

100 Meilen um das größte Wunder der neueren Geschichte

- nachtzeche und die 100 Meilen von Berlin 2018 -

Vorbemerkung: Der vorliegende Laufbericht gleicht sich in der Länge der zu laufenden Strecke an. Wer sich (ein bisschen) Zeit sparen möchte, beginnt einfach beim Datum „11. August 2018“.

15. Juni 1961. Walter Ulbricht, Vorsitzender des Staatsrates der DDR, verkündigt auf einer Pressekonferenz im Brustton der Überzeugung: „Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten!“ Kein Bauwerk soll den Ost- vom Westdeutschen Teil Berlins trennen.

13. August 1961. Nicht einmal zwei Monate nach dieser Rede ist die Mauer Realität. Der Bau hat begonnen. Ein über 160 Kilometer langes Ungetüm teilt Berlin, wird über die Jahre immer mehr ausgebaut und Ort unzähliger und für mich unvorstellbarer Schicksale.

14. März 1966. Der damals 10jährige Jörg Hartmann und der 13jährige Lothar Schleusener spielen im Bereich der Mauer im Norden Ost-Berlins im Bezirk Treptow. Es ist unklar, ob sie zufällig dort spielen oder tatsächlich „Fluchtpläne“ hatten, also Jörgs in West-Berlin lebenden Vater besuchen wollen. Soldaten entdecken die beiden Kinder und richten sie mit mehreren Kopfschüssen hin. Der Familie von Jörg wurde mitgeteilt, das Kind sei ertrunken; erst nach der Wende wurde der Fall wirklich aufgearbeitet.

30. November 1981. nachtzeche wird als waschechter Wessi in Mönchengladbach geboren. Die Familie hat keine Ostverwandschaft, keine Freunde in der DDR und von daher auch keinerlei Bezug zu diesem Teil Deutschlands.

09. November 1989. Die Mauer fällt. Ohne einen Schuss. Ohne Gewalt. Wir sind das Volk. Das größte Wunder der neueren Geschichte. Völlig unvorstellbar. Nachtzeche kapiert das nicht. Erst Jahre später werde ich die Tragweite dieses Ereignisses verstehen. Und tue es bis heute wahrscheinlich nicht zur Gänze!

01. August 2005. nachtzeche tritt nach seinem Theologiestudium in Marburg seine erste Dienststelle an. Er wird „gesandt“, also wird die Stelle für ihn ausgesucht. Er landet in einer kleinen Gemeinde in Freiberg, zwischen Dresden und Chemnitz.

Wenn es den Mauerfall und die Wiedervereinigung nicht gegeben hätte, wäre es undenkbar gewesen, die letzten 13 Jahre hier zu arbeiten. Ich hätte all diese großartigen Menschen nicht kennen gelernt, wäre nicht durch das Erzgebirge gerannt, hätte die Sachsen nicht lieben lernen können. Bis heute bewegt es mich jedes Mal, wenn ich über die ehemalige innerdeutsche Grenze fahre. Was für ein Wunder. Was für ein Privileg, hier arbeiten und leben zu dürfen! Ich bin so dankbar dafür.

Nächsten Monat werde ich umziehen. Nach Franken. Meine Zeit in Freiberg wird enden. Als das im letzten Oktober feststand, war klar, dass ich vorher noch mal nach Berlin muss. Ich muss die 100 Meilen dort laufen. Ich muss dieses Wunder, das Ergebnis der Wende, unter die Füße nehmen. 161 Kilometer rund um die ehemalige innerdeutsche/innerberliner Grenze auf dem Mauerweg. Das MUSS einfach sein, bevor ich von hier wegziehe.

01. Oktober 2017. Das Grundlagentraining beginnt. Ich war läuferisch in diesem Jahr etwas träge und muss mir wirklich das regelmäßige Laufen wieder antrainieren. Es beginnt mit 3 Einheiten pro Woche, der längste Lauf um die 20 Kilometer. Vor allem ist mir wichtig, wieder regelmäßig auf die Strecke zu kommen und langsam und vernünftig zu aufzubauen. Das gelingt. Am Ende dieser Phase stehen 964 Kilometer in meinem Trainingstagebuch.

09. November 2017, 00:08 Uhr. Ich bin angemeldet. Die 350 Startplätze sind innerhalb weniger Stunden ausverkauft. Später wird die Zahl der Einzelstarter noch auf 450 erhöht. Die Kosten für diesen Lauf sprengen mit Hotel und Fahrt deutlich mein normales Budget. Aber meine Familie schenkt mir zum Geburtstag und Weihnachten einen Gutschein. Den Mauerweglauf mit allen damit verbundenen Kosten und der Zeit zum Training dafür. Ein großartiges Geschenk, für das ich immer noch dankbar bin.

01. Januar 2018. Ich starte mein Trainingstagebuch in meinem Laufforum unter dem Titel „Niemand hat die Absicht, 100 Meilen zu laufen“. Dort dokumentiere ich alles, was mich rund um mein großes Ziel Berlin bewegt. Unter anderem auch meine Ziele, die ich mir für diesen Lauf setze. Ich zitiere mich mal selber, das wird nachher noch wichtig...

Grundziel 1: Ankommen. Nicht aufgeben. Den Lauf im Zeitlimit beenden. Mich nicht von meinem Kopf besiegen lassen.

Minimalziel 2: Unter 24 Stunden ankommen. Diese Gürtelschnalle hätte ich schon gerne. Und von den bisherigen Erfahrungen her sollte das auch mehr als realistisch sein.

Normalziel 3: beat yesterday! Neue PB, also unter 20:30 Stunden, eigentlich unter 20 Stunden. Das wäre das, was ich aufgrund meiner gewachsenen Erfahrung, dem deutlich leichteren Höhenprofil und der für mich günstigeren Startzeit erhoffe.

