

## Erlebnisbericht STRONGMANRUN April 2010 in Weeze (Strong oder nicht Strong?)

Um eines vorweg zu nehmen, es lag nicht daran, dass ich in diesem Jahr einen runden Geburtstag habe und mich deshalb für den STRONGMANRUN in Weeze angemeldet habe! Das brauchen wir Männer doch gar nicht, oder?

### **Aber eins nach dem anderen:**

Bei der Anmeldung (alleine da wurde schon ein „Staatsakt“ seitens des Veranstalters gemacht) kam die erste Ernüchterung. Die Startgebühr wurde von 35,- € auf 75,- € erhöht. (Plus diverse Nebenkosten) Zwar war diesmal ein T-Shirt mit dabei, aber die Erhöhung rechtfertigte dies nicht. Aber da man im Internetforum lesen konnte, dass die Organisation in den letzten drei Jahren viele Unzulänglichkeiten aufwies, dachte ich mir, na also, die haben gelernt, wollen vieles verbessern und Qualität hat nun mal ihren Preis. Dachte ich mir.....Aber dazu später!

Nachdem die Anmeldung im September 2009 erfolgen musste, (innerhalb einer Woche waren alle 8940 Startplätze vergeben), feilte ich an einem Trainingsplan. Denn man ist ja nicht mehr der Jüngste. Und die Konkurrenz schläft auch nicht. Mein Trainingszustand war bei der Anmeldung für meine Verhältnisse ganz gut, aber da ja nicht nur Laufen gefragt war, musste ich ein wenig umdenken. Ergo, was machen? Ein vernünftiger Crosstrainer war vorhanden, Rennrad auch, Hanteln waren schnell besorgt, reichlich Vitaminpräparate auch. Massageterminale wurden vereinbart, die Motivation war da. Es konnte mit dem Training losgehen.

Aber dann, es passiert eigentlich fast allen, die erste Verletzung. Nein, nicht durch zu viel Training, sondern durch „schleppen“ und „transportieren“ von 40 kompletten Festszeltarnituren. (mussten von Zons nach Stürzelberg und das zu Zweit) So habe ich mir eine Adduktorenzerrung in der rechten Leiste zugezogen. Dies war natürlich sehr ärgerlich, aber jammern hilft ja nicht wirklich. Also ab zum Arzt, aber der kann auch nichts machen, so musste ich das Training von reinem Laufen erstmal komplett auf Crosstrainer umstellen. (Und das Crosstraining ist wirklich spannend, so im Keller, ganz alleine). Ab Januar habe ich mich dann wieder getraut zu laufen, was einigermaßen auch geklappt hat. Okay, schnelle Bewegungen zur Seite waren „verboten“, aber ein kontrolliertes „geradeauslaufen“ war okay. Auf dem Plan stand natürlich auch Rennradfahren, aber die schlechten Wetterverhältnisse, verhindern das auch. Also musste ein „Rolle“ her, damit man im Keller auf der Stelle Rennrad fahren kann. Mindestens so spannend, wie auf dem Crosstrainer.

Aber mit der Zeit konnte ich meine Laufkilometer erhöhen und lief auch schon den einen oder anderen Wettkampf. Zwischendurch musste auch der Zonser Deich dran glauben. Böschung rauf, Böschung runter, Böschung rauf, Böschung runter. Auch „suchte“ ich mir jetzt Laufstrecken, welche mehr uneben waren als eben. Aber man musste ja für alle Fälle vorbereitet sein. Um meine (bescheidenen) Armmuskeln zu trainieren, wurde täglich Hanteln bewegt. Auch eine recht interessante Beschäftigung.

Aber dann kam die erste große Enttäuschung: meine Waage verhaarte stur auf einer bestimmte Zahl, und das obwohl ich mehr trainierte. Ob das an den Gummibärchen lag? Also kann der nächste große Einschnitt in meinem Leben. 6 Wochen vor dem Start, fasste ich den

Entschluss, einfach mal alle Süßigkeiten wegzulassen. Natürlich erlaubte ich mir schon süßen Brotaufstrich oder aber das Nutellaglas musste sich mir stellen. Aber der Verzicht hatte sich gelohnt. Innerhalb kurzer Zeit waren 3 Kilo verschwunden. Na, geht doch. Als letzte große Herausforderung war dann zwei Wochen vor dem Ereignis, der völlige Verzicht auf Alkohol. Okay, dass fiel nicht so schwer, wie der Gummibärchenverzicht.

