



Suche

Meldungen

Ultra Trail du Mont Blanc

Der Montblanc ruft (20)

31.08.09

Quelle: Red.m4y/Harald Bajohr

Was ist Trailrunning?

Als Pfad, Spur oder Trampelpfad lässt sich Trail übersetzen. Trailrunning ist also Laufen auf schmalen Pfaden. Suchen Veranstalter „normaler“ Läufe möglichst gute Straßen aus, werden hier immer die schwierigsten, schmalsten und steilsten Wege ausgewählt. Einen richtigen Trail kann man daher auch nicht zum Beispiel mit dem Rennsteig oder einem der bekannten Bergmarathons vergleichen.

In Frankreich ist Trailrunning sehr beliebt. Es gibt hunderte Veranstaltungen, auch Marathon-, Ultra- und Extremäufe. Von einigen gibt es auch auf marathon4you.de Laufberichte. Der absolute Höhepunkt für jeden Trailrunner ist der Ultratrail du Montblanc in Chamonix. Mittlerweile gibt es vier Wettbewerbe:

UTMB®: 3 Länder – ca. 166 km und 9.400 positive Höhenmeter - max. 46 Stunden Start Freitag, 28. August 2009, um 18:30 Uhr in Chamonix Mont Blanc – max. 2.300 Läufer

CCC® (Courmayeur-Champex-Chamonix): 3 Länder – ca. 98 km und 5.600 positive Höhenmeter - max. 25 Stunden – Start Freitag, 28. August 2009, um 09:00 Uhr in Courmayeur – Max. 1.800 Läufer

Sur les Traces des Ducs de Savoie [TDS]: ca. 105 km und 6.700 Höhenmeter -max. 30 Stunden Start Sonntag, 30. August 2009, um 05:00 Uhr in Chamonix Mont Blanc – Max. 1.200 Läufer

La Petite Trotte à Léon [PTL]: 3 Länder – ca. 250 km und 18.000 positive Höhenmeter - Komplette Selbstversorgung Start Dienstag, 25. August 2009, am späten Nachmittag in Chamonix Mont Blanc. Ein Non-Stop-Rennen ohne Wertung für 60 feste Teams mit je 3 Läufern, die das komplette Rennen zusammen bestreiten müssen.



Start in Chamonix

© marathon4you.de

10 Bilder

Wird vom UTMB gesprochen, ist aber immer der 166 km lange Rundkurs gemeint. Nicht viele bringen die Voraussetzungen mit, diese Monsterstrecke erfolgreich zu absolvieren. Und auch dann schafft es nur, wer wirklich exzellent vorbereitet ist.



Harald Bajohr



Quicklinks

Kommentar

Marathon des Jahres 2008

Andreas Butz

Running Geck

Download

Leserpost

Marathon Links

Quick-News

Marathon Suche

Diashows

Statistik

Anzeige



Marathon Reisen

- 12.09.09 Médoc Marathon
- 20.09.09 Berlin-Marathon
- 11.10.09 München Marathon
- 11.10.09 Chicago Marathon
- 19.10.09 Peking Marathon
- 25.10.09 Lucerne Marathon
- 26.10.09 Dublin Marathon
- 26.10.09 Venice Marathon
- 01.11.09 New York City Marathon
- 08.11.09 Athen Marathon
- 13.12.09 Honolulu Marathon
- 22.01.10 Dubai Marathon
- 31.01.10 Marrakech Marathon
- 07.03.10 Runtalya Oeger Antalya Ma...
- 07.03.10 Barcelona Marathon
- 21.03.10 Maratona Citta di Roma
- 18.04.10 Vienna City Marathon
- 19.04.10 Boston Marathon
- 25.04.10 Hamburg Marathon
- 09.05.10 Prague International Mara...

weitere Marathon-Reisen



Aktuelle Print-Ausgabe

Laufberichte | Meldungen | Termine



Marathon-Tipps

- Jungfrau-Marathon
- Mitteldeutscher Marathon
- Volksbank Münster-Maratho...



© marathon4you.de

1 Bild

[Weidatal Marathon](#)
[Pfälzerwald-Marathon](#)
[Ebm-Papst Marathon](#)
[Drei-Talsperren-Marathon](#)
[FIDUCIA Baden-Marathon](#)
[Einstein-Marathon](#)
[WACHAUmarathon](#)
[Marathon im Dreiländereck...](#)
[Tour de Tirol](#)
[Schwarzwald-Marathon](#)
[Rund um den Baldeneysee](#)
[TUI Marathon Palma de Mal...](#)

[weitere Marathon-Tipps](#)

Bisher haben wir immer sehr ausführlich und aus verschiedener Sicht über die Veranstaltung selbst berichtet. Diesmal wollen wir mit der Berichterstattung schon vor dem Event beginnen, mit der Vorbereitung auf diesen Lauf. Harald Bajohr, inspiriert und motiviert nicht zuletzt von den vielen Erfahrungsberichten und Bildern auf marathon4you, will in diesem Jahr erstmals in Chamonix starten. Er wird in regelmäßigen Abständen über sein Training und seine Vorbereitungs-Wettkämpfe berichten.

Der eine oder andere wird Harald Bajohr vielleicht kennen. Er arbeitet als Pressereferent bei Polar und ist bei vielen Marathons zuerst auf dem Messestand seiner Firma und später auf der Strecke. Seine Bestzeit über die 42 km-Distanz ist 3:31, 100 km ist er schon einmal in 9:40 gelaufen. 2003 war er sogar Deutscher Meister – im 24Stunden-Lauf mit der Mannschaft. Seine Bestleistung in dieser Disziplin: 174 km. (Red. m4y)

Eintrag vom 31.08.2009

Im Ziel

Ich habe es geschafft. Nach 45:16 Stunden kann ich mich zu den Finishern des UTMB zählen. Ich kann noch nicht beschreiben, was der Lauf mit mir angestellt hat. Ich kann nicht beschreiben, wie mich der „weiße Berg“ verändert hat. Es ist einfach der härteste Lauf, den ich jemals gemacht haben werde. Es gibt nichts Vergleichbares. Zwei Nächte und fast zwei Tage war ich auf unterwegs. 25 Minuten Pause nach 78 Kilometern und kurz vor der Aufgabe und dann habe ich mich wieder zusammen gerissen und bin weiter gegangen.

Ich habe mich allen Herausforderungen gestellt. Der Sieger Killian Jornet, der das Rennen in 21 Stunden beendete, meinte bei der Siegerehrung, dass es das härteste Rennen seit langem war. Von unbarmherziger Hitze bis zum eisigen Sturm, von dichtem Nebel bis zum klaren Sternenhimmel war alles dabei. Der Mont Blanc hat den 2.300 UTMB Startern alles abverlangt. Nach 24 Stunden hatten über 700 Teilnehmer das Rennen schon aufgegeben. Das sagt eigentlich alles.

Ich bin einfach glücklich, die Atmosphäre beim Zieleinlauf erleben zu dürfen und ich habe größten Respekt vor allen, die das Ziel erreicht haben. Aber eben auch vor allen, die nicht angekommen sind. Auch zum Aufgeben gehört „Courage“.

Wenn die Schmerzen vergangen sind und der Körper sich erholt hat, werde ich neue Pläne schmieden. Ob mich der Mont Blanc noch einmal in seinen Bann ziehen wird? Ich habe versprochen, nie wieder beim UTMB an den Start zu gehen. Und was man verspricht, sollte man halten, oder?

Jetzt steht der Transalpine Run auf meinem Plan. Ob ich dort wirklich starten kann, steht noch in den Sternen. Dabei werde ich auf jeden Fall sein und ich glaube, der UTMB wird mich begleiten. Noch lange...

Eintrag vom 16.08.2009

Die Ruhe vor dem Sturm

In den letzten zwei Wochen war eigentlich Regeneration angesagt. Trotzdem kam ich pro Woche auf vier Laufeinheiten. In der ersten Woche nach dem Gebirgsmarathon war ich einfach nur müde und kaputt. Kurzfristig hatte ich schon die Befürchtung, überzockt zu haben. Dennoch konnte ich die Füße nicht still halten, hielt mich aber in Sachen Tempo zurück.

Seitdem fest steht, dass ich mit Gritt zusammen an den Start des Transalpine Runs gehe, habe ich an den Wochenenden meine längeren Läufe zusammen mit ihr unternommen. Das war eine gute Entscheidung. Grundsätzlich läuft Gritt langsamer und so habe ich mich in Sachen Schnelligkeit ein wenig gebremst. Das hat auf jeden Fall gut getan und seit letzter Woche fühle ich mich einfach ausgeruhter.