Optimalziel 4: 100 Meilen an einem Tag. Der Lauf startet um 06 Uhr, wenn ich ihn am selben Tag beenden will muss ich also unter 18 Stunden laufen. Das ist im Moment nicht wirklich vorstellbar für mich. Da wird dann wirklich alles passieren müssen. Aber man muss ja Träume haben...

19. Februar 2018. Das Marathontraining beginnt. Ja, richtig, das Marathontraining. Ich habe beschlossen, mein Training dieses Jahr etwas anders zu gestalten und vor die eigentliche, direkte Vorbereitung für Berlin ein Marathontraining zu schalten, um mir noch ein bisschen Tempohärte zu holen. Normalerweise würde ich, wenn ich dann den Marathon auch wirklich „all out“ laufen würde, sicher auf unter 3 Stunden trainieren; um mich nicht abzuschließen wähle ich einen Plan mit der Zielzeit 3:15. Anstatt eines Marathons laufe ich als Belohnung zum Ende des Planes die Harzquerung, meinen Lieblingsultra. Bis auf ein kleines Zicken der Achillessehne verläuft diese Phase auch sehr gut und Anfang Mai stehen für diese 10 Wochen 623 km im Buch.

07. Mai 2018. Meine direkte Vorbereitung beginnt. 14 Wochen noch bis zum Wettkampf. Jetzt versuche ich wirklich alle Register zu ziehen. Ich habe mein Training zum ersten Mal wirklich durchdacht geplant, mit Hilfe des großartigen Textes von Udo zur Erstellung von Ultra-Trainingsplänen. Ich habe meine Ernährung umgestellt und vor allem mein geliebtes Bier vollständig gestrichen. Ergebnis: eine hervorragende Vorbereitung (bis auf ein kleineres Wehwehchen am Fuß), 1394 gelaufene Kilometer, 10 abgenommene Kilogramm Körpergewicht seit Oktober und die Zuversicht, bestmöglich vorbereitet zu sein.

28. Juli 2018. Noch zwei Wochen bis zum Lauf. Es ist heiß. Seit Wochen. Ich trainiere bei Hitze, versuche sogar, oft die heißeste Zeit des Tages mitzunehmen. Ich komme zunehmend besser damit zurecht, und trotzdem graut es mir vor der Vorstellung, einen ganzen Tag durch so eine Bruthitze rennen zu müssen. Dann kann ich alle Zielzeiten vergessen, dann geht es ums Überleben. Ich lese jeden Tag mehrere Wetter-Seiten im Internet und warte auf die erlösende Nachricht, dass ein Ende der Hitzewelle in Sicht ist. Lange vergeblich.

Und dann, tatsächlich, die Kaltfront kommt. Ungefähr am 10. August, +- 2 Tage. Oh, bitte, komm schon. Ich bete sonst nicht fürs Wetter, ich denke, mein Chef hat die größeren Zusammenhänge im Blick, als mir meine völlig unwichtigen Wetterwünsche zu erfüllen. Aber jetzt tue ich es doch. Wenn er mir da eine Freude machen wollen würde....

09. August 2018. 37,6 Grad in Berlin.

10. August 2018. Die Kältewelle ist da. Es sind 15 Grad weniger als noch am Tag zuvor, und für den Samstag sollen es auch nur 22 Grad mit ein wenig Wind und leichten Schauern sein. Das ist so großartig, dass ich mich kaum traue es zu glauben... Während des Laufs bedanke ich mich mehr als einmal betend für dieses unnötige, und doch so schöne Geschenk.

Nach einem ausgiebigen Frühstück mit meiner Familie mache ich mich am späten Vormittag mit dem Zug auf den Weg nach Berlin. Ich habe ein Zimmer im H4, wo auch alles rund um den Lauf statt findet – Startnummernausgabe, Pastaparty, Briefing, Siegerehrung.

Der Tag verfliegt, ich treffe viele Leute, lerne andere neu kennen, freue mich besonders über das persönliche Kennenlernen von Udo und Ines. Udo folge ich durch seine Laufberichte schon durch die halbe Welt und habe ja auch mein Training auf seine Tipps aufgebaut. Schön, die beiden mal live zu erleben.

Nach dem Erkunden des Weges zum Stadion habe ich mich gegen 22 Uhr ins Bett gelegt, in der Hoffnung, gut schlafen zu können, was sich erwartungsgemäß nicht erfüllt hat. Und so dämmerte ich dem nächsten Tag entgegen.

11. August 2018. Der große Tag. Um 3:45 klingelt der Wecker, gefühlt gerade als ich eingeschlafen war. Duschen, Frühstück, Laufsachen an und ab ins Stadion. Um kurz vor halb sechs bin ich da, die Zeit vergeht wie im Flug – und schon geht es los.

Der Start ist um 06:00 Uhr, erst eine Runde im Stadion, dann raus in die Stadt. Die Strecke wird dieses Jahr im Uhrzeigersinn gelaufen, das heißt die Strecke mit den vielen Ampeln kommt damit am Anfang.

Ich habe mich entgegen meiner Gewohnheit recht weit nach vorne gestellt. Da kann ich direkt frei laufen, birgt aber die Gefahr, zu schnell anzugehen.

Was ist der Plan für heute? Langsam loslaufen und möglichst wenig Tempo verlieren. Ich möchte mit 6:00 min/km loslaufen. Das habe ich im Training geübt. Dieses Tempo kann ich auf jeden Fall 90 Kilometer halten. Dazu kommen dann noch die Stopps auf bei den VPs. 26 Stück gibt es, in einem Abstand von 5-8 Kilometer. Und hier kann man sehr viel Zeit liegen lassen. Braucht man nur 2 Minuten pro VP ist am Ende fast eine Stunde weg. Und bei den letzten VPs wird es immer schwieriger werden, nicht doch länger zu verweilen, einfach, weil der Kopf so matschig ist, dass diese einfach Dinge wie essen, trinken, und alles Koordinative außen herum nicht mehr so einfach ist. Der matschige Kopf wird nachher noch ein größeres Thema sein...

