über einen ganz schlechten Schotterweg. Aber ich finde am Rand immer wieder einen schmalen Streifen, wo der Schotter nicht so grob ist. Ich habe schließlich noch ca. 135 km vor mir.

Am km 27 habe ich dann auch den 1. unserer Gruppe wieder eingeholt und gemeinsam mit dem letzten der vorherigen Gruppe kommen wir zum VP 2 in Neufrankenroda. Die Jungs am Verpflegungspunkt sind gut drauf und wir haben alle unseren Spaß.

Zu dritt geht es jetzt über befestigte Wege bis nach Haina, km 35. Irgendwann fällt die Gruppe auseinander und ich überhole die nächsten beiden aus der 17.00 Uhr Gruppe. Einen forschen Walker und einen Läufer mit Hund.

Zur gleichen Zeit geht über dem Inselsberg ein großer Regenschauer nieder. Später erfahre ich, dass die ersten richtig nass geworden sind.

Am Flughafen Kindelbrück geht es über schmale Pfade in Richtung neue A4 Trasse und es wird langsam dunkel. Direkt unter der Autobahn kurz vor Effenhausen an der Nesse überhole ich Bettina und Andreas aus Berlin. Die beiden hatten Ulrike im letzten Jahr im Schlepptau und wir treffen uns immer wieder mal zu Läufern. Beide sind noch gut drauf, aber halt etwas langsamer. Gemeinsam laufen wir bis zum Anstieg in die Hörselberge weiter. Es ist mittlerweile so dunkel, dass ich nun doch die Stirnlampe aufsetze und mein langes Shirt sowie eine Laufweste anziehe, denn es ist durch den leichten Wind auch kühl geworden.

Km 43 Berggasthof Hörselberg. Der erste Marathon (von fast 4) ist nach 5:17h geschafft und ich liege voll im Plan. Die kommenden 5,5 km werden wie im dunklen Märchenwald auf schmalen Pfaden, zum Teil am Abgrund durchlaufen. Nur die Markierung war anders als bei Hänsel und Gretel, nämlich super! Laufen war nur zum Teil möglich, da man immer schauen musste ob nicht noch eine Wurzel im Wege ist. Der Abstieg aus den Hörselbergen war steil, teilweise als Treppe ausgebildet und sehr rutschig. Alle waren sich im Nachhinein einig. Ein g... Trail, den ich etwa Mitternacht beendete. Ich war begeistert und kein bisschen müde. Das war es eigentlich, wovon ich Bammel hatte. Die Müdigkeit in der Nacht! Ich brauchte den Muntermacher von Frank bis dahin überhaupt nicht. War es die Cola, welche ich seit Beginn trank, oder das Adrenalin, oder beides? Ich weiß es nicht! Ich habe auch später nichts genommen und war putzmunter.

Samstag 02.07.2011

An dieser Stelle ein Wort zu den Verpflegungspunkten. Ich bin bei vielen Veranstaltungen gelaufen und bin selbst verantwortlich für solche Punkte. Aber diese Freundlichkeit, die Aufmerksamkeit und das Angebot beim Thüringen Ultra sind umwerfend. Es wurden sogar Pellkartoffeln, Kaffee und selbst gemachter Tee angeboten. Normal sind Gurke, Tomate, kleine belegte Brote, Salz, Cola, Wasser, Brühe, Iso usw., usw. Und das mitten in der Nacht! Ein Lob für alle die sich aufopfern 100 verrückten Läufern, vor allem mitten in der Nacht Verpflegung zu reichen. Aber auch deren Begeisterung für alle Läufer war enorm.

Es ist Samstagnacht ca. 1.00Uhr und plötzlich sehe ich vor mir die Wartburg in Ihrer Schönheit angeleuchtet. Wir haben Rothenhof km 52 am Stadtrand von Eisenach erreicht. Der Verpflegungspunkt bittet uns ins Zelt, aber es ist mir einfach zu warm. Also schnapp ich meine Verpflegung und gehe wieder raus. Ein paar freundliche Worte später hat mich die Dunkelheit wieder gefangen und auf dem langen geraden Weg am Waldrand kann ich weit vor mir einen Läufer ausmachen. Es ist mitten in der Nacht und ich muss an alle denken, die

mir lieb und teuer sind. Die liegen jetzt zu Hause in ihren Betten, schlummern vor sich hin, werden wahrscheinlich in ein paar Stunden munter und sich sagen: „, der rennt immer noch und hat auch noch den ganzen Tag vor sich!“ Es ist schon verrückt.