Am Donnerstag abend habe ich noch einmal das Laufen in der Nacht geübt. Wir sind mit Stirnlampe bewaffnet gegen 21:30 Uhr losgelaufen und haben bei klarem Sternenhimmel eine 90minütige Runde gedreht. Unter freiem Himmel mussten wir eine kurze Pause machen und das faszinierende Leuchten der vielen Sterne betrachten. Bevor es zu kalt wurde, haben wir uns wieder auf den Weg nach Hause gemacht. Eine Erkenntnis hat dieser „Nachtlauf“ gebracht. Was sich beim Hunderter in Ulm schon abzeichnete, hat sich nun noch einmal verdeutlicht: Grundsätzlich habe ich keine Probleme in der Dunkelheit zu laufen. Das habe ich ja auch schon während diverser 24 Stunden Läufe geübt.

Am Sonntag bin ich mit Gritt noch einmal 2,5 Stunden gelaufen. Wir haben so ziemlich jeden Berg und jeden Trail mitgenommen. Mit Berglaufen hat das natürlich wenig zu tun, aber mehr kann ich in meinen heimatlichen Gefilden nicht tun.

Ansonsten laufen die letzten Vorbereitungen. Mit einem Trinkbecher habe ich die Pflichtausrüstung komplettiert. Zum ersten Mal habe ich mir nun den Streckenverlauf und das Höhenprofil des UTMB angeschaut. Beim ersten Mal war ich doch eher positiv gestimmt, die Strecke bewältigen zu können. Die Etappen beim Transalpine Run sind ja auch nicht ohne. Beim zweiten Hinschauen überwog dann die Skepsis. Wenn ich keinen Respekt vor der Strecke hätte, wäre dies wohl auch das falsche Vorgehen. Grundsätzlich bin ich aber sehr positiv gestimmt. Wenn 166 Kilometer auch lang sind, wenn auch über 9000 Höhenmeter zwischen Start und Ziel liegen, wenn auch zwei Nächte ohne Schlaf zu überwinden sind, eigentlich überwiegt die Freude, dass es endlich bald los geht.

Eintrag vom 02.08.2009

Zwischen Grippe und Gebirgsmarathon

Die Ausläufer der Erkältung halten sich hartnäckig in Form einer lästigen, tropfenden Nase bis Donnerstag. Das Training reduziere ich also. Insbesondere weil ich meinen Start beim Gebirgsmarathon in Immenstadt nicht gefährden will.

Am Freitag machen wir uns dann guter Dinge auf den Weg nach Immenstadt. Unser kleines Domizil für die nächsten zwei Tage befindet sich in einem netten Hotel direkt am Immenstädter Marktplatz. Bis zum Start am nächsten Morgen sind es fünf Minuten. Die Wetteraussichten versprechen Sonne satt. Den Rest des Freitags verbringen Gritt und ich mit einem Bummel durch Immenstadt.

Am nächsten Morgen holen wir nach dem Frühstück unsere Startnummer ab und gehen noch einmal zurück ins Hotel. Mein Rucksack ist bereits gepackt, die Trinkblase noch schnell gefüllt und wegen der guten Wetteraussichten beschränkt sich die Bekleidung auf Shirt und kurze Hose. Vor dem Start treffen

A

07.03.2010

wir noch auf einige bekannte Gesichter, die mir zum Teil bei den anderen Veranstaltungen auch schon über den Weg gelaufen sind. Die Berglaufgemeinde ist übersichtlich.

Pünktlich erfolgt dann der Startschuss. Schon auf den ersten Metern fühlen sich meine Beine schwer an und ich finde keinen Laufrhythmus. Auch das Atmen fällt mir schwer. Dazu bemerke ich, dass Wasser aus dem Rucksack läuft, die Trinkblase scheint bei der letzten Säuberungsaktion eine undichte Stelle abbekommen zu haben. Heute wird also nicht mein Tag.

Dieser Gebirgsmarathon dürfte mit seinen geschätzten 2.500 Höhenmetern wohl zu den härtesten Veranstaltungen seiner Art gehören. Das herrliche Wetter sorgt auf dem Grat nicht nur für eine wunderschöne Aussicht, sondern eben auch für gleißende Sonne und Gluthitze. Die Strecke ist an manchen Stellen technisch anspruchsvoll, weitestgehend gut zu bewältigen. Der ständige Wechsel zwischen bergauf und bergab kostet Kraft. Schon weit vor dem Wendepunkt kommen mir die ersten Läufer schon wieder entgegen. Aufmunternde Worte von den schnellen Gipfelstürmern machen Mut, der mich immer wieder verlässt. Nur kurz denke ich am Wendepunkt an's Aufhören, dann reiße ich mich zusammen und kämpfe mich zurück. Kurz vor dem Ziel biege ich einmal falsch ab, auf die 500 Meter kommt es jetzt auch nicht mehr an. Nach über sieben Stunden erreiche ich endlich mit dem Gefühl der verpatzten Generalprobe das Ziel. Hauptsache angekommen. Freude bereitet uns Gritts zweiter Platz in ihrer Altersklasse über die zwölf Kilometer Strecke. Bei der Verlosung haben wir noch Glück und gewinnen einen kleinen Preis. Der Ausflug nach Immenstadt hat sich gelohnt. In den nächsten Tagen heißt es jetzt: Füße still halten!

Eintrag vom 26.07.2009

Erwischt

Nach dem Chiemgauer100 ist es mir eigentlich gut ergangen. Ich fühlte mich körperlich und mental sehr gut und habe dann auch direkt weitertrainiert. Das Ganze natürlich in Maßen, ohne zu übertreiben. Vielleicht habe ich zu viel gewagt, vielleicht hätte ich mir noch ein paar Tage Regeneration gönnen sollen, aber vielleicht hatte es auch gar nichts mit dem Laufen zu tun, sondern schlichtweg mit Pech! Gritt brachte vom Offenburger Triathlon, bei dem sie ihren Vater betreute, eine dicke Erkältung mit nach Hause und so kam es, wie es kommen musste. Am Donnerstag erwischte mich zunächst ein heftiger Schnupfen und dann kam auch noch der Rest dazu. Damit war der nächste Trainingsblock nicht mehr zu realisieren. Stattdessen lag ich in einem Dämmerzustand im Bett, immer mit der Hoffnung verbunden, dass dieser Kelch möglichst schnell an mir vorbei ziehe.

Am Samstag befand ich mich schon wieder auf dem aufsteigenden Ast. Bis zum UTMB sind es nun noch fünf Wochen, also Zeit genug, um eine kleine Erkältung zu überwinden. Am Sonntag fühlte ich mich schon wieder so gut, dass ich mir eine kleine Runde zutraute. So trabte ich gemeinsam mit Gritt los, um neues Terrain zu erkunden. Aus der geplanten lockeren Runde wurden zwei Stunden, dem Ehrgeiz zu verdanken, nicht dieselbe Strecke auf dem Rückweg zu nehmen, sondern einfach mal was ausprobieren. So entstand eine Mixtur aus Verlaufen und Verkalkulieren und ich stand nach geschlagenen 120 Minuten mit wackligen Beinen wieder vor der Haustür. Ein lockerer Lauf sieht sicher anders aus und angesichts des angeschlagenen Zustandes sicher absolut unvernünftig. Es bleibt die Hoffnung, dass sich das nicht rächen wird und ich am kommenden Wochenende absolut fit an den Start des Gebirgsmarathon gehen darf. Mein letzter Testlauf vor dem UTMB.

Eintrag am 19.07.2009

Chiemgauer100

Die vergangenen zwei Wochen standen voll und ganz im Zeichen des Chiemgauer100. Dieser Lauf galt für mich als absoluter Hätetest für den UTMB. Wie ich von verschiedenen Teilnehmern gehört habe, ist der UTMB zwar noch eine Spur härter, aber der Chiemgauer Lauf steht dem UTMB in nicht vielen Dingen nach.

Wir reisten bereits am Mittwoch nach Ruhpolding. Neben Gritt begleitet uns noch eine gute Freundin. Unser Lager schlugen wir außerhalb Ruhpoldings auf. Eine Ferienwohnung direkt oberhalb des Taubensees sollte für die nächste Woche unser Domizil sein. Am Donnerstag schnürte ich noch einmal die Laufschuhe zu einem lockeren Läuferchen. Unterwegs reizte mich eine Abzweigung, die bergauf ging. Also ging es gleich mal auf einem schmalen Wanderweg Richtung Kaitalalm.