Meine große Angst ist, dass ich mich zu sehr auf das Ziel „sub18“ versteift habe. Denn das könnte sich absolut tödlich auf meinen Kopf auswirken. Ja, die Vorbereitung verlief fast optimal. Ja, ich bin topfit. Ja, das Wetter und die Strecke sind super. Aber: 100 Meilen sind so lang. Und auch eine Zeit von unter 19 oder auch eine 20 vorne wäre in Ordnung. Wenn ich mich nur auf dieses eine Ziel fixiere, kann mir das bei Krisen den Hals brechen. Und es war weise so zu denken – es hat nur nichts gebracht...

Das Feld rollt also los und ich mit ihm. Alle Systeme auf „grün“, die Beine fühlen sich locker an, die Ausrüstung sitzt gut. Aber Laufluss und -spaß will nicht aufkommen. Denn durch die Stadt zu laufen, auf einer nicht abgesperrten Strecke ist kein Spaß. Denn eine rote Ampel nach der anderen verhindert ein flüssiges Laufen. Und alle Läufer halten sich an die Ampeln, es wurde mehrfach mehr als deutlich darauf hingewiesen, dass ansonsten die Disqualifikation droht (was dann anscheinend dem späteren Gesamt-2. (!!!) tatsächlich passiert ist!).

So zuckeln wir und drängeln uns durch die Stadt, ich bin leicht genervt, weil damit ja auch meine Zeitangaben auf der Uhr überhaupt nicht taugen, um mein Tempo zu eichen. Es liegt nach 8 km bei etwa 6:30 min/km, was hoffentlich real gelaufenen 6:00 min/km entspricht. Tut es nicht. Ich bin schneller.

Den ersten VP nach 8 km lasse ich de facto aus, schütte nur zwei Becher Wasser rein, zur Zeitnahme und weiter. Zu voll, zu eng, noch nicht nötig.

Ein allgemeines Wort zu den VPs: die waren klasse. Super nette Leute, riesige Auswahl, auch an

Getränken, die ich liebe (im späteren Rennverlauf gab es fast immer Malz- und alkoholfreies Bier in mehreren Varianten, eigentlich mein Lebenselixier. Wenn da nicht... aber wartet ab...)

Jeder VP hatte auch eine Zeitnahme, an der man vorbei laufen musste. Das hat auch jedes mal gut geklappt.

Und, ganz wichtig: an jedem VP stand eine Tafel mit folgenden Infos: Bei welchem Km dieser VP steht, wie weit es noch bis ins Ziel ist und wann der nächste VP kommt. Gerade die letzte Info war elementar wichtig für mich, zu wissen, wie weit es noch ist bis zur nächsten Pause. Das zerlegt diese unglaubliche Distanz in mundgerechte Happen. Die Anzeige „bis zum Ziel“ habe ich die ersten 90 Kilometer nicht beachtet, weil sie mich zu sehr frustriert hätte.

Und diese Tafeln haben auch offenbart, wie matschig mein Kopf mit der Zeit wurde. Ich weiß nicht, wie oft ich Tafeln betrachtet habe, nur um Sekunden später alle relevanten Daten wieder vergessen zu haben. Das ist nicht gut, denn vor allem in schwierigen Phasen am Ende des Rennens ist es ein elementarer Unterschied, ob man noch 4 oder 8 km zum nächsten VP hat – und sich darauf einstellen kann...

Nach ca. 10 Kilometern hatte sich das Feld so weit sortiert, dass man gut laufen konnte, aber immer noch jemanden hatte, um sich zu unterhalten oder dem man hinterher laufen konnte.

Die Strecke war hervorragend markiert, Sprühpfeile auf dem Boden waren eigentlich fast immer eindeutig. Und sie waren so häufig, dass einen ihr Fehlen zwangsläufig stutzig machen musste.

Noch im Briefing wurde gesagt, dass es trotzdem gut und sinnvoll wäre, mit GPS, Roadbook und Karte zu laufen. Blödsinn. Hatte nichts von dem dabei, und die Strecke war so hervorragend markiert, dass es auch nicht nötig war. Wollte ich hier schreiben. Eigentlich. Dachte ich so bei km 140. Aber dann wurde der Kopf matschiger... auch dazu später mehr...

Mit dem sich auseinanderziehenden Feld gab es auch die Gelegenheit, sich mit anderen Läufern zu unterhalten – wenn sie mir nicht zu schnell waren. Denn die meisten Kollegen, mit denen ich ein Gespräch anfang, musste ich nach kurzer Zeit wieder ziehen lassen, weil sie einfach zu schnell für mich waren. Das passt auch dazu, dass ich von VP 1 zu VP 2 von Platz 40 auf Platz 60 oder so durchgereicht wurde.

Und wieder durfte ich dieses Phänomen beobachten, dass ich schon bei so vielen Marathon- und Ultraveranstaltungen beobachten konnte: Leute geben ein Ziel aus, das deutlich unter meinem liegt. Und sie laufen schneller als ich. Ich habe mehrfach mit Läufern geredet, die meinten: naja, so um die 20 Stunden heute. Aha. Und warum läufst du gerade so, als wolltest du knapp über 16 Stunden erreichen? Das kann ich immer nicht nachvollziehen. Entweder bin ich überheblich oder die sind totale Tiefstapler. An diese Gedanken werde ich mich bei km 100 noch mal sehr schmerzhaft erinnern...

In dieser Phase des Laufs muss ich noch aktiv bremsen. Ich möchte keinen Laufkilometer schneller als 5:50 min/km laufen. Kilometer mit VPs darin schaue ich mir gar nicht an, die sind eh nicht aussagekräftig. Immer wieder muss ich auf die Bremse treten, 5:45, 5:40, einmal sogar 5:37 min/km. Nein, nein, so geht das nicht. Meistens bin ich so bei 5:50 min/km. Das fühlt sich auch jetzt noch (zum Glück!!!) locker-leicht an, und so fliegen die Kilometer dahin.

