

Deutsche und Bayerische Meisterschaften im 100 km-Straßenlauf in Leipzig vom 13.08.2005

von Brigitte Rodenbeck und Dr. Ernst Riemann

Wie immer reisten wir bereits am Vortag an, um die Startunterlagen abzuholen und die August-Bebel-Kampfbahn in Augenschein zu nehmen. Ein schmuckes Stück DDR-Geschichte. Man hatte die rote Erde der halben Laufbahn, die für die Stadionwende benötigt wurde, fein säuberlich vom Unkraut befreit. Das Festzelt war auch schon aufgebaut, wo wir unsere Startunterlagen bekamen, zu denen eine komplette Teilnehmerliste sowie ein Bon fürs Nudelessen gehörte.

Mit unseren Tüten gingen wir zeitig ins Hotel zurück, wo wir schon bald wussten, dass wir eine lausige Nachtruhe haben werden. Fröhliche Betrunkene, Straßenbahnen, polternde LKWs- alles gut zu hören.

Um kurz vor 4.00 Uhr war die Nacht vorbei. Wir begaben uns unmittelbar in den Frühstücksraum, wo manches so war, wie wir es bestellt hatten. Nun wurde es spannend. Die Wahl der Laufbekleidung konnte festgelegt werden in Kenntnis des Wetterberichtes und des eigenen Thermometers. Ernst bekam sein Wunschwetter mit fast 15 Grad und etwas Regen, der aber nur zeitweise fiel. Ein letzter Blick in unsere eigens hergerichteten Versorgungskörbchen, alles übersichtlich und schnell zu greifen. Jetzt los. In der Morgendämmerung marschierten wir mit Körbchen und Campingtisch auf die mittlerweile etwas schmierig gewordene Kampfbahn und platzierten unser Tischchen in der vorgeschriebenen Eigenverpflegungszone. Es blieb noch genug Zeit, alte Bekannte zu begrüßen und die Gegner/innen kritisch zu betrachten. 5.55 Uhr Aufruf zum Start. Ohne großes Brimborium wurden die 244 Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf die erste von 10 Runden geschickt.

Gute Renneinteilung und die mentale Einstellung bestimmen das Rennen. In der ersten Runde ist es immens wichtig, schon vom ersten Kilometer an sein Tempo zu finden und zu halten und sich nicht von nervösen Rennern anstecken zu lassen. In dieser Runde lernten wir die Strecke kennen.

Nach Verlassen der August-Bebel-Kampfbahn führte der Kurs auf Asphaltweg durch ein Kleingartengelände und an einem Klärwerk vorbei, um über eine schwingende Drahtseil-Holzbrücke in einen Wald zu gelangen. Nach einigen Kilometern wurde der Weg enger und etwas matschig, ging dann unter eine dunkle Unterführung, deren Mulde man erkannte, nachdem man sie glücklich passiert hatte. Für die nächsten 19 Begegnungen waren wir vorgewarnt, denn man lief von hier direkt zum Auensee, umrundete ihn und die selbe Strecke wieder zurück zur Kampfbahn, wo man vom Stadionsprecher namentlich begrüßt wurde.

In der Kampfbahn und bei Kilometer 3,3 sowie 6,7 standen die offiziellen Versorgungsstellen, bei Kilometer 5 erfolgte eine Kontrollzählung, an einigen kniffligen abschüssigen Kreuzungsstellen standen zusätzlichen Streckenposten. Alle diese freiwilligen Helfer waren mindestens seit 6.00 Uhr bis gegen Zielschluß um 19 Uhr im Einsatz, stets freundlich, aufmunternd, bemüht, alle Aktiven mit Namen anzusprechen und hatten so einen großen Anteil am Erfolg dieser Veranstaltung.

Sollte jemand ein Interesse an einer ausführlichen Auseinandersetzung des Laufenden mit seiner 100km-Strecke und seiner Psyche haben, dem empfehlen wir

die Lektüre von Werner Sonntag „Ultralaufen“. In diesem Werk setzt sich der Autor mit der Situation jeder einzelnen 10km-Runde auseinander und gibt Hinweise, welche mentalen Anweisungen sich der Laufende vorsprechen oder vorstellen kann.

