

Wer läuft denn schon freiwillig 12 Stunden lang??

Diese Frage mußte ich mir im Vorfeld zu meinem geplanten 12-Stundenlauf in Iserlohn doch so manches Mal anhören. Aber da ich unbedingt einmal in Biel (in der Schweiz) die 100 km laufen wollte, entschloß ich mich zu diesem Testlauf in Iserlohn!

Angeboten wurde dort ein 24-Stundenlauf. Zeitgleich mit den 24-Stundenläufern wurden am Samstag um 12:00 Uhr noch diverse 6-Stundenläufer auf die Strecke geschickt. Und nach dem Ende des 6-Stundenlaufes hieß es dann abends um 18:00 Uhr: Start frei für die 12-Stundenläufer bis am nächsten Morgen um 6:00 Uhr!

12 Stunden lang nur laufen und dies auch noch über die Nacht, ein kleines Abenteuer, war es doch die längste Strecke und Zeit, die ich je am Stück gelaufen bin. Aber genau das wollte ich ja auch ausprobieren.

Die ersten Stunden gingen ganz gut los und auch ganz gut vorbei. Die Runde, eine knapp 1,8 km lange Runde um einen kleinen See herum, sehr schön gelegen, allerdings immer wieder mit einem kleinen "Berg" zu absolvieren, der einem nach 50 Runden wie der Mount Everest vorkam. Insgesamt habe ich dann sogar noch so ganz nebenbei über 1000 Höhenmeter absolviert.

Nach der Rundenzeitnahme lief man an den Zelten der 24-Stundenläufer vorbei, das war dort Lagerfeueratmosphäre pur, sehr nett und immer sehr kurzweilig. Dann zum Verpflegungsstand, wo auch immer etwas los war, durch das Stadion wieder auf die Runde um den See.

So habe ich Runde um Runde absolviert, hier mal ein Gespräch, da mal eine zeitlang mit einem Läufer mitgelaufen, anfangs ging das alles sehr gut. Gelaufen bin ich zunächst einfach nur in meinem Wohlfühltempo, was aber tatsächlich auf die 12 Stunden hochgerechnet einfach viel zu schnell war. Na ja, das war dann schon mal die erste Erkenntnis, die ich nun gewonnen hatte!!

Und dann kam langsam auch die Nacht und die Temperaturen gingen echt in den Keller. Zwar wurden wir Läufer nun mit einem wunderschönen, klaren Sternenhimmel und Vollmond belohnt, dafür wurde es aber auch knackig kalt, so um die 0 Grad, vielleicht sogar noch etwas kälter.

Ich habe so sehr gefroren, trotz der ständigen Bewegung! Und mittlerweile – nach gut 6 Stunden Laufzeit - wurde das Tempo und der Schritt immer gemächlicher. Auf der Runde war dann nur noch sehr wenig los, ein paar wenige 24-Stundenläufer, die vielen anderen hatten sich über die Nacht wohl hingelegt. Und so wurde das eine sehr einsame Geschichte. Gegen 1 Uhr nachts war ich so müde, dass mir beim Laufen fast die Augen zu gefallen sind. Na ja, irgendwie schaltet man dann wohl auf so etwas wie Auto-Pilot um.

Aber gerade in der Nacht ist das eine absolute Kopfsache, die Runden zu laufen. Ohne den unbedingten Willen geht da gar nichts!! Ich hatte mein Minimal-Ziel – 70 km wollte ich mindestens erreichen – bereits geschafft. Nun galt es, die nächste Stufe (80-85 km) anzugehen. Zudem war ich die ganze Zeit über 1. Frau, was ich auch gerne bis zum Ende bleiben wollte.

Und so hatte ich nur die Wahl, entweder aufzuhören (und meine Führung zu verlieren) oder eben weiterzulaufen. Na ja, ich hab mich dann eben für das Weiterlaufen entschieden....

So habe ich mich durch die Nacht geschleppt, bin dann auch zeitweise immer wieder gegangen und hab nur noch 6 Uhr früh herbeigeseht. Essen konnte ich mittlerweile gar nichts mehr, mußte immer wieder einen Stopp auf der Toilette einlegen, um mich zu erleichtern. Das waren dann auch die einzigen längeren Pausen, die ich gemacht hatte.

Und im Verlauf dieser 12 Stunden habe wohl auch so ziemlich jedes Gefühl erlebt, was man haben kann. Von anfangs einfach nur Wohlfühlen bis Übelkeit und die Frage, warum ich mir das alles antue.

In der letzten Stunde kam dann nochmal ein Anflug von Energie zurück, es wurde ganz langsam hell, Vogelgezwitscher war zu hören, über dem See stieg der Nebel hoch, und Du wußtest, dass es gleich vorbei sein würde. Diese letzte Stunde hatte ich mir dann auch genau so eingeteilt, dass ich die 100 km auf jeden Fall schaffen würde. Die allerletzte Runde habe ich mir sogar "gehend" gegönnt.

Nach dem Lauf selbst tat mir so ziemlich alles weh, was nur weh tun kann, die Knie, die Fußgelenke, Oberschenkel, ich hatte Blasen an den Füßen, aber das ging wohl allen Läufern so. Aber ich denke, ich habe mich als Ultra-Läufer-Frischling insgesamt ganz wacker geschlagen.

Nach ein paar Tagen Erholung kann ich nun sagen, dass ich bislang bei keinem Lauf so viele Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt habe wie bei diesem. Ich habe sehr viel dabei über mich selbst gelernt, habe einfach festgestellt, wie der Körper reagiert, wie wichtig auch ein richtiger Plan ist (hatte ich doch im Vorfeld gar keinen...) und noch so einiges mehr.

Tja, und was kommt jetzt?? Komischerweise könnte ich momentan nicht sagen, dass ich das unbedingt wiederholen muß. Und ob ich nun in 4 Wochen wirklich nach Biel fahren soll, weiß ich momentan auch noch nicht. Vielleicht müssen sich die ganzen Erlebnisse und Eindrücke auch erst noch setzen. Mal abwarten. Das Schöne ist ja, dass es im Laufbereich so viele Möglichkeiten gibt.

Ach so, gelaufen bin ich insgesamt in den 12 Stunden **101,9 km**, was gleichzeitig der 1. Platz gesamt bei den Frauen war.