



Ruhpolding? Waterloo!

Dieses Thema im Forum "Laufberichte" wurde erstellt von slowrunner, 28. Juli 2014.



slowrunner
Sucht immer noch den Yeti!
Mitarbeiter
Moderator

Ganz so optimal vorbereitet wie letztes Jahr war ich dieses Jahr ja nicht. Trotzdem habe ich einige Kilometer in den Beinen, und auch mit den Hokas, auf die meine Auswahl fiel, habe ich ja schon den einen oder anderen Lauf hinter mich gebracht.

Am Montag fing es dann an: komisches Gefühl im Kopf. Am Dienstag: Nase läuft. Am Mittwoch: Nase zu, Hals tut weh, Kopf dicht. Am Donnerstag: wie Mittwoch. Absagen?

Donnerstag Abend dann leichte Besserung, obwohl es abends ja üblicherweise schlechter wird. Früh ins Bett, 10 Stunden geschlafen. Freitag Morgen. Viel besser! Nicht ganz gut, aber die Beschwerden sind fast weg. Es soll auch nicht ganz so heiß werden. Also versuche ich es einfach mal, wenn es beim Laufen wieder schlechter wird, kann ich ja sofort aufhören.

Um elf Uhr morgens bin ich im Stadion bei Ruhpolding und hole meine Startnummer ab. Ich wähle den frühestmöglichen Start, um das volle Zeitlimit von 33 Stunden zur Verfügung zu haben. Aber zunächst gibt es ein Wiedersehen mit einigen Teilnehmern vom letzten Jahr, und dem Jahr davor, und dem Jahr davor ...



Die übliche launige Ansprache von Gi beim Briefing. Für ordentlich Matsch auf der Strecke wurde gesorgt, ansonsten sei die einzige vorhersehbare Überraschung, dass Forstarbeiten nicht ganz fertig geworden sind und wir in den Genuss kämen, über einige frisch gefällte Bäume zu kraxeln.

Um zwei Uhr nachmittags starte ich mit einem guten Teil der 100-Meilen-Teilnehmer, die anderen, schnelleren werden in etwas kleiner Gruppen zu den späteren vollen Stunden bis 19 Uhr starten. Gleich nach dem Start doch noch eine Überraschung: das Tor des Stadionausganges war noch nicht aufgesperrt, wir durften also alle drüberklettern 🙄.

Nach einiger Zeit laufe ich in einer Dreiergruppe. Wir kommen auf diesem ersten Teil gut voran, und das Tempo war auch ok, wenn vielleicht auch etwas zu hoch. Hier auf dem ersten Berg, dem Zinnkopf, mit einem Mitstreiter.



Beim ersten längeren Abstieg macht mich einer der Mitläufer darauf aufmerksam, dass ich in meinen Schuhen ja ab und zu ganz schön nach innen knicke. Ja, habe ich auch bemerkt, beim schnellen Bergablaufen passiert das mit den Hokas manchmal, aber auf meinen Trainingsrunden kam ich ja ganz gut zurecht damit.

Nach der ersten Verpflegungsstation laufe ich dann etwas früher los als die anderen, und bin dann für die nächsten rund 20 Kilometer erst mal alleine unterwegs. Nach dem übernächsten Kontrollpunkt bei Kilometer 36 folgt eine längere Bergabstrecke, und hier melden sich schon die Oberschenkel. Viel zu früh! Da steckt doch noch was von meiner Karwendelaktion vor zwei Wochen drin.

Bis nach Adlgaß, dem nächsten Verpflegungspunkt bei Kilometer 52 geht es aber noch ganz gut. Dort esse ich ausgiebig. Kartoffeln mit Salz, Wassermelone, Riegel, Gel, Kuchen, alkoholfreies Bier und zum Abschluss einen Becher Brühe. Nein, Magenprobleme habe ich beim Laufen eigentlich keine 😊.

Der steile Aufstieg zur Kohleralm ist trotz der Stärkung nicht einfach. Nochmal genau hineinhorchen - ja, etwas schwerer geht es wohl schon als üblich, aber sonstige Nachwirkungen der Erkältung sind keine zu spüren. Oben wie üblich eine super Crew an der Almhitte, die das wie jedes Jahr komplett selbst organisieren und die ganze Verpflegung hier hochschaffen. Von der Begrüßung 100 Meter vor der Alm mit Stirnlampe (die man schon von weiter unten sieht und weiß, wann die Strapaze zu Ende ist), der Begleitung zur Almhitte bis zum Ablesen jeden Wunsches von den Lippen. Kartoffeln mit Salz? Süßer Tee? Brühe? Brühe zu heiß? Kein Problem, etwas Brunnenwasser wird nachgefüllt. Einige Mitläufer treffen auch ein, und nach einigen Minuten reiße ich mich los, in Richtung schwerem Weg nach unten.