Ab km 20 fängt der Lauf richtig an Spaß zu machen. Es geht für 7 oder 8 Kilometer schnurgerade zwischen Teltow-Kanal und Autobahn entlang. Klingt jetzt öde, ist aber echt schön. Ich genieße diesen Abschnitt sehr, muss viel bremsen und finde mehr und mehr zu meinem Lauf. Alle Systeme arbeiten wie am Schnürchen, ich fange an, die ersten Läufer zu überholen und habe das Gefühl, da könnte heute was drin sein. Sind ja nur noch ca. 140 km zu laufen...

Nach dem Kanal, bei ca. km 31, kommt die erste „Delle“, meine erste Minikrise. Auf einmal muss ich nicht mehr bremsen, ich werde von alleine langsamer. Die Knie tun weh, es ist nicht mehr so locker-flockig wie vor ein paar Minuten, die Kilometer vergehen eher zäh und verfliegen nicht mehr. Kann auch dran liegen, dass die Strecke hier welliger ist. Irgendwo in den 30ern mussten wir dann zu so einem doofen Aussichtsturm hoch laufen („Dörferblick“) - völlig sinnlos in meinen Augen. Hoch viele Rampen, dann hatte ich keine Zeit und Muße, mir Berlin von oben anzusehen,

und die Treppen runter waren auch nicht schön. Für mich hätte es die Streckenänderung nicht gebraucht.

Diese erste Delle bringt mich aber nicht aus dem Konzept, ich hatte mit ihr in etwa an dieser Stelle gerechnet. Und so konnte ich sie begrüßen, ihr einen Tee anbieten und die dann freundlich, aber bestimmt auch wieder verabschieden. So geht man mit Krisen um. Schön, dass meine Ultra-Erfahrung sich hier langsam auswirkt. Passt zu diesem Tag. Es läuft gut!

Die Marathonmarke durchlaufe ich in genau 4:13 Stunden. Das entspricht exakt einer Pace von 06:00 min/km. Fein, fein, fein. Nur noch fast 3 weitere Marathons, dann habe ich es schon geschafft. Nein, halt, so darf ich nicht denken, das tötet mich. Also einfach weiter, es rollt gut vor sich hin. Ich überhole Läufer um Läufer, ohne wirklich darauf zu achten oder gar mitzuzählen. Ich habe keine Ahnung, wo im Rennen ich liege. Meine Frau zu Hause verfolgt die Zwischenstände im Livetracker, und ihr wird es Angst und Bange, als sie sieht, wie schnell und zügig ich das Ganze angehe und wie ich mich in der Rangliste nach vorne arbeite. Sie kennt meinen Spruch: Die, die nach der Hälfte eines Ultras vorne sind, sind meist nicht die, die es auch am Ende sind... Als ich nach dem Ende meines Rennens mein Handy wieder mit dem Internet verbinde, lese ich über 30 Nachrichten von ihr, mit ungläubigen Staunen und Warnungen, ich solle es doch bitte, bitte, vorsichtig angehen lassen...

Kilometer 45, 50, 55 fliegen an mir vorbei. Ich genieße die VPs, trinke gerne mal eine ganze Flasche Malzbier, lasse mir Bananen und Studentenfutter schmecken. Die Energie muss ja irgendwo her kommen. Alle 20 Kilometer werfe ich eines meiner Gels ein, deren Verträglichkeit ich im Training getestet habe. Auch das klappt reibungslos, ich bin einfach happy. Genau so hatte ich mir das gedacht. So muss sich dieser Lauf anfühlen. Perfekt!

Ich habe mir die Strecke in vier Teile „zerlegt“, die jeweils von den 3 Wechsellpunkten der Staffeln, die auch immer größere Versorgungspunkte darstellen, begrenzt sind. Diese Abschnitte sind 59, 32, 37 und 33 km lang. Es passt mir perfekt, dass der erste Abschnitt der längste ist, der dritte macht mir aus irgendwelchen Gründen am meisten Angst (Prophetie? Wahrscheinlich, wartet es nur ab, die Vorahnung sollte sich bestätigen...).

Jetzt bin ich kurz vor Ende des ersten Abschnittes. Auf meiner Uhr steht eine durchschnittliche Pace von 06:01 min/km. Perfekt, oder? Nein, zu schnell, aber das schnalle ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Die Ampeln am Anfang, die Streckenführung in der Stadt, die vielen VPs, all das hat ja auch Zeit gekostet. Ich bin also deutlich schneller unterwegs als ich es mir maximal erlaubt habe. Aber es ist mir wurscht. Die Zahl sieht so schön aus, es läuft so herausragend, ich bin so gut drauf – was soll da schief gehen?

Es ist gerade sogar so schwierig mich zu bremsen, dass ich zwei Dinge mache, die beim Laufen bei mir sonst nie funktionieren:

1) Ich fange an zu rechnen. Das tue ich jetzt (in völlig idiotischer Weise) und ich werde es (aus ganz anderen Gründen!) später immer wieder tun. Es ist ein Lauf der Zahlenspiele. Und das bei mir, der normalerweise bei den einfachsten Additionsaufgaben scheitert, wenn er läuft.

Und 2) ich werde vermessen und großwahnstinnig. In Kombination ergeben diese beiden Dinge folgenden wahnwitzigen Plan:

Wenn ich den ersten, längsten Abschnitt im Schnitt mit 6:00 laufen kann, dann doch den zweiten Abschnitt sicherlich mit 06:10 min/km im Schnitt. Und den 3. dann mit 06:20. Und den letzten immerhin noch mit 6:30! Dazu dann noch die Verpflegung, so kann man das doch angehen.