Dann kam die letzte Woche, die Nervosität stieg, die Gelenke taten weh, die Muskeln waren hart, man spürte sieben verschiedene Krankheiten im Körper. Mein Gott, dachte ich, wird das etwas geben?

Zwei Tage vorher legte ich schon meine Sportklamotten zurecht. Was zieht man an, sind es die richtigen Schuhe, brauche ich Handschuhe zum Klettern, brauche ich Knieschützer. Tausend Fragen stellten sich plötzlich, obwohl man die Internetseite des Veranstalters schon X-Mal gelesen hatte. Aber am Samstagabend war doch alles gepackt, ein letztes warmes Bad genossen und pünktlich um 22:00 Uhr ins Bett gegangen.

Am Starttag fahren wir überpünktlich nach Weeze. Start war um 12:00 Uhr, laut Navi braucht man eine Stunde, aber der Veranstalter empfahl, rechtzeitig, wegen den Staus, anzureisen. Gesagt, getan. 8:00 Uhr los, 9:00 Uhr im Stau, 10:45 Uhr auf dem (viel zu kleinen) Parkplatz.

Die ersten Fotos wurden geschossen (waren das viele Autos) und dann ging es zum Eventgelände. Im Rucksack nur die wichtigsten Utensilien, Duschzeug brauchte man nicht, denn es gab keine Duschen. Wir suchten uns ein schattiges Plätzchen und gegen 11:30 Uhr begab ich mich zum Start. Da der Startblock nur 10m breit war, kann man sich ja denken, wie viele Startreihen bei mehreren tausend Läufer/innen vorhanden waren. Also versuchte ich mich langsam nach vorne zu kämpfen, um einigermaßen nach dem Startschuss wegzukommen. Ungefähr 100m vor dem Startbanner traf ich dann ein paar bekannte Gesichter, welche mir auch versicherten, dass hier ein guter Platz wäre, und man kaum Wartezeiten an den Hindernissen hätte. Punkt 12:00 Uhr fiel der Startschuss und die Menschenmassen bewegten sich langsam. Ich brauche knapp 3 Minuten bis zur Startlinie, war aber nicht so schlimm, da es ja eine Nettozeit gab. Aber der Schein trug, denn 200 m weiter kam zwar nicht das erste Hindernis, sondern die erste massive Verengung der Laufstrecke. (von 10m auf 2m) Gehen war also angesagt, meine ersten richtigen Laufschriffe erfolgten nach ca. 10 Minuten. Leise fluchte ich vor mich hin. Ich dachte mir, dafür habe ich so intensiv trainiert, das schafft ja jeder. (dachte ich zumindest) Die ersten Hindernisse waren erklommen (hätte ich doch mehr Hügeltraining gemacht) oder durchlaufen, die ersten (blutigen) Wunden zierten meine Hände und ich bekam langsam, aber sicher Durst. Denn die Strecke war nur so vom Staub und Dreck „durchzogen“, dass der Rachen immer trockener wurde. Aber selbst bei Kilometermarke 5 (42 Minuten) gab es keine Getränke. Erst bei 6,5 km wurden wir mit Wasser versorgt. Am Hindernis „Spider Web“ standen wir schon 15 Minuten an (in luftiger Höhe), da wurde uns gesagt, alle wieder runter (ca. 300 Leute) und ums Hindernis herumlaufen, die ersten Läufer kamen nämlich schon auf ihrer zweiten Runde. Gesagt, getan, runter, ums Hindernis und weiter gingst. Ein Hindernis kam nach dem anderen, Matsch (fühlte sich wie Jauche an und roch auch so), extreme Steigungen, rund 3 km Lehm und Sandwege (schönster Strandsand) mit Schottersteinen „verziert“, Krappeleinlagen und Wasserhindernisse. Aber dann kam es, dass berühmte 2,20m tiefe Gulf of Weeze. Jetzt musste man sich entscheiden: Pussy-Lane laufen (500m Umweg) oder durch das 11° Grad kalte Wasser schwimmen. (ca. 40m) Ich entschied für mich dafür, dass ich ein Strongman bin und sprang ins Wasser. Upps, da bleibt mir die Luft weg (hätte ich das mal üben sollen?), aber ich schaffe es irgendwie. Spätestens jetzt weiß man, wie schwer nasse Schuhe mit Lehmsand sein können.....