Aufgrund heftiger Regenschauer war der schmale Weg verschlammt, es war rutschig und die meine guten XT Wings fanden kaum halt auf den Wurzeln und Steinen. Nach 15 Minuten hatte ich die Nase voll. Jetzt wollte ich nicht auch noch eine Verletzung riskieren, also drehte ich um, lief noch ein wenig auf der breiten Forststraße Richtung Biathlonzentrum hin und her und kehrte schließlich nach einer Stunde reichlich desillusioniert zurück. Zumindest hatte ich so einen ersten Eindruck von der Strecke gewonnen.

Am Freitagnachmittag ging es dann ins Stadion nach Fuchsau zur Abholung der Startunterlagen. Bei einem Teilnehmerlimit von 100 Läufern ist das alles sehr gemütlich und übersichtlich. Mit der Starnummer 301 ausgestattet, noch schnell eine Portion Nudeln bei der Pasta Party, dann ging es nach Hause. Die Nacht war schließlich kurz. Zum Start am frühen Morgen um fünf Uhr finden sich 92 Läufer ein.

Die Eindrücke dieses Laufes kann ich an dieser Stelle nicht alle wieder geben. Eine Zusammenfassung dieses Laufes gelingt mir auch in der Retrospektive kaum noch. Zu viele Emotionen, die mich auf 80 Kilometern begleiten. Das Wetter zwischen Sonnenschein und Regenschauer, die Strecke unwegsam, schwierig und rutschig. Herrliche Panoramablicke und ein langer Kampf durch die Chiemgauer Alpen, der für mich bei Kilometer 74 beendet ist. Ich lag noch im Zeitlimit, hätte also noch die Schleife auf den Hochfellen mitnehmen können, aber ich war müde und wollte nicht das Risiko eingehen, beim Abstieg in einbrechender Dunkelheit abzurutschen oder zu stürzen. Zudem steckte mir der Zermatt-Marathon noch in den Gliedern. Nach 14 Stunden erreichte ich also das Ziel im Fuchsauer Stadion.

Am Sonntag und Montag ist an Laufen nicht zu denken. Meine Beine schmerzen, der Stockeinsatz haben Schmerzen in Schultern und Bauchmuskulatur hinterlassen. Bei meinem Geschäftstermin am Montag rückte mir die Zivilisation auf die Pelle und ich fühlte mich schon mit dem Verkehr im Ruhpoldinger Zentrum überfordert. Nur einen Tag später sah die Läuferwelt schon wieder anders aus. Beim morgendlichen Aufstehen waren die Schmerzen fast verflogen. So beschloss ich am frühen Morgen, den Aufenthalt in den Bergen noch einmal zu nutzen. Schnell war der Rucksack gepackt und die Laufschuhe geschnürt. Rund 1000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg lagen vor mir. Der Rauschberg war mein Ziel. Erstaunlich gut kam ich auf dem Steig voran und benötigte 100 Minuten bis zum

Gipfelkreuz. Hinab ging es ebenso gut. Nur auf den letzten Metern machte sich die Anstrengung vom Samstag bemerkbar und so war ich dann doch froh, endlich wieder angekommen zu sein.

Schnell setzte zu Hause wieder der Alltagstrott ein. So auch der Trainingsalltag, am Freitag, Samstag und Sonntag absolvierte ich noch einmal einen Dreier-Trainingsblock. Ich fühle mich einfach gut und motiviert und durch meinen Alleingang auf den Rauschberg habe ich Selbstbewusstsein gewonnen. So langsam verliert der UTMB etwas von seinem Schrecken.

Eintrag am 05.07.2009

Im Zeichen des Matterhorns

Der Zermatt-Marathon bestimmt nicht alleine die Trainingswoche. Dominiert wird die Woche von Terminen, die nicht aufschiebbar sind und mir die Zeit zum Training rauben. Die zwei D-Tage erlauben mir am späten Abend kurze Laufeinheiten. Jeweils bin ich rund 70 Minuten unterwegs, in den Tagesablauf hinein gequetscht, ohne die notwendige Ruhe. Klamotten aus, Laufsachen an, die Schuhe geschnappt und los geht's. Der Geist ist müde und der Körper auch nicht gerade sehr willig. Mein neuer RS800CX zeigt eine viel zu hohe Herzfrequenz für das langsame Tempo, der Stressfaktor also eindeutig zu hoch. Die Beine schmerzen, lustlos laufe ich meine Trainingsstrecke.



Der Autor in Zermatt

© marathon4you.de

1 Bild

Dazu kommt noch relativ ungesunde Ernährung. Gritt sorgt für Obst, immerhin schlage ich in Sachen Pfirsiche zu. Ansonsten gibt es Fast Food und Nudeln mit Soße. Am Abend haben wir beide keine Lust, noch zu kochen. Liegt vielleicht auch an der schwülen Hitze.

Am Freitag geht es dann übermüdet und geschlaucht in die Schweiz. Der Zermatt-Marathon steht am Samstag auf meinem Plan. Sehr spontan kam die Entscheidung für einen weiteren Berglauf. Ein wenig naiv, denn die lange Anreise hatte ich unterschätzt. Nach sieben Stunden komme ich in Zermatt an. Schon auf der Fahrt durch das Wallis flößen mir die Berge gehörigen Respekt ein. Dann die Abzweigung nach Chamonix und da rutscht mir das Herz vollends in die Hose.

Zermatt fasziniert mich. Die Schweizer Bergwelt bietet fantastische Ausblicke. Am nächsten Morgen dann der Marathon. Bei strahlendem Sonnenschein und einem wunderbaren Panorama möchten rund 1500 Läufer von St. Niklaus auf den Riffelberg. Über 1800 Höhenmeter. Nach der Hälfte liege ich gut im Rennen, aber der zweite Streckenabschnitt hat es in sich. Zwischen Kilometer 25 und 30 bekomme ich Kreislaufprobleme. Die Höhe und die Hitze machen mir zu schaffen und kurz spiele ich mit dem Gedanken aufzugeben. Aber der Wille ist stärker und bei Kilometer 30 geht es auch wieder besser.

Die letzten drei Kilometer sind ja noch einmal der Hammer. 500 Höhenmeter bis zum Ziel. Trotzdem ich nur gehe, kann ich noch Mitstreiter überholen. Am Ende komme ich mit 5:40h ins Ziel und bin zufrieden. Was bleibt, ist der Zweifel. Wie soll ich im Chiemgau nur 100 Kilometer mit 4.600 Höhenmetern überstehen? Geschweige denn den UTMB? Nächste Woche geht es also um die Wurst. Bestehe ich den Härtestest? Am Sonntag ist natürlich Ruhe angesagt. Jetzt bloß nichts übertreiben.

Eintrag am 28.06.2009

Mittendrin

Woche zwei nach Ulm ist gleichzeitig Woche zwei vor dem Chiemgauer 100. Insofern fällt es mir momentan schwer, ein ausgewogenes Verhältnis von Entlastung und Training zu finden. In den vergangenen Tagen habe ich also versucht, eine gute Mischung zu finden. Das Training verteilte sich auf vier Laufeinheiten. Mehr war auch nicht drin, weil ich momentan beruflich sehr viel unterwegs bin. Zwei Einheiten sind kurz, aber intensiv. Dazu gesellen sich ein Lauf im langsamen Lauftempo und ein längerer Lauf von 90 Minuten im mittleren GA1-Bereich.

Die intensiven Einheiten bringen Abwechslung in den Alltag, vor allem, weil ich die Mittagspause bei einem Termin im Herz-Kreislaufzentrum Rotenburg nutze, um zu laufen. Das profilierte Gelände rund um das HKZ lädt ein zum Laufen. Kein Mensch ist auf den Forst- und Wirtschaftswegen unterwegs. Die ersten 35 Minuten laufe ich ausschließlich bergauf. Da ich mich nicht auskenne, nehme ich denselben Weg retour. Doch auch zurück finden sich Aufwärts-Passagen, die muss ich auf dem Hinweg übersehen haben.