Ich fange also an zu rechnen. Ich bin ziemlich genau 6:00 Stunden unterwegs, als ich den WP 1 verlasse. 32 km mit einem Schnitt von 06:10 bedeutet 3:05 Stunden. Plus, sind wir großzügig, 15 Minuten Verpflegung und so, dann lande ich nach 09:20 Stunden bei WP 2 am Ende des zweiten Abschnittes. Das ist das neue Ziel, und dann rechne ich weiter!

Klingt bestechend logisch, fühlt sich gut an, und es ist unvorstellbar, dass ich noch langsamer werde

als 06:30. Natürlich WEIß ich, dass ich noch langsamer werde, will es aber nicht wahrhaben, es geht mir zu gut. Und auch wenn ich es nicht bis zur letzten Konsequenz durchrechne, weiß ich, sollte dieser Plan aufgehen, und daran habe ich zu diesem Punkt keinen, wirklich gar keinen Zweifel, dann komme ich deutlich unter 18 Stunden ins Ziel. Und auch da ist kein Zweifel. Ich packe das. Ich fange schon innerlich an, den Laufbericht zu schreiben, will ihn in vier Teile gliedern (die vier Teile meines Rennens), und glorreich meine tolle Planung feiern. Ich baue diesen Bericht anders auf, wie ihr merkt. Es kam anders. Ganz anders.

An den folgenden Abschnitt, eigentlich an den gesamten zweiten der vier Teile habe ich wenig Erinnerungen. Es ging durch Potsdam, und es war der landschaftlich schönste Teil des Laufs. Ich habe weiter fleißig andere Läufer eingesammelt, wurde selten überholt, und konnte das Tempo mehr oder weniger halten. Ich musste immer noch bremsen, es wurde aber zunehmend wärmer, was das Laufen nicht leichter machte.

Ich war aber guter Dinge, aber heute, rückblickend, muss ich sagen, dass sich das Unheil da schon anbahnte. Denn das Verpflegen wurde zunehmend mühsamer. Ich brauchte länger, ich habe die Getränke zunehmend schlechter reinbekommen, auf etwas zu essen hatte ich erst recht keine Lust. Während der gesamten Vorbereitung hatte ich mich auf Kilometer 80, den VP „Meierei“ gefreut. Dort gibt es kühles, frisch gezapftes Bier aus der nahegelegenen Brauerei. Aber als ich da war, war in mir nur Widerwillen. Das Bier habe ich nach einem halben Becher zurückgehen lassen (wer mich kennt, weiß, dieses Alarmsignal hätte ich erkennen müssen!!!), und auch so hatte ich keinen Bock auf Verpflegung.

Die Hälfte der Strecke bei km 80,7 erreichte ich nach genau 08:07:30 Stunden. Super, voll im Zeitplan. Noch etwa 10 Kilometer bis zum Abschluss dieses Abschnittes und noch 1:12 Zeit nach dem internen Zeitplan. Alles easy.

Mir war bewusst, dass ich noch langsamer werden würde, aber dieser Split machte doch Hoffnung. Diese 10 Kilometer zogen sich allerdings ganz schön, und ich war dankbar, als ich endlich den nächsten Wechsellpunkt erreichte, exakt nach 09:20 Stunden. Und mein Unwohlsein wuchs. Mein Magen gluckerte wie verrückt, er krampfte sich immer wieder mal zusammen, und ich hatte gar keinen Bock mehr auf Verpflegung. Kohlensäurehaltige Getränke gingen gar nicht mehr (obwohl ich sie sonst beim Laufen liebe), Wasser nur sehr widerwillig, Essen so gut wie gar nicht mehr. Auch hier habe ich noch nicht viel dabei gedacht, aber es war deutlich zu spüren.

91 km waren jetzt gelaufen, und jetzt ging es recht rapide. Rapide bergab. Bei km 93 hat man mir den Stecker gezogen, ich war alle und musste meinen großen Vorsatz, keine Gehpausen zu machen, aufgeben. Ich war platt. Alle. Und ging. Zwar lief ich immer wieder an, trachte mehr als dass ich lief, aber ich musste auch immer wieder gehen. Zu dieser Zeit wurde ich von einem anderen Einzelstarter quasi überrannt – kein schönes Gefühl, vor allem in so einem Krisenmoment nicht. Das hat mich schon runtergezogen.

Ich schleppte mich irgendwie bis km 98 zum VP „Pagel and Friends“, der wohl ziemlich legendär ist und mit einem eigenen DJ aufwartet. Der VP war auch wirklich der Hammer – aber ich konnte ihn so gar nicht würdigen. Ich war am Boden. Alle. Und jetzt konnte ich es auch formulieren. Mein Magen hatte dicht gemacht. Ich kann nichts mehr essen und nichts mehr trinken. Ich nehme mir an diesem VP drei Becher mit unterschiedlichen Getränken, an allen drei nippe ich nur und lasse sie entnervt stehen. Beim Gedanken an feste Nahrung wird mir schlecht. Ich stehe auf und schleppe mich weiter.

Den nächsten Kilometer bekomme ich irgendwie rum, dann tue ich etwas, das ich auch nicht tun wollte. Ich rufe meine Frau an. Ich hatte gehofft, dafür keine Zeit zu haben, aber jetzt ist das auch schon egal. Ich krame das Handy aus dem Rucksack und rufe sie an. Sie sagt mir, dass sie staunt, wie schnell und weit vorne ich laufe – das tut nicht gut, im Gegenteil. Es bestätigt meine

Befürchtungen. Ich habe mich verzockt. Ich habe den größten aller Anfängerfehler begangen. Ich bin zu schnell los gelaufen. Ihr erinnert euch, dass ich mich über die Läufer wundere, die auf 16 h anlaufen und von 20 h reden? Anscheinend bin ich selber einer. Scheiße!