Km 56 endlich mal Licht! Ein Straßendorf für etwa 1 km und dann wieder Dunkelheit. Aber es ist weder eintönig noch schwer. Der Himmel ist mittlerweile klar und es ist windstill. Ich fange an den Lauf zu genießen.

Km 61 Kittelsthal, der nächste Verpflegungspunkt. Ein ganz toller Punkt mit vielen netten Leuten taucht plötzlich aus der nächtlichen Dorfruhe auf. Hier erfahre ich, dass ich erst der 10. Läufer bin. Als ich gerade wieder in der Nacht verschwinden will, kommt mein „Verfolger“. 3 km weiter auf einer Anhöhe mache ich die Arme breit und laufe fliegend durch die Nacht. Es ist ein wunderschönes Gefühl hier und jetzt an dieser Stelle laufen zu können. Auch wenn ich völlig allein bin. Ich denke an meine schlummernde Frau zu Hause.

Es geht weiter auf Radwegen, durch kleine Orte, in denen mir die ersten Radbegleiter entgegen kommen. Ich laufe auf 2 Läufer vor mir auf, grüße und laufe weiter. Am km 69 bekomme ich Gesellschaft. Es ist 3.15 Uhr und wir haben noch 2 km bis Sondra, wo wir erst 3.30 Uhr weiter dürfen. Also lassen wir uns etwas Zeit und gehen bis dahin. 3.40 Uhr haben wir diesen Punkt erreicht und ich liege voll in meinem Zeitplan.

Mein Wechselbeutel ist da, ich wechsele wieder zum kurzen Shirt, Hemd und Weste. Hier in Sondra beginnt der Aufstieg auf den Rennsteig. Wir sind jetzt zusammen mit allen anderen auf der großen 100 km Schleife. Nur starten diese erst um 4.00 Uhr bzw. 5.00 Uhr in Fröttstädt, 10 km entfernt. Ich gönne mir 10 min für den Kleiderwechsel, Verpflegung und ein paar freundliche Worte und mache mich auf den Weg zur Ruhlaer Skihütte. Geplant habe ich 2 h für 14 km, um Zeit für den Rest der Strecke zu bekommen. Nach wenigen km setzt im Wald ein Gezwitscher ein, dass mir die Ohren klingen. Es scheinen alle Vögel auf einmal munter zu werden. Da ich wieder mal allein im Wald unterwegs bin, genieße ich dieses Konzert etwa eine halbe Stunde lang, bis wieder Ruhe einsetzt.

Auf steilen Wegen geht es immer höher. Ich erreiche die Ruhlaer Skihütte um 5:58 Uhr etwa als 5. Läufer insgesamt und freue mich als Steffen Burkhardt (der 2. beim Marathon in Altenburg wurde) mir auf die Schultern klopft und mich zu meiner Leistung beglückwünscht. Ich beschwichtige, denn es ist gerade mal die Hälfte der Strecke absolviert bin 12 h unterwegs und vor mir liegen noch 75 schwere km.

Und auf einmal kommt Bewegung in den Verpflegungspunkt, denn die beiden ersten 100 km Läufer, Lynas Matthew und Frank Hardenack passieren den Punkt im eiligen Laufschrift bergauf. Ich hatte noch nicht ausgetrunken, da kommen die beiden nächsten Läufer. Von nun ab sollte es Schlag auf Schlag gehen.

Zu zweit setzten wir uns wieder in Bewegung, aber ich merke schon nach wenigen 100 m, dass ich den anderen ziehen lassen muss. Für die nächsten 25 km habe ich max. 4 h Zeit eingeplant. Da ich aber an der Skihütte gut im Zeitplan war, hoffte ich noch vor 10.00 Uhr Floh-Seligenthal zu erreichen.



Etwa km 80 kurz vor 7.00 Uhr morgens. Trotz Lächelns fällt es schwer.