Der Lauf steckt mir am nächsten Morgen noch in den Beinen. Spaß hat es auf jeden Fall gemacht, vor allem auch wegen der hervorragenden Luftqualität. Am Sonntag starte ich mit Gritt zusammen beim Berkersheimer Dorflauf, einer weiteren Veranstaltung, die im Rahmen des Main-Laufcups stattfindet. Während Gritt mit einer neuen, diesjährigen Bestzeit brilliert, erfülle ich mit 46:15 meine eigenen Erwartungen. Ein höheres Tempo ist momentan nicht drin, dafür müsste ich schnellere und kürzere Einheiten absolvieren, aber mein Ziel ist ja die Langstrecke beim UTMB. Überraschend bekomme ich das Angebot, beim Zermatt-Marathon zu starten. Ich überlege nur kurz bis ich zusage. Wer weiß, wann sich die Gelegenheit noch einmal bietet und ein weiterer Berglauf passt hervorragend in die Planung. Zwar liegt der Zermatt-Marathon nur eine Woche vor dem Chiemgauer 100, aber das sollte ich mittlerweile verkraften können.

Eintrag vom 22.06.2009**Ulmer Nachwehen**

Den Hunderter habe ich sehr gut verkraftet. Noch immer zehre ich von den Eindrücken der Nacht und den Erfahrungen des Laufes. Ich gönne mir ein paar Tage Ruhe. Mein Regenerationsprogramm beinhaltet neben den Spaziergängen mit unseren drei Hunden natürlich auch endlich mal die Beine hochlegen und für ein wenig Entspannung zu sorgen. Beruhigter sehe ich nun dem UTMB entgegen. Das Finishen des Ulmer Hunderters in einer akzeptablen Zeit stärkt das Selbstbewusstsein.

Am Mittwoch machen wir uns auf den Weg Richtung Ruhrgebiet, fahren allerdings einen Schlenker über die Eifel. In Lonnig machen wir halt beim Abendlauf. Gritt hatte mich überredet, dort mit ihr zusammen über die zehn Kilometer-Distanz an den Start zu gehen. Die Strecke bietet ein paar Höhenmeter, ist zum Teil stark profiliert und kommt mir damit sehr entgegen.

Bergauf kann ich trotz anfänglicher müder Beine gut Tempo machen, bergab geht es nicht so gut. Da zwickt es noch ein wenig in den Oberschenkeln. Nach dem Wendepunkt bei Kilometer sechs geht es überwiegend wieder hinauf und da kann ich noch ein paar Plätze gut machen. Mit 48:46 Minuten kann ich am Ende sehr zufrieden sein. Nach einem kleinen Imbiss machen wir uns im Abendrot auf den Weg ins Ruhrgebiet.

Den Besuch bei meiner Mutter genießen wir. Wir werden bekocht und können uns endlich mal zwei Tage komplett abschalten. Die nächste Laufeinheit absolviere ich am Freitagabend im langsamen Tempo. Mehr um die Seele baumeln zu lassen, als aus Trainingszwecken.

Am Samstag waren wir in Berlin zur Europace, dem größten europäischen Herzkongress. Bevor ich mich auf Berlins Straßen abmühe, halte ich Ausschau nach einer Laufveranstaltung in der Nähe und siehe da, ich werde fündig. Der 13. Hohenschönhausener Gartenlauf bietet neben optimalen Laufwetter eine 10,9 Kilometer-Strecke, die quer durch die Gartenkolonie von Falkenberg führt. Der Untergrund bietet reichhaltige Abwechslung und es gibt auch ein paar Wellen. 69 Läufer stehen am Start, die 5,7 Kilometer erfreuen sich größerer Beliebtheit.

Obschon ich richtig Gas gebe, ist eine Zeit unter 50 Minuten utopisch. Am Ende werden es 52 Minuten. Mit meinem Abscheiden bin ich zufrieden, glücklich mit der Veranstaltung. Am Ende haben Gritt und ich Losglück und wir gewinnen jeweils einen Preis bei der Tombola. Absolut erfreulich, dass Gritt in ihrer Altersklasse den zweiten Platz belegt. Einen wunderschönen Tag lassen wir mit Bekannten bei einem Eis am Weißensee ausklingen.

Manchmal hält der Laufsport tolle Überraschungen bereit. Ohne den Gartenlauf hätten wir eine tolle Seite von Berlin nicht kennen gelernt. Für die kommenden Trainingseinheiten bin ich guter Dinge, werde mir aber in der bevorstehenden Woche noch nicht zu viel zumuten. Die Grundlagen sind gefestigt, am Tempo arbeite ich mit den Starts bei den Volksläufen ebenso. Eigentlich bin ich also gut gerüstet.

Eintrag vom 15.06.2009**Ulmer Nachtlauf**

Die vergangene Woche stand ganz im Zeichen des 100 Kilometer Laufs in Ulm. Insofern standen eigentlich nur zwei kurze Regenerationsläufe auf dem Trainingsplan. Eigentlich . . . Am Montag laufe ich meine dreizehn hügeligen Kilometer knapp unter dem sechser Schnitt. Ich bewege mich im Regenerationstempo und doch sind die Beine müde. Ich bin froh, dass der Trainingslauf bald vorbei ist und ich endlich unter der Dusche stehe. Dann komme ich Gritts Wunsch nach.

Am Donnerstag gibt es einmal mehr einen Volkslauf ganz in der Nähe. Zunächst stehe ich einem Start überaus skeptisch gegenüber, doch dann lasse ich mich überreden und entschieße mich, Gritt auf der zehn Kilometer Strecke zu begleiten. Ich hatte dabei nicht gedacht, dass sie in einem irren Tempo losläuft. Den ersten Kilometer geht es nur bergab, da macht sie richtig Tempo und arbeitet sich vom hinteren Drittel ins Mittelfeld. Ich immer hinterher. Schließlich hole ich sie ein. Ein böiger und heftiger Wind macht uns in der Ebene zu schaffen. So weit es geht, versuche ich Gritt Windschatten zu verschaffen. Doch den größten Teil der Strecke läuft sie neben mir her, signalisiert immer wieder, wenn ihr das Tempo zu hoch wird. Auf dem letzten Kilometer folgt eine heftige Steigung, dann Gritts Zielspurt. Ich lasse ihr gerne den Vortritt, möchte muskulär auch nichts riskieren. Die Zeit zeigt irgendetwas über 55 Minuten. Gritts Bestleistung in diesem Jahr und auch meine Beine sind nach dem Kampf gegen den Wind müde. Ob das die optimale Vorbereitung auf den Ulmer Nachtlauf ist?

Ein Tag später mache ich mich gegen Mittag auf den Weg nach Ulm. Zuerst noch schnell bei Kay vorbei, der für POLAR als Freelancer arbeitet und mit dem ich den Transalpine Run in Angriff nehmen möchte. Er hat sich für die 50 Kilometer entschieden. Sein erster Ultra als Vorbereitung für den Etappenlauf über die Alpen. Gemeinsam holen wir die Startunterlagen, quatschen noch ein wenig mit dem Marketingleiter von Seeberger und versuchen, uns in der geräumigen Sporthalle vor dem Start noch ein wenig Ruhe zu gönnen.

Eine Stunde vor dem Start machen wir uns für die Nacht fertig. Anstelle unserer anfänglichen Flachserieen ist die Anspannung 15 Minuten vor dem Start deutlich spürbar. Im Robert-Epple Stadion drängen sich die Läufer rund um den Start. Auf dem Rasenplatz beleuchten Heißluftballons die Nacht und mit einem imposanten Feuerwerk werden wir in die Nacht entlassen. Ohne Stirnlampe wären wir aufgeschmissen, es ist stockdunkel. Obschon sich der Mond in den nächsten Stunden ein Spiel mit den Wolken gönnt, reicht auch die Kraft der Sterne nicht aus, um den Weg zu zeigen.

Die Strecke ist perfekt markiert, keine Chance auf Umwege. Nach zehn Kilometern muss Kay austreten und ich laufe langsam weiter. Meine RS800CX zeigt 2:07h nach den ersten zwanzig Kilometern. Den schlimmsten Tiefpunkt erlebe ich zwischen Kilometer 40 und 50. Jeder Meter kostet Kraft und ich spiele mit dem Gedanken, das Rennen nach der Hälfte zu beenden. Das Versprechen Gritt gegenüber anzukommen und der kleine Esel in meinem Rucksack, der bei seinem ersten Ultra dabei ist, vertreiben den Gedanken an eine Aufgabe. Kommt nicht in Frage, 5:37h zeigt die Uhr, ich liege also noch gut im Rennen und außerdem möchte ich gerne die zwanzig prozentige Steigung bei Kilometer 65 begutachten.