Ich rechne kurz. Es fehlen noch 61 km, während des Telefonats überwandere ich die 100-km-Marke, ich bin etwa 10:30 Stunden unterwegs. Selbst wenn ich den Rest wandere, komme ich unter 24 h an und bekomme die Gürtelschnalle. Aufgeben ist keine Option, zu keinem Zeitpunkt. Ich sage noch: na, das wird jetzt bitter, wenn ich so weit vorne laufe, dann werde ich gleich überrollt. Bitter, bitter, bitter. Ich beende das Telefonat und trotte weiter.

Und hier passiert es. Eine Sache, die ich schon beim letzten 100-Meiler erlebt habe. Mitten in der Krise frisst sich Wut durch mich durch. Das letzte Mal war sie unbestimmt, dieses Mal richtet sie sich gegen mich.

Ich werde sauer. Stinksauer. So richtig wütend. Auf mich selbst. Und fange an herumzubrüllen. Nicht innerlich, sondern wirklich. Meine Schreierei im Wald hinter Potsdam gliedert sich in drei Phasen, die ich jetzt, rückblickend, sehr witzig und amüsant finde. In dem Moment war ich aber absolut ernst. Die Wut war echt, da war kein Schmunzeln dabei.

Phase 1: Die „Dafür hast du nicht-Phase“. 10,5 Monate Vorbereitung. An keinem freien Tag ausgeschlafen. Durch Kälte und Hitze gerannt. Dich mit Magen-Darm-Infekt 90 km durch die Kante gequält. Frau und Kinder immer wieder alleine gelassen. Auf mein leckeres Bier verzichtet. Viel zu wenig geschlafen – um dann hier aufzugeben? Vergiss es! Dafür habe ich das nicht gemacht! Nie und nimmer. Ich zähle laut, sehr laut, alles auf, was ich im Training getan habe. Und das habe ich bestimmt nicht getan, um jetzt klein bei zu geben!

Phase 2: Die „Ich beschimpfe mich selbst-Phase“. Das, was ich hier in den Wald brülle, gebe ich jetzt nicht wieder. Das gehört eigentlich nicht zu meinem aktiven Wortschatz.

Phase 3: Die „Heul nicht rum-Phase“. Die finde ich rückblickend am witzigsten. Weil ich mich da selber nicht mehr ernst nehme. „Mimimi... mein Bauch tut weh! Mimimi... ich kann nicht mehr! Mimimi... ich muss gehen!“ Klappe halten und laufen! Ich äffe mich selber nach. Tut irgendwie gut. Eine Staffelläuferin, die mich überholt bekommt sich kaum noch ein vor Lachen. Mir egal. Meine Uhr vibriert. Wieder ein Kilometer geschafft. 06:32. Hm, geht doch! Heul nicht rum.

Ich erinnere mich an einen Spruch, den ich heute Vormittag von einem anderen Läufer gehört habe: „So ein Lauf ist 50% Training, 50% Kopf und 10% Glück.“ Alles klar. Die 50% Training haste jetzt abgerufen. Passt. Jetzt ist der Kopf dran. Also, Klappe halten und los.

Während ich mich lauthals anfeuere vibriert die Uhr wieder. 05:37 für den letzten Kilometer. JAAAAAA, ich brülle es in den Wald, feuere mich an, brülle immer wieder meinen Frust, meine Wut, mein... alles raus. Und laufe. Von jetzt an, bis zum Ziel.

Ich bin mir nicht sicher ob es am nächsten oder dem übernächsten VP passiert ist, aber es war entscheidend. Ich erzählte den (wie überall überragenden) Volunteers von meinen Magenproblemen. Und einer der Herren meinte, ich solle doch mal Melone probieren.

Die Sache ist – ich HASSE Melone. Ich würde nie, nie freiwillig Melone essen, sehr zur Freude meiner Kinder, die immer meine Portion bekommen. Aber ich lasse mich nötigen und probiere einen Happen Melone – und stutze. IST DAS GUT! Ich stopfe drei, vier Stück Melone in mich hinein, das ist eine Wohltat. Gut beschwingt und voller Hoffnung laufe ich weiter.

Ab jetzt füttere ich an jedem VP Melone. Beim nächsten kann ich wieder stilles Wasser trinken. Beim übernächsten auch mit Kohlesäure. Und ab dann ist mein Magen wieder still und verträgt alle Getränke. Und jede Menge Melone. Erwähnte ich bereits, dass ich Melone LIEBE???

Die Kilometer bis 118 ziehen sich. Von der Leichtigkeit des Anfangs ist nicht viel geblieben, aber ich laufe. Ich habe alle Zeitpläne erst mal ad acta gelegt und aufgehört zu rechnen. Nur laufen. Scheiß auf die Zeit. Völlig egal. Hauptsache laufend unterwegs. Bei km 110 und 120 merke ich, dass ich der Idee, die ich bei km 60 geschmiedet habe, weit entfernt bin. Auch egal. Hauptsache ich laufe. Die Krise ist überwunden, ich habe mich herausgekämpft.

Eine kleine Anmerkung: Noch vor drei Jahren wäre ich bei km 100 wahrscheinlich ausgestiegen.

Ich merke immer wieder, dass diese mentale Härte, dieser Umgang mit Krisen etwas ist, das man lernen muss, um erfolgreich Ultra zu laufen. Und vieles kommt da eben erst mit zunehmender Erfahrung...

Wobei, das Rechnen klappt auch nicht schlecht heute. Ich kann immerhin ausrechnen, dass mir bei km 119,2 noch genau ein Marathon fehlt. Und, hey, ein Marathon geht immer. Ich bin total gespannt, was die Uhr sagen wird, wenn ich diese Marke überlaufe. Die Uhr sagt, es ist echt zu witzig, exakt 12:30:02. Ich fasse es nicht. Wenn ich den letzten Marathon unter 5:30 Stunden laufe, bleibe ich auch unter 18 Stunden. Das muss doch gehen.