Für uns selbst stellten sich die ersten 40 Kilometer völlig problemlos dar und waren von dem Gedanken beseelt, um jeden Preis bei der Taktik zu bleiben, das Tempo zu halten, keine Beschleunigung zuzulassen und so keine Kraft unnützlich zu vergeuden. Fast überrascht stellten wir fest, dass wir die Marathonstrecke schon hinter uns gebracht hatten, ohne von unserer Renntaktik abgewichen zu sein. Zu diesem Zeitpunkt konnten wir auch einige Läufer überholen, die anfangs noch weit vor uns lagen. Auf den folgenden Runden ging es uns sehr gut, jedoch hatten wir nicht den Mut, das Tempo zu steigern. Zu viele wirklich arg leidende Läufer waren uns aus den vorherigen 100km-Läufen ein mahnendes Beispiel. Bei Kilometer 70 erwarteten wir – aus Erfahrung – eine Krise, die jedoch ausblieb. In dieser Phase zwischen Kilometer 70 und 80 zogen wir an vielen Läufern vorbei, ohne unser Tempo steigern zu müssen. Zur mentalen Stärkung trug bei Brigitte auch bei, dass sie wusste, dass ihr der zweite Platz in der Altersklasse nicht mehr zu nehmen war. Für Ernst kam zwar um Kilometer 82 bis 85 eine Muskelsteife auf, die die gewohnte Schrittlänge nicht mehr zuließ. Hier bewährte sich die mentale Hilfskonstruktion, dass es sich nur um ein vorübergehendes Problem handeln könne und ohnehin nur noch eine kleine Trainingsrunde zu bewältigen war. Zu Beginn der letzten Runde war Ernst klar, dass sein persönliches Ziel, unter 10 Stunden zu laufen und somit den Vereinsrekord auf dieser Strecke zu knacken, kaum noch zu verfehlen war. In einer Hinsicht können wir Werner Sonntag wirklich bestätigen: Bei einer guten Renneinteilung wachsen einem in der letzten Runde geradezu Flügel.

War die Versorgung und Betreuung des Veranstalters auf der Strecke schon vorbildlich, so wurde dieses Bemühen um die Ultralaufenden im Ziel noch einmal getoppt: Wir wurden mit einem Erdinger alkoholfrei empfangen. Ein Labsal für alle, die über circa 10 Stunden nur „süßes Zeug“ zu sich nahmen!

Bis zur Siegerehrung blieben uns noch vier Stunden Zeit, die wir für ein „Anhübschen“ im Hotel nutzten. Den Weg bis zum Auto bewältigten wir eher wie Gehbehinderte, aber nach einer heißen Dusche für harte Muskeln legten wir den Weg schon wieder völlig unauffällig zurück.

Die Ergebnislisten für die Gesamtwertung waren auf der Kühlerhaube eines Veranstalterkleinbusses angeheftet. Urkunden über die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft konnten mit Mühe für die jeweiligen Medaillenränge ausgedruckt werden. Mehr gab der Drucker nicht her. Ganz zuversichtlich wartet Ernst auf die versprochene Zusendung der Urkunde. Aus dem Internet konnte man sich eine provisorische Urkunde herunterladen. Ausgeschrieben waren neben der DM auch sächsische, bayerische und süddeutsche Meisterschaften. Die sächsischen Teilnehmer und Teilnehmerinnen wurden in allen Altersklassen geehrt. Immerhin war ein Vertreter des BLV zugegen, der nach einer kurzen Dankesrede an den Ausrichter und die Aktiven („I find des schee, dass ihr alle so guat warts.“) zügig das Weite suchte.

Fazit: Ultraläufe haben ihre ganz eigene Atmosphäre, die geprägt ist vom Gemeinschaftsgefühl, Solidarität und gegenseitiger Anerkennung, wie man es bei den großen Stadtmarathons in diesem Ausmaß nicht erleben kann. Die nächsten Deutschen Meisterschaften über 100km-Straße werden nach Vorschlag der DUV (Deutsche Ultralauf Vereinigung) im April 2006 in Hanau-Rodenbach stattfinden.

Gäbe es eine M 50-Mannschaft der LG Wehringen, wäre diese hier nicht chancenlos.