So geht es weiter. Noch mehr laufend als gehend. Ich habe mein „Wohlfühltempo“ gefunden. Am Verpflegungsstand bei Kilometer 65 treffe ich auf Norbert, mit dem ich die nächsten dreißig Kilometer zurücklege. Mal gehend, mal laufend unterhalten wir uns über alles Mögliche. Norbert wird auch in Chamonix am Start zum UTMB stehen und hat es letztes Jahr schon geschafft.

Ob die Panzerstraße, weitere Hügel und Forstwege, wir bleiben bis Kilometer 93 zusammen. Dann schlägt Norbert ein Tempo an, das ich nicht mehr laufen kann. Ich schicke ihn los, möchte kein Klotz am Bein sein und laufe lieber in meinem Tempo weiter. Norbert zögert kurz, ich verabschiede ihn und er gibt Gas. Bald sehe ich ihn nur noch aus der Ferne.

Wieder auf mich alleine gestellt, schöpfe ich bei jedem Kilometerschild Mut. Schließlich erreiche ich das Ziel im Blausteiner Stadion in einer Zeit knapp unter 12:30h. Platzierung im Mittelfeld, Stolz, Ziel erreicht, was will ich mehr?

Im Ziel reicht mir Norbert eine Flasche Isogetränk und wir gehen gemeinsam zur Sporthalle. Eine heiße Dusche und ich fühle mich gut. Anschließend gönne ich mir eine kurze Auszeit und fahre ziemlich aufgedreht und überaus konzentriert nach Hause. Dann geht nichts mehr. Glücklich falle ich ins Bett, später gibt es noch Schnitzel mit Kroketten und eine Pizza. Das habe ich mir verdient. Jetzt ist erst einmal Ruhe angesagt.

Eintrag vom 08.06.2009

Ruhelos

Die vergangene Woche war geprägt von Ruhelosigkeit. Das Training musste schon fast nebenher laufen. Zum Teil brachte der Job einige Termine mit sich, wie das Treffen mit den DSV-Longläufern, die angesichts eines neuen Rennens im Wettkampfkalender, sich ganz in der Nähe des Firmensitz meines Arbeitgebers aufhielten. Zusätzlich kamen ein paar private Verabredungen, die wir nicht wieder aufschieben wollten. Am Ende der Woche war ich dann jedoch ein wenig gereizt. Dabei begann die Woche mit dem Lauf über die zwanzig Kilometer noch so vielversprechend. Am Mittwoch folgte dann die Ernüchterung. Mein Trainingslauf mit ein paar Hügeln gestaltete sich noch einigermaßen gut, doch so langsam zerrten die guten Zeiten meiner Bekanntschaften beim Rennsteiglauf an meinem Nervenkostüm. Das Selbstvertrauen ging immer mehr in die Hose.

Zum Wochenende zog ich noch einmal einen Dreier-Block durch. Freitag GA2-Training über knappe 90 Minuten, Samstag Regenerationslauf über 70 Minuten und am Sonntag standen eigentlich zwei Stunden im GA1 Tempo mit Rucksack auf dem Plan. Angesichts des strömenden Regens ließ ich den Rucksack zu Hause und auch die zwei Stunden schienen unerreichbar. Meine Motivation befand sich auf dem Tiefpunkt, ich fühlte mich einfach nur schlapp und müde. Dass ich am Ende doch noch 1:45h unterwegs war, beflügelte plötzlich auch die angeknackste Psyche und ich konnte wieder Mut schöpfen. Ist auch dringend notwendig, denn am Freitag steht im Rahmen des Ulmer Nachtlaufs ein weiterer Härtestest an. 100 Kilometer sind kein Pappenstiel.

Eintrag vom 01.06.2009

Rheinsteig extrem

Der absolute Höhepunkt der Trainingswoche war der Rheinsteig-Extremlauf. Er zählt ganz sicher zu den schönsten Läufen, die ich bislang gemacht habe. Neben der tollen und anspruchsvollen, aber auch überschaubaren Strecke, ist es vor allem die rundherum freundliche Atmosphäre, die ganz besonders große Lauflust vermittelt. Dabei fing die Woche gar nicht optimal an.

Eigentlich wollte ich am Montag einen Ruhetag einlegen. Der wäre auch wirklich nötig gewesen, aber verschiedene Termine in der Woche zwingen mich dazu, das Training zu Beginn der Woche fort zu setzen. Auch wenn die Laufeinheit ausschließlich regenerativen Charakter besitzt und ich für die dreizehn Kilometer fast 80 Minuten unterwegs bin, nach dem Laufen am Abend bin ich todmüde. Am Dienstag steht dann mal wieder eine Trainingseinheit mit Stöcken an. Statt eines zwei-Stunden-Laufes kürze ich unterwegs ab und komme auf 90 Minuten. Mehr ist einfach nicht drin. Trotzdem denke ich, dass das Training intensiv war.

Verschiedene Tiefpunkte habe ich überwunden, das Intervalltraining am Berg mit Stockeinsatz bis auf ein paar Einheiten durchgezogen. Aber ich bin froh, am Mittwoch nicht laufen gehen zu müssen. Die Beine sind schwer wie Blei, der Kopf nicht bereit, sich mit dem Thema „Laufen“ auseinander zu setzen. Da tut die beste Tomatensoße der Welt und ein paar Radler gut. Die Kochkunst meines Trainers habe ich eindeutig unterschätzt und so verbringen Gritt und ich einen schönen Abend mit tollem Essen und kühlen Getränken.

Auch der Donnerstag steht im Zeichen von Terminen. Ein Wiedersehen mit dem Autor des Films „Ich übe das Sterben“ steht auf dem Programm. Der Kontakt zu Frank Diederichs ist bislang nicht abgebrochen, was ja auch Schade wäre. Schließlich hat er uns mehr als ein Jahr begleitet, mal mit, aber auch ohne Kamera. Vor dem Treffen ermöglicht mir Gritt doch noch 75 Minuten flottes Training und ich spüre, wie gut die Abwechslung des Vortages getan hat. Gritt habe ich dann auch zu verdanken, dass ich mich zu einem Start beim Rheinsteig-Extremlauf entscheide.

Am Freitag finde ich auch keine Zeit zum Training, deswegen starte ich vor der Fahrt nach Bonn noch zu einem kurzen und lockerem Trainingslauf. Dann steht am Samstag der Rheinsteig-Extremlauf auf dem Programm, den ich 3:48h beende. Obwohl als Trainingslauf anvisiert, haben die 1200 Höhenmeter und 34 Kilometer viele Körner gekostet. Zum ersten Mal bin ich mit kompletter Ausrüstung, das heißt mit Stöcken und gepacktem Rucksack sowie den favorisierten Schuhen und dem RS800CX am Handgelenk gelaufen.

In Sachen Equipment bin ich auf jeden Fall einen Schritt weiter gekommen. Trotz dieser harten Belastung stehe finde ich mich am Pfingstmontag an der Startlinie zu einem anspruchsvollen zwanzig Kilometer Lauf wieder. Gritts Wunsch, bei einem Pfingstlauf über zehn Kilometer zu starten, konnte ich nicht abschlagen. Kurz entschlossen melde ich mich also für die längere Streckenvariante und laufe diese kontrolliert und locker bis mich auf dem letzten Kilometer noch einmal der Spurtgeist packt. Mit der 1:42h nach dem RHEX bin ich absolut zufrieden. Jetzt freue ich mich auf einen weiteren Ruhetag.

Eintrag vom 25.05.2009

Nachwehen

Natürlich hat der Rennsteiglauf Kraft gekostet. 72 Kilometer läuft man ja auch nicht mal eben so. Für eine Entlastungswoche par excellence fehlt mir jedoch die Disziplin. Ich schaffe es gerade, zwei Tage nicht zu laufen. Dann juckt es mich wieder und ich absolvieren ein regeneratives Läuferchen über 70 Minuten. Das geht unerwartet gut, obwohl die Beine sich zu Trainingsbeginn schwer und müde anfühlen. Mit der Zeit wird es immer besser und schon sind die Schmerzen vergessen und die Gedanken treiben ihr Spiel. Insgesamt komme ich auf drei Ruhetage und vier Trainingstage, davon sind zwei Renntage.

Am Donnerstag starte ich beim Fischbachtal-Lauf über sehr profiliertes Terrain über 12,4 Kilometer. Anfangs lasse ich es ruhig und kontrolliert angehen, auf der zweiten Streckenhälfte packt mich jedoch wieder der Ehrgeiz und ich gebe Gas. Mit 62 Minuten bin ich zufrieden, vor allem vor dem Hintergrund, dass der Lauf in wunderschöner Naturkulisse in unmittelbarer Nähe zum Wohnort stattgefunden hat. Nach dem Motto „Laufen, wo andere Urlaub machen“ hatte dieser Start einen ganz besonderen Reiz.