Km 97 ! Ich könnte bald aufhören!? - „Nein!!!“



Km 110, es läuft gut bis Floh- Seligenthal

Mittlerweile meldete sich Ulrike über Handy, fragte wie es geht und wünschte mir alles Gute. Sie fuhr nun zu Hause los, um den Wechselläufer Floh-Seligenthal zu erreichen, denn sie wollte die 2. Staffelstrecke der 2x50 km Staffeln laufen. Micha als erster war schon seit 5 Uhr unterwegs. Der Anruf tat gut, denn von da an lief es bis Floh-Seligenthal sehr gut und ich konnte sehr lange Strecken ohne Unterbrechung durchlaufen. 9.38 Uhr zeigte die Zeitnahme in Floh an. Dies bedeutete ich war seit 15h und 38 min unterwegs, hatte 112 km absolviert, war noch immer gut drauf und schöpfte neue Hoffnung nun auch mein 3. Ziel erreichen zu können.

Nach dem Kleiderwechsel machte ich mich wieder auf die Socken. Den Rucksack hatte ich gegen den Laufgürtel getauscht und die Weste gegen ein frisches Shirt. Ich hatte kaum den Sportplatzbereich verlassen, klingelte Ulrike erneut. Sie war in Floh angekommen, aber wir hatten uns nur um Minuten verfehlt. Schade!



Floh-Seligenthal bis zur Ebertswiese ist eine Strecke, auf der es auf 7 km fast 400 Höhenmeter zu bewältigen gilt.

Ich gebe mich da keiner Illusion hin, nach 112 km die Strecke zu laufen. Gehen ist wie bei vielen anderen angesagt. Nur haben die wesentlich weniger km in den Beinen. Manche sind als Wechselläufer gar erst los gerannt. Und alle schauen, wer zu welcher Strecke gehört. Ich bin zwar nicht eitel, aber alle zollen uns 100Meilern Respekt und Anerkennung. Das gibt so viel Mut, dass ich auf den ganz kurzen geraden Abschnitten auch laufe.

Km 115. Es „läuft“ gerade gar nix! Nur Steigung!

Die Ebertswiese ist erreicht und einmal mehr erweist sich die Krafteinteilung als gut. Ich kann bis Tambach-Dietharz auf den nächsten 7 km bergab komplett durchlaufen. Auch hier wird wie jedes Jahr jeder einzelne mit Namen genannt und gebührend empfangen. Wir haben jetzt etwa 125 km absolviert. Ich habe keine muskulären Probleme, bin nicht müde und guter Dinge. Gunar aus Ilmenau habe ich nun schon das 3. Mal wieder hinter mir gelassen und das spornt mich doch ein bisschen an, denn immerhin ist er der bessere Läufer und eine Stunde später gestartet.

Auf den nächsten Km geht es wieder bergauf und bergab und ich kann abermals eine größere Strecke bis Finsterbergen durchlaufen. Unterwegs treffe ich Gerd Müller, M 60, 100 km Läufer aus Fröttstädt mit seiner Radbegleitung. Er schüttelt Kopf als ich ihn überhole. Auf die Frage „Was ist?“ meint er nur „Ich frage mich, wo Ihr die Kraft hernehmt!“ Das frage ich mich langsam auch. Aber ich merke kurz vor Finsterbergen auch die ersten Beschwerden. Beide Ballen schmerzen als wollten sich Blasen bilden. Sollte mein 3. Ziel doch noch gefährdet sein? Bis jetzt lief 135 km alles gut.

Das Finale

Finsterbergen erreichte ich nach 19 h und 16 min. Ich hatte also noch weit mehr als 4 h Zeit mein 3. Ziel zu erreichen und noch 25 km vor mir. Das müsste doch zu schaffen sein.

Doch der Verdacht bestätigte sich dann 20 km vor dem Ziel in Friedrichroda. Und so ließ ich mir von einer Helferin auf dem rechten Ballen 2 Pflaster anbringen, was sich im Ergebnis als nutzlos erwies.



Verpflegungspunkt Friedrichroda. Die Schmerzen nehmen zu. Einmal auf dem V.I.P. Stuhl platziert, werden mir die Socken ausgezogen. Es bestätigt sich, die ersten Blasen sind zu sehen. Aber es ist nur noch ein „Halber“!