Nach rund 9 km (gefühlte 12 km) war die erste Runde vollbracht und man lief auf der Zielgerade an den Zuschauern vorbei, in die nächste Runde. Mittlerweile hatte man keine Wartezeit mehr an den Hindernissen (so schlecht waren die kleinen Verschnaufpausen eigentlich auch nicht). Leider wusste man jetzt, was einen noch erwartet, die Schritte wurden kleiner, die Kraft ließ nach und der Wunsch nach dem Wasserloch, wegen der hohen Außentemperatur, wurde größer. Ebenfalls bemerkte ich langsam aber sicher, dass sich Wadenkrämpfe ankündigen, was sich auch prompt im kalten Wasser bestätigte. Aber ich hatte Glück und konnte ohne fremde Hilfe aus dem Wasser klettern. (An den Wegen lagen mittlerweile viele Sportler mit Krämpfen, welche sich von den Sanis behandeln ließen). Nach der Schwimmrinne wusste ich, jetzt sind es nur noch 3 km bis zum Ziel, und ich werde es schon schaffen. Und ich habe es geschafft. Total erschöpft, aber Überglücklich.

Würde ich es noch mal machen? Ich denke ja, aber nicht unbedingt bei dieser Veranstaltung. Denn alle negativen Erfahrungen, welche die Sportler in den letzten Jahren gemacht hatten, wiederholten sich in diesem Jahr wieder. Das heißt, die Organisation hat nichts gelernt bzw. nimmt den Sportler nicht wirklich ernst.

#### **Negativ:**

Teileweise bis zu 3 Stunden im Stau, dadurch konnten (durften) geschätzte 500 Teilnehmer nicht teilnehmen, bzw. bekamen ihre Startunterlagen nicht mehr ausgehändigt, zu wenige „Wasserstellen“ bei diesen Temperaturen, keine Duschen, kaum Parkplatzeinweiser, zu wenige Parkplätze, kein Wasser mehr im Ziel!

Und leider statt ca. 18km mussten ca. 23km gelaufen werden.

#### **Positiv:**

Super präparierte Strecke, hilfsbereite Streckenposten, tolles Publikum, gegenseitige Hilfe der Sportler/innen bei den Hindernissen, ein bleibendes geiles Gefühl dabei gewesen zu sein.

#### **Was bleibt?**

Ich hatte sogar 4 Tage nach der Veranstaltung einen riesigen Muskelkater, insbesondere in den Beinen. Meine vielen kleinen Schrammen an den Händen sind schon fast verheilt. Riesigen Respekt an alle Teilnehmer die gestartet sind, auch die nicht ins Ziel kamen.

Ein Dank geht an „meinen“ Fans (kamen viel mehr als ich erwartet habe), meinen Masseur Alwin, den aufmunterten Worten Vieler und natürlich an meine Familie.

## **Also bis zum nächsten Jahr. Wer kommt mit?**

#### **Ein paar Fakten zum Lauf:**

8.940 Läufer waren gemeldet  
6955 sind an den Start gegangen  
Ins Ziel haben es 6.563 Läufer geschafft  
27 Hindernisse (davon 12 Wasserhindernisse)  
Laufstrecke: 23,4 km

#### **Mein Ergebnis:**

Platz: 1837 --- Bruttozeit: 2:59:30 Stunden --- Nettozeit: 2:56:54 Stunden

## Die Namen der Hindernisse:

Danger Zone  
Gimme Shelter  
Playa de Weeze  
Black Sea  
Spider's Web  
Dirty Dancing  
Gravity Test  
Loch Nass  
Quicksand  
Gulf of Weeze  
Canale Grande  
The Rock  
Sea of Glory  
Great Canyon

## Ein paar Bilder