Nach einer weiteren regenerativen Einheit folgt am Sonntag ein Start über die Halbmarathondistanz. Ich weiß nicht, welcher Teufel mich reitet, aber schon vor dem Start nehme ich mir vor, zu versuchen unter 1:40h zu laufen. Doch auf den ersten Kilometern tue ich mich schwer. Ich finde keinen guten Laufrhythmus und „verschlafe“ die ersten zehn Kilometer mit knapp unter 50 Minuten. Auf der zweiten Hälfte geht es dann wieder wesentlich schneller, aber für eine Zeit unter 1:40 reicht es beim besten Willen nicht mehr. Auf der Zielgeraden kann ich mit vollem Einsatz in sengender Hitze noch zwei Plätze gut machen und laufe mit 1:41:16 ins Ziel. Angesichts des Programms, das ich momentan absolviere, kann ich mit der Zeit absolut zufrieden sein.

Ansonsten hat sich in Sachen Ausrüstung einiges getan. Bekleidungstechnisch sind nun keine Wünsche mehr offen. Lange Hose, $\frac{3}{4}$ Tight und Shirt mit Windstopper, kurze Sachen und Unterwäsche sowie warme und regenundurchlässige Oberbekleidung füllen mittlerweile den sportiven Teil des Kleiderschranks. Für die meisten Dinge wird es angesichts der warmen Temperaturen keine Testmöglichkeiten mehr ergeben, aber da ist ja noch der Chiemgauer 100, der wettermäßig bestimmt mit der einen oder anderen Überraschung aufwarten kann.

Eintrag vom 18.05.2009

Die Rennsteigwoche

Mit rund 2000 Laufkollegen stehe ich am Samstagvormittag auf dem Marktplatz in Eisenach. Kurz vor dem Start zeigt sich das Wetter von seiner besten Seite. Am Himmel sind kaum Wolken, die Temperaturen zum Laufen optimal. Mit Debby und Wolfgang habe ich am Vorabend bei meiner Ankunft im Hotel zwei Laufenthusiasten kennen gelernt, die mir auf fast schon unfassbare unkomplizierte Weise in Sachen Transport zum Start und Rücktransport vom Ziel geholfen haben. Als Ziel für den Supermarathon im Rahmen der Rennsteiglaufveranstaltungen hatte ich mir eine Zeit von unter neun Stunden vorgenommen.

Nach dem pünktlichen Startschuss geht es erst einmal hinauf. Gemeinsam mit Wolfgang absolviere ich die ersten zehn Kilometer in 1:06. Das Tempo halten wir bis zum Inselsberg, der ersten Herausforderung, bei. Dann trennen wir uns, weil ich hinunter richtig Gas gebe. Die Erinnerungen an den Transalpine Run und rasante Bergabpassagen bestimmen auf dem kurzen und steilen Stück mein Lauftempo. Als ich mich nach Wolfgang umschaue, habe ich ihn aus dem Blickfeld verloren. Also geht es alleine weiter.

Zwischen Kilometer 45 und 60 habe ich einen Hänger, meine Bananenunverträglichkeit schlägt zu und so schlage ich mehr schlecht voran. Dann geht es wieder gut und ich erreiche nach 8:42h das Ziel in Schmiedefeld. Da ich mir vor dem Lauf wenig Ruhe gegönnt habe, bin ich mit dem Ergebnis hoch zufrieden.

Am Montag absolvierte ich mit einem Laufkollegen noch eine GA2-Einheit über 20 Kilometer. Zwei weitere, langsamere Trainingseinheiten folgten und so komme ich mit dem Rennsteiglauf auf über 120 Wochenkilometer. Bislang läuft also weiterhin alles nach Plan und mit meinem Abschneiden beim Supermarathon kann ich absolut zufrieden sein.

Eintrag vom 10.05.2009

Abschalten

Der UTMB ist immer präsent. Das Training und die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Rennen nehmen die Freizeit in Beschlag und manchmal ist es notwendig abzuschalten. In der vergangenen Woche bin ich rund 80 Kilometer gelaufen. Das Training habe ich auf fünf Einheiten verteilt. Zum Abschalten gönne ich mir am Dienstag einen trainingsfreien Tag. Am Abend ist auch für den Kopf Entspannung angesagt. Ein Treffen mit meinem Trainer und Freund und einigen befreundeten Triathleten bringt willkommene Abwechslung in den Alltag.

Trotz der späteren Stunde und matter Müdigkeit absolviere ich am Mittwoch einen zwei Stunden Lauf im GA1-Bereich. Am Folgetag steht dann wieder das Stocktraining mit gezielten Tempoeinheiten an. Die Koordination mit den Stöcken gelingt mir nicht. In diesem Punkt benötige ich noch dringend Tipps. Vor allem, was die richtige Länge angeht tappe ich noch im Dunkeln. Ansonsten fühle ich mich gut und kann das harte Training zu recht später Stunde voll und ganz durchziehen.

Schon unterwegs freue ich mich auf die langsame und mit 13 Kilometern recht übersichtliche Einheit am Freitag. Dann sollte planmäßig ein Ruhetag folgen. Aber eben nicht alles ist planbar. Da wir uns kurzentschlossen auf einen Kurztrip zu einer Freundin nach Koblenz machen, am Sonntagabend auch noch ein Besuch unserer Hundetrainerin ansteht, ziehe ich das Training um einen Tag vor. So absolviere ich am Samstag noch einmal eine 90minütige Laufeinheit.

Trotz des vierten Trainingstags in Folge fühle ich mich gut und kraftvoll. So entscheide ich mich unterwegs für ein höheres Grundtempo und absolviere zwischendurch ein paar kontrollierte Intervalleinheiten. Beim abendlichen Grillen sind die Beine müde und ich bin froh, mit dem Sonntag einen Ruhetag einzulegen.

Die kommende Woche steht voll und ganz im Zeichen des Rennsteiglaufs. Ich werde versuchen, kilometermäßig noch einmal einen intensiven Belastungsreiz zu setzen, ohne beim Start in Eisenach Reserven eingebüßt haben. Ich bin gespannt, ob mein Plan aufgeht. Das Wetter spielt zumindest bislang mit und glücklicherweise ist mein Immunsystem noch im Lot.

Eintrag vom 03.05.2009

Tempohärte

Volksläufe eignen sich hervorragend, um ein wenig Tempohärte zu bekommen. Die beiden Starts fanden in enger Abstimmung mit meinem Trainer statt, der mir zu Beginn der Woche erst einmal den Kopf waschen musste. Montag und Dienstag standen im Zeichen des normalen Trainingsalltags. Einmal 13 langsame Kilometer, einmal 15 Kilometer im mittleren Tempo, beide Einheiten nicht kontrolliert, sondern einfach nach Gefühl.

Am Mittwoch raffte ich mich endlich dazu auf, zum ersten Mal mit den Stöcken zu laufen. Rund zwei Stunden bin ich mit den „Gehhilfen“ unterwegs. Bislang habe ich auch bei meinen Starts beim Transalpine Run auf Stöcke verzichtet. Es ist dieses laute, klackende Geräusch, was mir im Zuge der Alpenüberquerung mächtig an den ohnehin schon strapazierten Nerven zerrte. Jetzt musste ich feststellen, dass das Laufen mit Stöcken sehr viele Vorteile bietet. Bewusst renne ich die steilsten Hügel gleich mehrfach hinauf und versuche gleichzeitig, die Arbeit mit den Stöcken zu koordinieren. Ungewohnt ist es natürlich, aber diese neue Lauferfahrung macht so viel Spaß, dass ich länger als geplant unterwegs bin. Wenn nicht die Dämmerung eingesetzt hätte und die Beine schon ziemlich in Mitleidenschaft gezogen wären, hätte ich wahrscheinlich noch ein paar „Hügeleinheiten“ angehängt.

