

7. thüringenULTRA (100 km)

Kamen Pawlow
FSV 1950 Gotha
AK 50 Platz 24 (von 58)
Gesamtplatz 109 (von 272)
Laufzeit 12:44

6. 7. 2013 – Kamen, du hast es zum 5. Mal geschafft!

Zunächst zwei Sätze aus der Ausschreibung:

Der ThüringenULTRA ist ein Ultralauf auf einem anspruchsvollen 100 km Rundkurs mit über 2150 Höhenmeter. Er überquert 2 mal den Rennsteig und verläuft auf landschaftlich reizvollen Feld-, Wald- und Wiesenwegen.

Dann mein herzlichster Dank an alle Organisatoren und Helfer und besonders an Gunter Rothe!

Gunter erzählte mir, als er mich 2006 beim Rennsteig-Supermarathon am km 50 überholte, das er einen 100. plant und ob ich den laufen möchte. Ich sagte: „OK und es wird bestimmt eine so tolle Sache, so dass Du irgendwann nichts anderes mehr machen brauchst!“ In einem behielt ich Unrecht: Gunter macht nach wie vor tausend Dinge: Restaurator und Baufachmann, Vereinsvorsitzender, Familienvater und Extremsportler. Gunter, weiter so... Und nun zu mir:

Beim ersten am 07.07.07 war ich schon dabei! Es war mein erster 100 km Lauf und der Zufall wollte es, dass ich die Startnummer **47** bekam, ich war **47** Jahre jung und lief 11 Stunden **47** Minuten!! Seitdem bin ich ein Zahlenfetischist. Die 52 hat mir voriges Jahr wieder Glück gebracht: ich lief fast die gleiche Zeit, wie beim ersten und auch bis jetzt besten Lauf, dabei war die Strecke minimal länger und etwas schwieriger geworden. Dieses Jahr verpennte ich, mir rechtzeitig die 53 zu sichern und „griff“ nach der 153. ich malte mir auch eine schöne Erklärung aus = 100 km, 5. Lauf beim thüringenULTRA und 53 Jahre alt. Mir fehlten Hunderte von Trainingskilometer, aber sonst war ich gut in Form und außerdem lief es jedes Jahr so. Und meine, inzwischen sprichwörtlich falsche Taktik des schnellen Starts, habe ich dieses Jahr wieder beibehalten. Ich setzte sogar einen drauf: Die ersten 10 km lief ich bei den ersten 5. Sie behielten ihre Führung, ich fiel zurück, war aber bis km 54 in Floh-Seligenthal immer noch weit vorn: **5:47:47!**

Und dann begann der 6 km Anstieg von 400 auf 750 Höhenmeter zur Ebertswiese, den ich komplett wanderte – 1 Stunde. Bergab bis Tambach-Dietharz konnte ich wieder laufen, aber die Puste war weg. Am dortigen Schwimmbadel wartete meine komplette Familie. War das schön, mit der kleinen Clara Hand in Hand zu laufen und von Claudia und Peter versorgt zu werden. Doch die sonnige Pause war kurz, ich hatte ja einen Termin in Fröttstädt. Dahin schleppte ich mich über Berg und Tal mal laufend, mal walkend. AC/DC und Janis Joplin beflügelten mich zwischen Finsterbergen und Friedrichroda, dann bekam ich einen Radbegleiter, Marko Krombholz. Alle Reserven waren verbraucht und der Magen spielte verrückt. Marko glaubte da wohl, er müsse als Sanitäter fungieren. Doch das Bier, was wir beide die letzten 20 km bei jedem Verpflegungspunkt tranken und das Schwatzen brachte uns dann doch noch glücklich ins Ziel! Ich konnte noch sprinten und auch danach noch einigermaßen gehen! Und besonders hat es mich gefreut, dass Jörg Kupfer und Reinhard Lötten, zwei legendäre Läufer aus unseren Landen, mich im Ziel mit Sekt begrüßten!

Danke! Wir sehen uns beim Rennsteig-Nonstop (168 km) am 30.08.2013!

Wer mich näher kennt, sieht es sofort – ich nahm am 6.7.2013 4 Kilo ab.