Die Quadrizeps jaulen dabei im Quartett. Und, schlimmer: die doch ziemlich andauernde Verstärkung der Überpronation durch die Hokas schlägt auf den rechten Fuß. Nach dem schwierigen Steig ist auch das Laufen auf den nur mäßig geeigneten Forstwegen schmerzhaft. Ich werde langsamer, schlage mich aber irgendwie bis zur nächsten Station am "Mauthäusl". Kartoffelsuppe, alkoholfreies Weißbier. Tut gut, aber der Fuß erholt sich nur mäßig. Und jetzt folgt die Querung unter dem Rauschberg, immer in einer Richtung am Hang. Noch ungünstiger für den rechten Fuß, der dauernd nach unten knickt. Und ich kann darauf auch nicht achten, denn hier geht es in der Finsternis ziemlich eingehend durch Absturzgelände - ein paar Schmerzen sind da sekundär.

Bei der nächsten Kontrollstelle an der Kaitlalm mache ich eine ziemlich lange Pause. Einige ander Läufer kommen und gehen. Egal, ich muss den Fuß schonen, um halbwegs vernünftig zurück zum Stadion zu gelangen, noch knapp 10 Kilometer und einige hundert Höhenmeter bergab. Zu dieser Strecke schweige ich lieber, das war jenseits von "Späß haben". Immerhin etwas gutes: Bernd, den ich von den letzten Jahren kenne, läuft auf, und so können wir mal wieder einige Schritte zusammen gehen.

Im Stadion dann die glasklare Entscheidung: nach 87 Kilometern und irgendwas unter 4000 Höhenmetern ist Schluss für heute. Ärgerlich, da die Kondition noch mehr als passen würde. Noch was essen, duschen, verabschieden, dann vor dem Rückreiseverkehr über die A8. Zu Hause erst mal ins Bett legen für einige Stunden.

The day after:

Die Entscheidung, auszustiegen, war keinen Schritt zu früh gekommen. Das Gefühl, dass die Oberschenkel gleich platzen, kenne ich ja schon von vor zwei Wochen - kein größeres Problem. Nur mein rechter Innenknöchel ist zu einem unförmigen Etwas angeschwollen, ich kann kaum auftreten. Also kein Bereuen der Entscheidung. Eigentlich hätte ich schon einige Kilometer früher aussteigen sollen, aber irgendwie musste ich ja zurück zum Stadion. Na ja, zumindest die Schmerzunterdrückung scheint (zu) gut funktioniert zu haben 😊. Wird wohl einige Tage Pause nach sich ziehen.

Man lernt nie aus. Nächstes Mal weiß ich, was ich besser machen muss. Etwas besser geplante Vorbereitung, keine Hammeraktionen zwei Wochen vor dem Lauf, und zurück zum bewährten Schubkonzept. Die Hokas mögen für viele toll sein. Inzwischen bin ich aber überzeugt, dass Überpronationsprobleme durch die weiche Sohle trotz Einlagen immens verstärkt werden, und man in diesem Fall lieber die Finger davon lassen sollte.

Dass ich nächstes Jahr wieder nach Ruhpolding will, ist mir eigentlich schon klar. Die Stimmung, die Leute, Organisation, Verpflegung undsoweiter sind einfach unbeschreiblich.

Viele Grüße

Jochen

slowrunner, 28. Juli 2014

#1



Max
Well-Known Member

Wie du schon selbst erkannt hast, war der Ausstieg die richtige, wenn auch, wie immer, schwierige Entscheidung. Trotzdem vielen Dank für deinen Bericht. Auch das bis dahin Geleistete ist schon ein ziemlicher Hammer. Gute Besserung, Jochen!

Zuletzt bearbeitet: 28. Juli 2014

#2



Elmar läuft
Mitarbeiter
Moderator

Gute Besserung und danke für den Bericht. Nächstes Jahr klappt es dann besser.

Elmar, 28. Juli 2014

#3



Lenggi
Well-Known Member

Trotz allem eine tolle Leistung. Freue dich darüber.

Lenggi, 28. Juli 2014

#4



Dennis
Dauerläufer

Ein toller Bericht der bei mir Interesse für den Lauf geweckt hat. Aber warum Du trotz Schmerzen so lange weiter gelaufen bist, ist mir ein Rätsel. Die jetzt folgende Pause ist jetzt viel länger als nötig!