Mein Trainer zeigt sich über die Umfänge und Doppelstarts in Verbindung mit dem Ziel nicht so glücklich. Ich laufe zu unkontrolliert und zu viel nach Lust und Laune. Insbesondere der Rodenbacher-Griesheimer Doppelstart führt zu einer kritischen Auseinandersetzung. Ich gelobe Besserung, muss gezielter meine Trainingseinheiten absolvieren und insbesondere mehr auf die Herzfrequenzwerte achten. Gezielte Bergsprints gepaart mit regenerativen Einheiten und einem längeren Lauf sollen die Eckpunkte des weiteren Programms bilden. Dazu eine bewusstere Ernährung und Entspannung, dann dürfte das Erreichen des Ziels realistischer werden.

In Abstimmung mit dem Trainer nehme ich am Ende der Woche einen Doppelstart vor. Während am 1. Mai die Mehrheit noch von abendlichen Tanzveranstaltungen müde ist und Andere sich beim Wandern mit diversen Getränken versorgt, starte ich beim Nieder-Erlenbacher Volkslauf zuerst über die zehn, im Anschluss mit Gritt zusammen über die fünf Kilometer. Mit über 47 Minuten auf der profilierten Strecke bin ich zufrieden. Die kleinere Strecke kann ich im GA1-Bereich mit Gritt zusammen laufen. Am Sonntag steht dann ein Start über die Halbmarathondistanz ist Großkrotzenburg auf dem Programm. Während ich die ersten zehn Kilometer stur nach Herzfrequenz im mittleren Trainingsbereich absolviere, gebe ich auf der zweiten Hälfte Gas und komme schließlich mit knapp unter 1:42h ins Ziel. Das Training macht sich langsam zumindest auf den Unterdistanzen bezahlt. Wie es in zwei Wochen am Rennsteig aussieht, bleibt abzuwarten.

Eintrag vom 26.04.2009

Zum Abschluss ein Halber

Eine ruhige Woche stand auf meinem Plan. Am Ende wurden es knapp über sechzig Kilometer. Montag, Mittwoch und Donnerstag waren dabei Ruhetage, die ich für die lang aufgeschobene Gartenarbeit nutzte. Das Laufen am Dienstag war reine Kopfsache. Die Beine waren noch müde und so recht wollte ich keinen Laufrhythmus finden. Dem Kopf hat die kleine, ruhige Laufrunde am Abend gut getan, aber der Rest stand nur noch auf dem Stand by-Modus. Eigentlich schlief ich im Stehen, da ich aber weder sitzen noch liegen konnte, waren das klare Anzeichen, dass die Laufeinheit eigentlich zu viel des Guten war. Die zwei Ruhetage brachten den Organismus wieder ins Lot. Endlich fand ich mich am Freitag auf meiner Laufrunde im Wald wieder. Nach den harten Straßenlaufkilometern hat das Auf und Ab wieder Spaß gemacht und die 90 Minuten gingen schneller als gedacht vorüber.

Spontan entschloss ich am Samstag noch was für die Tempohärte zu tun. Beim Gersprenzlauf in Münster bei Dieburg ging ich über die Halbmarathondistanz an den Start. Am Ende war ich froh, mitgemacht zu haben, denn der Gersprenzlauf ist Volkslauf pur. Beim Start zum 10 Kilometer-Lauf fand sich ein überschaubares Grüppchen im Stadion des Münsteraner Vereins zusammen, beim fünf Minuten später gestarteten Halbmarathon waren es bei warmen Temperaturen auch nicht viel mehr. Überrundungen waren auf dem 5 Kilometer Rundkurs mit Stadionatmosphäre an der Tagesordnung. Am Ende brauchte ich für die 21 Kilometer 1:46h, mehr war nicht drin. Nach dem Zieleinlauf ein paar Becherchen Wasser, schnell das "Finisher-Shirt" in Empfang genommen und zurück in die Heimat, wo die drei Hunde auf ihr Recht auf Auslauf schon warteten.

Am Sonntag stand dann noch ein kleines Sonntagsläufchen an. Zwölf Kilometer im sechser Schnitt und die Regenerationswoche hat ein Ende gefunden. Von der Veranstaltungsfrent gibt es auch noch was Neues zu berichten.

Anfang der Woche entdeckte ich - strategisch höchst günstig gelegen - den 100 Kilometer Lauf in Ulm, der Ulmer Hunderter. Kein Zögern, da starte ich zur Vorbereitung auf den UTMB auch noch. Ist näher als Biel und billiger als Biel, wenn die Organisation überzeugt, dann könnte das eine tolle Alternative zum Schweizer Vorbild werden. Dann habe ich noch Glück. Ein Kollege hat einen Gutschein für einen Freistart beim Übersauer Trail in Luxemburg am 15. November gewonnen, inklusive Übernachtung. Da er sich auf Triathlon spezialisiert hat, kommt für ihn eine Teilnahme nicht in Frage. Ehrensache also, dass ich einspringe. Auch wenn der UTMB sicher seine Spuren hinterlassen wird, bis November werden diese wieder verwischt sein. Da bin ich Optimist.

Eintrag vom 19.04.2009

Die erste Wettkampfwoche

Runde 96 harte Wettkampfkilometer liegen nun hinter mir. Meine Lauferfahrungen während dieser Woche waren sehr wechselhaft, fast so wie das Wetter. Am Montag standen beim Osterlauf in Rodgau-Jügesheim 25 Kilometer auf dem Programm. Bei sehr schönem Osterwetter und fast schon hochsommerlichen Temperaturen hatte ich mir eine Zeit von unter 2:05 vorgenommen. Die Strecke war weitestgehend flach und führte teilweise über befestigte Waldwege, teilweise über einen asphaltierten Waldweg. Kurz gesagt, es war eine sehr schöne Veranstaltung, das Laufen hat Spaß gemacht und mit 2:03 hatte ich das erste Wochenziel erreicht.

Noch zwei Trainingseinheiten absolvierte ich unter der Woche bevor der Wettkampfhöhepunkt mit den Deutschen Meisterschaften über die 50 Kilometer auf dem Programm stand. Ich hatte mich sehr spontan für eine Teilnahme entschlossen. Das Wetter verhieß nichts Gutes. Vom Sonnenschein war seit Freitag nicht mehr viel übrig geblieben. Dauerregen versetzte mich in ein kleines Stimmungstief. Auch am Samstag Morgen prasselte es schauermäßig hinab. Trotzdem machte ich mich auf den Weg.

Fast pünktlich mit dem Start hatte der Wettergott ein Einsehen. Die Meisterschaften verliefen ohne weiteren Regen, zwar bei kühlen Temperaturen, aber zwischendurch ließ sich sogar kurz die Sonne sehen. Bis zur Hälfte konnte ich locker laufen, dann begannen die Probleme. Andauernd knickte mir das rechte Knie weg. Es war nicht zu kontrollieren und ich habe bis heute keine rechte Erklärung dafür. Möglicherweise lag eine Überlastung des Kreuzbandes vor, möglicherweise hat aber auch lediglich

meine 3/4 Hose eine Reizung eines Nervs verursacht. Ich habe keine Ahnung, zumindest war das Weiterlaufen eine Qual. Aufgeben wollte ich jedoch nicht und so lief ich weiter. Für die letzte Runde benötigte ich 1:03h, da half auch die vorbildliche Verpflegung und die tolle Betreuung auf der Strecke nicht weiter. Am Ende erreichte ich eine Zeit von 4:39h, alles in allem konnte ich damit sehr zufrieden sein.

Nach einer schlaflosen Nacht stand ich am Sonntag Vormittag dann beim Straßenlauf in Griesheim über die Halbmarathondistanz am Start. Bei wunderschönen Laufbedingungen mit Sonnenschein und noch kühler Luft brauchte ich ein paar Kilometer, um so richtig in Tritt zu kommen. Die Griesheimer haben mit dem Halbmarathon einen tollen Lauf im Angebot. Es herrschte Volksfeststimmung, im Prinzip genau das Gegenteil des gestrigen Laufes, bei dem ich weitestgehend auf mich alleine gestellt meine Runden drehte.

Das Laufen machte mir zunehmend wieder Spaß, die Schmerzen des Vortages waren vergessen und ich konnte mit 1:49:50h auch noch eine passable Zeit laufen. Meine Wettkampfwoche ist nun zu Ende. Es war ein kleiner Härte-test, allerdings ausschließlich auf flachem Terrain.

In den nächsten Tagen ist erst einmal Regeneration angesagt. Danach werde ich mich einmal der UTMB-typischen Ausrüstung widmen. Das Training mit den Stöcken und das Laufen mit dem Rucksack stehen genau so im Vordergrund wie das erste Ausprobieren im Trainingseinsatz der Trailshuhvarianten. Ich kann noch nicht sagen, ob ich mit dem Rucky Chucky gut zurecht komme oder auf Altbewährtes zurück greifen muss. Das wird sich dann zeigen, aber jetzt gilt es erst einmal dem Körper ein wenig Ruhe zu gönnen. Die 120 Kilometer stecken jetzt erst einmal in den Knochen, ein wenig Entspannung kann da nur gut tun.