Im Forum gibt es einen legendären Faden, in dem auf tausenden von Beiträgen diskutiert wird, ob ein Marathon über 5 Stunden überhaupt noch ein Marathon ist. Und ich habe – für heute – meine Entscheidung getroffen: Natürlich ist ein Marathon über fünf Stunden KEIN Marathon mehr! Da ich aber noch einen Marathon zu laufen habe, muss ich ihn unter fünf Stunden laufen, ist doch logisch, oder?

Und jetzt muss ich euch in die dunkle Welt meiner Zahlenspiele und Zwanghaftigkeit entführen; ich gebe zu, es wird etwas abstrus.

Ich will unter fünf Stunden ankommen. Also zerlege ich die Marathonstrecke in fünf gleiche Teile. Das sind ungefähr 8,5 Kilometer. Für 8,5 Kilometer habe ich jetzt also jeweils eine Stunde Zeit. Also immer um XX:30 auf meiner Uhr muss ich 8,5 km gelaufen sein. Sind etwa 7 min/km. Sollte gehen. Sollte ich mir Puffer erlauben, kommt der oben drauf. Dann habe ich eben 60 Minuten plus X, was eben in der letzten Stunde übrig war.

Und das war richtig. Denn 8,5 km konnte ich ebenso beherrschen wie 1 Stunde. Und so rannte ich weiter, immer weiter. Der erste 1/5-Marathon war ungefähr nach 13:24 Std. fertig. 6 Minuten Puffer. Und so ging es immer weiter. Mittlerweile waren es weniger als 30 noch zu laufende Kilometer und ich musste teilweise wieder anfangen zu bremsen, um nicht zu schnell zu werden. Und so hangelte ich mich von VP zu VP, von Fünftel-Marathon zu Fünftel-Marathon, von Kilometer zu Kilometer. Und lief und lief und lief. Und überholte. Immer wieder. Einzelläufer und Staffeln. Einen nach dem anderen. Immer wieder wurde ich angesprochen, dass das ja noch total locker und rund bei mir aussehen würde, viele Staffelläufer konnten gar nicht glauben, dass ich die ganze Strecke alleine laufen würde. Würde man mir gar nicht ansehen. Vielen Dank für diese Komplimente, das tut gut.

Langsam wurde es dunkel, meine Stirnlampe leistete mir gute Dienste. Die Wege im Wald waren huckelig, Wurzeln und Co. Forderten hohe Aufmerksamkeit, man musste ordentlich laufen und die Füße hoch nehmen, um nicht zu stolpern. 20 km vor dem Ziel war mir klar: Jetzt kann mich nur noch ein schwerer Sturz oder brutale Krämpfe vom Finish unter 18 Stunden abhalten. Und wieder ein großer Denkfehler...

In dieser Phase war ich ganz bei mir. Klar, nach 140 Kilometern ist man müde. Aber ich war glücklich. Ich konnte laufen, hatte keine Probleme, es hat immer noch Spaß gemacht, es war perfekt!

Beim drittletzten Verpflegungspunkt waren es noch 12,7 km. Und ich hatte einen Puffer von über 50 Minuten auf die Marke von 18 Stunden. Und da habe ich mir ein neues Ziel gesetzt. Unter 17:30 Stunden. Das sollte nicht nur machbar sein, das ist sicher. Dafür musste ich nicht mal mehr Gas geben, sondern einfach so weiterlaufen. Was kein Problem war. War wirklich easy. Kilometer für Kilometer habe ich abgespult, jetzt bin ich in dem Bereich, wo ich mir die Reststrecken in meinen Hausrunden vorstellen kann: „Noch 12 km, das ist nur noch die Grabenrunde! Nur noch 10 km, das ist einmal die Heuweg-Runde!“ Da wird das Ziel dann richtig greifbar.

Schön war auch, dass meine Uhr noch hielt. Der Akku-Stand war zwar niedrig, bis ins Ziel würde sie nicht reichen, aber das war jetzt, wo alle Ziele in Sack und Tüten waren, egal. Denn ich lief schon auf den vorletzten VP zu. Noch sieben Kilometer. Und ich hatte noch richtig, richtig viel Zeit.

Was dann passiert ist, kann ich nicht sicher rekonstruieren. Ich will den netten Leuten am VP nichts unterstellen, aber ihre Anweisung, wo es weiterging, war zumindest ungünstig. Sie sagten: Über die Straße und dann halb links. Alles klar. Ich laufe über die Straße und biege links ab. Es kommt aber kein Bestätigungspfeil. Naja, kam ja noch eine Straßeneinmündung, bei denen kommt immer ein Pfeil. Nach ca. 500 Metern kommt eine Einmündung. Aber kein Pfeil. Spätestens jetzt hätte ich reagieren müssen. Habe ich aber nicht. Ich laufe weiter. Auch dann kommt kein Pfeil. Scheiße. Verlaufen.

Was jetzt? Im wachen, ausgeruhten Zustand eine völlig einfache Frage: Zurück. Zurück zum letzten Pfeil, in meinem Fall also zum VP. Das wären 500, vielleicht 700 Meter. Gar kein Problem. Da fragen, wo es weiter geht und gut. 5 Minuten Zeitverlust. Ärgerlich, aber egal.