Dennis, 28. Juli 2014

#5



ramonarun
Weder laufend unterwegs

Schade, dass du abbrechen musstest. Aber es war die richtige Entscheidung. Ich wünsche dir gute Besserung, Jochen!

ramonarun, 28. Juli 2014

#6



fupp
Trail ist besser

Hallo Jochen,

bei mir ist auch nicht der erwünschte Erfolg rausgekommen. Ich war auf der 100-km-Strecke unterwegs und habe den Aufstieg zum Hochfelln etwa auf halber Distanz abgebrochen und bin zurück nach Egg, weil ich in ein heftiges Gewitter geraten bin. Der Trail wurde in Minutenschnelle zu kleinen Bächlein, meine Schuhe sind in diversen Pfützen versunken.

Aber für das Wetter kann der Veranstalter ja nix. Und in 2015 bin ich wieder dabei. So viel Spaß, so tolle Stimmung unter den Teilnehmern und den Helfern, das macht süchtig. Mach' mit, wir sehen uns nächstes Jahr in Rupolding.

Frank

fupp, 28. Juli 2014

#7



slowrunner
Sucht immer noch den Yeti!
Mitarbeiter
Moderator

Schade, dass wir uns nicht getroffen haben. Aber am Samstag morgen wollte ich schnell nach Hause, um mich vernünftig erholen zu können. Nächstes Mal sicher 😊.

Zitat von fupp: ↑
Hallo Jochen,
bei mir ist auch nicht der erwünschte Erfolg rausgekommen. Ich war auf der 100-km-Strecke unterwegs und habe den Aufstieg zum Hochfelln etwa auf halber Distanz abgebrochen und bin zurück nach Egg, weil ich in ein heftiges Gewitter geraten bin. Der Trail wurde in Minutenschnelle zu kleinen Bächlein, meine Schuhe sind in diversen Pfützen versunken.
Aber für das Wetter kann der Veranstalter ja nix. Und in 2015 bin ich wieder dabei. So viel Spaß, so tolle Stimmung unter den Teilnehmern und den Helfern, das macht süchtig. Mach' mit, wir sehen uns nächstes Jahr in Rupolding.
Frank

Schade, dass wir uns nicht getroffen haben. Aber am Samstag morgen wollte ich schnell nach Hause, um mich vernünftig erholen zu können. Nächstes Mal sicher 😊.

Zitat von Dennis: ↑
Ein toller Bericht der bei mir Interesse für den Lauf geweckt hat. Aber warum Du trotz Schmerzen so lange weiter gelaufen bist, ist mir ein Rätsel. Die jetzt folgende Pause ist jetzt viel länger als nötig!

Na ja, Durchbeißen gehört zum Ultralaut eben auch dazu. Wenn man wegen jedem Wehwechen aufgibt, kommt man nie ins Ziel. Es ist eben nicht immer einfach, die Grenze zu finden. Als ich merkte, dass es so gar nicht mehr weitergeht, musste ich aber trotzdem noch irgendwie "nach Hause". Und der nächste Punkt war eben das Stadion.

Aber heute sieht der Fuß schon wieder viel besser aus, und die Schmerzen sind fast weg. Ich bin recht zuversichtlich, dass ich bald wieder herumlaufe.

Viele Grüße

Jochen

slowrunner, 28. Juli 2014

#8



Tom03
Well-Known Member

Wacker

Lieber Jochen

ich danke, du hast die Lehren aus diesem Lauf gezogen. Ich wünsche Dir gute Erholung und baldige Genesung.

Thomas

Tom03, 29. Juli 2014

#9



laeuf88
Active Member

Daß Du nach dem "Hammer" zwei Wochen vorher überhaupt so weit gekommen bist, ist eigentlich sensationell.

Von der gerade so überstandenen Erkältung mal ganz abgesehen!

Es war wirklich ein Risiko, das Du da eingegangen bist. Aber Du scheinst hart genug zu sein, um so etwas ohne größere Schäden zu meistern!

Meine Hochachtung! Du bist ganz willensstark!

Gerd!

laeuf88, 29. Juli 2014

Zuletzt bearbeitet: 29. Juli 2014

#10



Lutz
Well-Known Member

Auf jeden Fall war Abbrechen die richtige Entscheidung. Vor allem nach der Erkältung.

Dennoch eine sehr beachtliche Leistung.

Gute Besserung, Jochen. 🏆

Lutz, 29. Juli 2014

#11



Ika
Laufen ist vorbei

Hallo Jochen, gute Entscheidung, dass Du abgebrochen hast. trotzdem Glückwunsch "gratulation" zu Deiner Leistung. Hast ja oben geschrieben, dass die Beschwerden besser sind.

Für die Reste: Danke für den tollen Bericht. Liebe Grüße Erika

Ika, 1. August 2014

#12

Neue Beiträge (Du musst angemeldet oder registriert sein, um eine Antwort erstellen zu können.)