

## Ein 12-Stunden-Lauf dauert doppelt so lang wie ein 6-Stunden-Lauf

Ursprünglich wollte ich am letzten Märzwochenende in Kelheim an der Donau bei einem 6-Stunden-Lauf mitmachen. Für diesen Wettkampf hatte ich ausführlich trainiert und war voller Elan. Da meine Frau erkrankte, musste ich die geplante Reise dorthin leider knapp vorher absagen.

Nun sollte ganz schnell ein Ersatzlauf gefunden werden. Und – heureka – in Grünheide, 60 km östlich von Berlin wurde ich fündig. Um 6:30 früh war der Start für einen 50-km-Lauf, 100-km-Lauf und 12-Stunden-Lauf. Der 50-km-Lauf war zugleich Deutsche Meisterschaft und der Meldeschluss dafür schon lange abgelaufen. Schade! Beim 100-km-Lauf gab es ein zusätzliches Handicap: man musste nach spätestens 11 Stunden und 15 Minuten die letzte 5-km-Runde begonnen haben, sonst würde man (ohne Ergebnis) aus dem Rennen genommen werden. Da ich schon 11 Jahre keinen 100-km-Lauf bestritten und während der letzten Wochen „nur“ für einen 6-Stunden-Lauf trainiert hatte, hatte ich sehr große Angst, am Handicap zu scheitern. blieb also nur der 12-Stunden-Lauf. Hier musste ich nur versuchen, die ganze Zeit zu laufen, zur Not auch nur walken bzw. wandern. Letztendlich zählt bei solch einem Lauf nur die zurückgelegte Strecke für die Platzierung. Aber: ich hatte dafür nicht genug trainiert. Zusätzlich war es mein erster 12-Stunden-Lauf!

Paul Müller, wie ich ebenfalls Mitglied bei den Leichtathleten des VfL Tegel, hatte sich rechtzeitig für die 50-km-Meisterschaft angemeldet. Deshalb lud ich ihn um 4:45 in der Hatzfeldtallee in mein Auto und wir düsten nach Grünheide zum Startplatz am Störitzsee. Pünktlich um 6:30 Uhr knallte die Startpistole und die Läufermeute stürmte los, anfangs noch ziemlich verumumt wegen der frischen 4 Grad Celsius. Eine abwechslungsreiche 5-km-Runde wurde nun unser Spielplatz für viele, viele Stunden. Ungefähr 70% war perfekt glatt asphaltiert, 30% führten auf Waldwegen und forderten deutlich mehr Aufmerksamkeit wegen einiger Wurzeln und schmalen Reifenspuren. Da hat es sicherlich im Laufe des Tages einige Stürze gegeben, wenn die müden Läufermuskeln die Schuhe nicht mehr ausreichend anhoben – eben typischer „Ultra-Schlapp-Schritt“. Paul und ich schafften es jedenfalls ohne „Frühlings-Rolle“.

Paul lief die ersten Runden gemeinsam mit Günter Knefel von den Reinickendorfer Füchsen. Als



Günter mal kurz „hinter die Büsche“ musste, hatte Paul Probleme sein bisheriges Tempo beizubehalten – er war wir immer ohne Uhr am Armgelenk unterwegs – und legte ein unverschämt hohes Tempo ein. Das musste er dann erwartungsgemäß zum Ende seines Rennens stark büßen. Da Getränke- und Nahrungsaufnahme für Paul während eines langen Laufes immer seine Schwachpunkte sind, dies aber beim Marathon oder den noch längeren Strecken absolut notwendig ist, war er nach 40 km ziemlich platt und deutlich langsamer geworden. Mit 4:32:22 wurde er trotzdem 5. seiner Altersklasse M65.

Rechnerisch ergibt das für die Marathondistanz 3 Stunden 50 Minuten und zählt zu den besten Zeiten von Paul auf dieser Distanz!

Stunde für Stunde wurde es wärmer, die Sonne knallte ungehindert wegen der noch fehlenden Blätter auf den Bäumen auf unsere Köpfe. Vorsorglich hatte ich schon beim Start meine Bekleidung entsprechend angepasst und sorgfältig „geschichtet“, so dass ich mich nach etwa 25 km Runde für Runde entblätterte. Am Nachmittag herrschten dann in der Sonne 20 Grad - Sommerwetter am 30. März!



Ich erfuhr nach einer Laufzeit von 6 Stunden – siehe Überschrift dieses Berichtes – dass meine Beine eigentlich nicht mehr wollten. Nach einer raschen Hochrechnung war ich jedoch ziemlich sicher, 100 Kilometer zu schaffen. Deshalb genehmigte ich mir in jeder der 5-km-Runden nach dem Verpflegungsstand eine 2...3-minütige Gehpause, was ich als extrem erfrischend empfand und anschließend konnte ich die Runde im bisherigen Tempo laufen. Nach 11 Stunden wurden wir in eine kleine 517 m lange Runde eingewiesen, um den Schlussknall nach exakt 12 Stunden nicht zu überhören. In der letzten Runde erhielt jeder 12-Stunden-Läufer einen Staffelstab mit seiner Startnummer aufgedruckt, der dann nach dem Knall am Wegrand abgelegt werden musste. Die letzte (unvollständige) Runde wurde vom Kampfgericht mit Messrad abgemessen und für mich gab es somit das Endergebnis von 109,048 km. Mit dieser Leistung war ich

hochzufrieden und machte mich spät abends wieder auf den Weg zurück nach Heiligensee.

Karl