Was nun? Aufgeben? 20 km vor dem Ziel! Hier in Friedrichroda steht wie jedes Jahr auf einem großen Transparent „Liebe Läufer! Es ist nur noch ein Halbmarathon!“ Und ich war immerhin schon fast 3 und einen halben Marathon gelaufen! Der Gedanke ans aufgeben kam mir ehrlich gesagt nicht. Ich kannte das aus 2008 und fand mich damit ab, dass ich von nun an den größten Teil gehen musste. Aber ich wollte wenigstens so schnell sein, dass ich unter 24 h bleibe. Ich hatte bis 10 km vor dem Ziel arge Zweifel daran. Also los. Gunar hatte mich 16 km vor dem Ziel wieder ein. Schade ich konnte ihm nicht folgen. Und so ging es mir auch mit mehreren aus meiner Gruppe. Kurz vor dem Ziel hatten mich einige wieder eingeholt. Das Wetter wurde schlechter, Wind kam auf und es fröstelte mich. Nur noch 10 km und ich hatte noch 2 h und 15 min Zeit. Plötzlich nach 151 km kam Ulrike wie aus dem Nichts von hinten gelaufen. Ein Küsschen war notwendig. Sie war gut drauf und hatte mich wenige Meter nach dem Verpflegungspunkt hinter sich gelassen. Der Wind wird immer mehr und Regenwolken kündigen sich an. Die Blasen werden immer schmerzhafter.

Der legendäre km 95! Ich muss den Mädels und dem Moderator danken. Mir jagt es jedes Mal einen Schauer den Rücken, runter so prickelt es. Jeder wird schon von weitem mit Namen und als Mehrfachläufer sowieso begrüßt. Das gibt riesige Motivation für die letzten 5 km. Was? Nur noch 5 km! Ich kann es kaum fassen. Ich hatte 156 km absolviert und war nun sicher, auch mein 3. Ziel zu erreichen. 3 km vor dem Ziel läuft Ralf Hermsdorf vom LC Auensee Leipzig vorbei. Er ist mit mir gestartet, hat heute Geburtstag und mich wieder eingeholt. Das ist mir aber egal. Ich bin schneller als manch Wanderer!

Das „noch 500 m“ Schild fehlt! Egal, ich werde per Funk angekündigt und mir kommen die Tränen.

Wahnsinn! 100 Meilen mit über 3000 Hm in 23:30:26 h. Ich bin stolz und glücklich zugleich.

Als erster ist wieder Steffen Burkhardt da und gratuliert. Auch Gunar und andere gratulieren! Endlich, Minuten später kann ich Ulrike in die Arme schließen. Sie war gerade duschen.

Ich danke allen, die mir dieses schöne Erlebnis möglich gemacht haben. Zu aller erst meiner Frau, die dafür auf ihren 100er in Ulm verzichtet hat.

Aber auch Freunden, Bekannten und Läufern, die mich ermutigt haben. Frank für den Rucksack und die guten Ratschläge und Niels für die Stirnlampe.

Ich danke den Organisatoren für die tolle Strecke, den Helfern für die begeisterte Verpflegung und Anfeuerung, vor allem mitten in der Nacht. Ihr habt großartiges geleistet.



Zieleinlauf nach 161 km um 17:30:26 Uhr. Erschöpft aber überglücklich wie jeder der die Ziellinie überschreitet. Der Lohn, ein wunderschöner Meilenstein und ein Shirt, welches ich in Zukunft mit Stolz tragen werde.

Es war für mich, nicht weil es der längste Lauf war, sondern der bisher schönste Lauf, ein super Erlebnis. Vor allem der Lauf durch die Nacht war neu, hat mich fasziniert, Emotionen nie gekannten Ausmaßes freigesetzt und wird mir ein Leben lang in wunderschöner Erinnerung bleiben!

Ob ich noch einmal 100 Meilen laufe? Wenn ich gesund bin und es eine schöne Strecke wie diese ist, ja! Aber ich würde mir auch wünschen, dass Ulrike mit läuft!
Jetzt werde ich sie erst mal unterstützen!

Juli 2011-07-06

Andreas Pautzsch