Und was mache ich, mit meinem vermatschten Kopf? Bekomme Panik. Frage Passanten (sehr witzig: eine Gruppe Jugendlicher kann gar nicht fassen, was ich hier tue und bietet mir an ein Fahrrad für mich zu klauen. Oder mir einen Joint zu organisieren. Sie sind richtig beleidigt, als ich ihren Tipp, wie ich weiterlaufen soll, nicht befolge). Schau ins Roadbook auf meinem Handy, irre umher. Erst als ich zig unterschiedliche Aussagen bekomme und merke, dass das alles keinen Sinn ergibt, drehe ich um und laufe zurück. Dieses ganze Dilemma hat mich 20 Minuten gekostet (und, wie ich später erfahre, zwei Plätze in der Gesamtwertung. Und ich befürchte, dass ich hätte unter 17 Stunden laufen können, wenn ich mich nicht verlaufen hätte und Gas gegeben hätte. Hätte, hätte, Fahrradkette, völlig egal!) und meinem Kopf wieder eine ganz schöne Delle versetzt. Ich ärgere mich.

Kaum bin ich wieder auf dem richtigen Weg, geht meine Uhr aus. Ich weiß, das mit den 17:30 Stunden wird jetzt knapp. Ich will das aber haben, verflucht, es war doch schon so gut wie sicher in der Tasche! Die nächsten drei Kilometer bis zum letzten VP ziehen sich elendig lange hin. Ich erhoffe ihn hinter jeden Biegung, werde aber immer wieder enttäuscht. Und jedes Mal, wenn er nicht da ist, schwindet meine Hoffnung, das noch unter 17:30 Stunden zu schaffen. Zumal ich echt vorsichtig laufe, akribisch auf die Pfeile achte, dieser Verlauffer hat mich schon verunsichert.

Was mache ich? Gebe ich noch mal Gas? Ich beschließe folgendes Vorgehen: Schneller als 6 min/km traue ich mir gerade nicht mehr zu. Das heißt, wenn ich um 23:05 Uhr an VP 26 bin, versuche ich unter 17:30 Stunden ins Ziel zu kommen. Wenn es später ist, wovon ich ausgehe, laufe ich gemütlich ins Ziel und esse währenddessen vor Wut und Frust meine Mütze.

Dann kommt dieser blöde VP endlich in Sicht. Ich frage nach der Uhrzeit – 23:01 Uhr. Okay, let's go! 4 Kilometer noch, ich weiß nicht, wie genau das ist. 100, 200 Meter mehr können jetzt den Unterschied machen. Ich laufe los. Gebe noch mal alles. Rote Ampel! SCH***! Die Sekunden verrinnen. Grün, weiter. Hochkonzentriert, jetzt bloß nicht kopflos werden und stürzen oder noch mal verlaufen. Ich habe kein Gefühl mehr für die Distanz und die Zeit. Da, ein Passant, ich frage noch mal nach der Zeit: 23:11. Ach weh, das heißt, ich habe noch nicht mal 2 Kilometer geschafft, die Beine werden schwer. Ich gebe alles, renne. Wieder eine Ampel., wieder rot! NEIN! NEINNEINNEIN“ Das kann nicht sein. Ich drücke, ich prügel auf diesen doofen Knopf ein, es will nicht grün werd... jetzt, los, weiter. Da kommt eine lange Rampe, die ich mich hoch quäle, nicht gehen, nein, laufen, weiter, weiter, weiter. Ich habe keine Orientierung, wo ist dieses doofe Stadion. Da, vor mir, ein Läufer mit Fahrradbegleitung. Staffel? Einzelläufer? Den hole ich mir noch. Ich gebe Gas, laufe an einer großen Halle vorbei,. Jetzt muss es doch gleich da sein. Ich habe den Läufer vor mir eingeholt – Staffel, alles klar. Ich frage nach der Zeit, haben sie nicht. Ach Leute, kommt jetzt...

Ich renne weiter, da, das Stadion. Fast wäre ich falsch abgebogen, rauf auf die Laufbahn. Jetzt noch eine dreiviertel Runde. Geil, das müsste reichen. Ich ziehe noch mal an, laufe meine Ehrenrunde – und komme ins Ziel. Ich schreie meine Freude raus, nehme das Finisher-Shirt entgegen. Hat es gereicht? Ich bekomme den Ausdruck meiner Zielzeit: 17:26:34. JAAAAAA! Gesamtrang 13! Altersklasse Rang 1 (wie ich später sehe, mit weit über einer Stunde Vorsprung!) Die letzten Kilometer dürfte ich einen Schnitt von ca. 5:30 min/km gelaufen sein – kann man mal machen, so nach 157 Kilometern...

Ich setze mich, rufe meine Frau an. Bin so glücklich. Und am Ende. Auf einmal fange ich an zu frieren. Ich zittere und schleppe mich in den ersten Stock unter die Dusche. Geschafft. Ich habe es tatsächlich geschafft...

12. August 2018 Alles tut weh. Ich habe selten so gefroren. Zwei T-Shirts, einen Fleece-Pulli und eine Decke und trotzdem zitterte ich wie Espenlaub. Die Nacht war miserabel, ich konnte nicht schlafen, obwohl ich so müde war. Jedes mal, wenn ich mich umdrehen wollte, musste ich meine Beine manuell umdrehen – sie haben einfach den Dienst verweigert. Um 05:30 Uhr liege ich im Bett und bin hellwach, warte darauf, dass es endlich Frühstück gibt. Ich habe so Hunger... Als ich dann vor meinem Teller sitze, gebe ich ihn fast komplett wieder zurück. Ich bekomme kaum einen Bissen runter.

Und so dauert es drei Tage, bis mein Körper sich wieder eingepegelt hat. Mein linker Fuß tut noch weh, ein bisschen die Beine, ansonsten bin ich noch ein bisschen kraftlos. Ich habe alles aus mir herausgeholt. Ein sehr, sehr gutes Gefühl.

Zu Hause bekomme ich mit, dass ganz viele meiner Freunde am Livetracker mitgefiebert haben und sogar meinen Zieleinlauf live verfolgt haben. Das rührt mich und freut mich sehr! Jetzt ist erstmal Laufpause. Und dann... habe ich schon neue Ziele und Ideen. Mal sehen! Danke dass ihr mit mir auf diese Reise gegangen seid!