Eintrag vom 12.04.2009:

Aus Verbundenheit

Mit der Anmeldung zum Fidelitas Nachtmathon in der vergangenen Woche stand der Rahmenplan der Vobereitungs-wettkämpfe. Für's Erste, wie sich bereits Anfang dieser Woche herausstellen sollte. Ohne jegliche Hintergedanken stöberte ich Anfang der Woche auf marathon4you. Ich wollte mir lediglich einen groben Überblick über die diversen Marathonveranstaltungen im Monat April machen.

Das "Marathonwochenende" mit den Veranstaltungen in Zürich, Hamburg und Bonn ist schon verplant. Meine Lebensgefährtin hat ein Treffen des Dachverbandes aller Defibrillator Selbsthilfegruppen, des Defi-Deutschland.eV. Da geht das sozialpolitische Engagement vor, also bleibe ich zu Hause, kümmer mich um die Vierbeiner und lege ein erholsames Wochenende ein.

Mein Blick bleibt bei der Rodenbacher Veranstaltung hängen. Der SSC Hanau-Rodenbach richtet am 18. April die Deutschen Meisterschaften über 50 Kilometer aus. Das muss ich erst einmal sacken lassen. Ich bespreche mich kurz mit Gritt und am nächsten Tag steht mein Entschluss fest. Am letztmöglichen Termin schicke ich meine Anmeldung weg. Letztendlich auch aus tiefer Verbundenheit mit dem SSC Hanau-Rodenbach und der Familie Arndt, die für den Ultralauf in Deutschland so viel getan haben.

Ich weiß nicht mehr, wie viele Runden ich schon auf diesem 10 Kilometer Rundkurs in Hanau-Rodenbach schon absolviert habe. Hier bin ich mit meinen Vereinskollegen vom USC Marburg meinen ersten Hunderter in 9.40h gelaufen. Hier habe ich auch ein paar Jahr später eine Hitzeschlacht erlebt, die mich an meine Grenzen und weit darüber hinaus gefordert hat. Nurdurch die Motivationskünste von Gritt kam ich, immer vor Augen, aufgrund der vielen Ausfälle einen Pokal zu bekommen, endlich nach 11:42h ins Ziel. Diverse Starts über die 50 Kilometer kommen noch hinzu.

Besonders interessant wird, dass ich einen Tag später beim Halbmarathon im südhessischen Griesheim am Start stehen werde. Beim Lauf in Griesheim bin ich schon lange angemeldet, viele Bekannte sind dort am Start und ein Fehlen bei dieser Traditionsveranstaltung kann ich nicht verantworten. Mit diesem Hammerwochenende vor den Augen genieße ich die freien Ostertage.

Die Woche verbringe ich mit regelmäßigen Training, gönnen mir aber am Dienstag und Samstag zwei trainingsfreie Tage. Am Karfreitag absolviere ich einen Lauf über 2:15h mit vielen Steigungen.

Berge kann ich an meinem Standort nicht laufen, auch Trails sind kaum zu finden. Hier und da gibt es enge und steile Pfade, die sich 50 oder 100 Meter hochschlängeln, aber diese sind keineswegs mit einem Training im Gebirge gleich zu setzen. Das weiß ich vom Transalpine Run.

Selbstverständlich sind die für nächste Woche geplanten Läufe auf topfebenen Strecken, aber mir geht es um die außergewöhnliche Belastung an sich. Am Ostersonntag laufe ich rund 90 Minuten und morgen geht die "Hammerwoche" los mit einem Straßenlauf in Rodgau-Jügesheim über 25 Kilometer. Ostereier werde ich dabei wohl nicht finden.

Mehr zum Thema

 "Der Lauf meines Lebens" Harald's Blog bei Stern.de

Eintrag vom 05.04.2009:

Regenerationswoche

Eine Regenerationswoche sieht grundsätzlich wohl anders aus, aber das Vorbereitungs-fieber hat mich gepackt. Zudem fällt es mir schwer, bei dem schönen Wetter die Füße still zu halten.

Nach dem Marathon in Freiburg hat mich jedoch zunächst eine tiefe Leere erfasst. Verliefen die 42,195 Kilometer und die Stunden danach noch überaus zufrieden stellend, purzelte ich am Montag um so tiefer. Körperlich und seelisch war ich einfach nur am Ende. Jeder Schritt tat weh und plötzlich saßen die Zweifel an dem Unterfangen UTMB so tief, dass ich mich am liebsten gleich abgemeldet hätte. Ich fühlte mich einfach nur klein und unbedeutend. Angesichts meiner körperlichen Verfassung nach einem Marathon in morderatem Tempo konnte ich mir nicht vorstellen, die vierfache Distanz nonstop plus ein paar Höhenmeterchen zu absolvieren. So verging der Montagviel zu langsam und die Zweifel blieben.

Abhilfe konnte da nur eine kleine Trainingseinheit bringen. Am Dienstag "vertrat" ich mir die Beine und wollte einfach nur das Laktat aus der Muskulatur laufen. 70 Minuten und rund 13 Kilometer später waren Körper und Geist wieder hergestellt. Anfangs schleppte ich mich zwar ein wenig dahin, doch schon nach wenigen Minuten stand ich wieder unter Dampf und der Diesel rollte wieder. Ich fasste wieder Mut und

war mir sicher, den UTMB zu bestehen. Mir wurde einmal mehr deutlich, dass sich die Chance für eine Teilnahme unten den bestehenden Voraussetzungen wahrscheinlich nie wieder ergeben würde. Wer weiß schon, was das Morgen bringt? Also bleibt mir nur, die Möglichkeit zu nutzen und das Beste zu geben. Es gibt viele Gründe, warum ich mich an ein solches Extrem wage. Verpasste Chancen gibt es viele und ein Aufschieben lohnt sich nicht. Am Ende bleibt von einem Traum vielleicht nur eine zerplatzte Seifenblase.

Die Mitte der Woche verbringe ich mit weiteren Planungen. Der Fidelitas-Nachtmarathon fällt mir wieder ein. Dieser Lauf über 80 Kilometer im Schwarzwald ist in der Ultraszene eine Traditionsveranstaltung, die in den letzten 30 Jahren ohne mich statt fand. Kurzerhand melde ich mich an. Ende Juni werde ich also das Laufen in der Nacht noch einmal unter "Wettkampfbedingungen" üben können.

Am Donnerstag quäle ich mich abends wieder durch den Wald. Ich konnte erst nach 20:00 Uhr loslaufen und lande also erst wieder 90 Minuten später zu Hause und ernte verständlicherweise wenig Begeisterung. Die Vorbereitungen auf den UTMB sind allgegenwärtig. Das Privatleben gerät schon jetzt unter die Räder. Den Freitag verbringe ich mit Besorgungen für die Renovierung unseres kleinen Gartens. Aus einem weiteren geplanten Ruhetag wird eine schweißtreibende Krafttrainingseinheit. Das Schleppen von Sand- und Rindenmulchsäcken sowie Bepflanzungssteinen hinterlässt dicke Arme und schwere Beine. Zeit, um bei einem Fässchen Bier im Freundeskreis Entspannung zu finden. Man muss schließlich auch mal feiern dürfen.

Am Wochenende steht dann wieder hartes Training auf dem Programm. Am Samstag erlaube ich mir bei Sonnenschein und höchst angenehmen Temperaturen 125 Minuten durch hügeliges Gelände und das nach dem Motto "hoch so schnell es geht und runter kannst Du es laufen lassen". Am letzten Tag der Woche geht es dann wieder gemütlich zu. 2,5 Stunden Spaziergang mit den Hunden und 70 Minuten laufen, Regeneration sieht ein wenig anders aus. Aber ich fühle mich fit und gut. In dem Bewusstsein, dass auch noch schwere Zeiten kommen werden, nutze ich das momentane Potential.

Eintrag vom 9.03.2009:

Es war eine tolle Nachricht, als ich erfuhr, dass meine Teilnahme am The North Face Ultra Trail du Montblanc gesichert ist. Damit geht ein Traum in Erfüllung, der mich schon seit Jahren begleitet. Ich hatte von dem Lauf natürlich schon gehört, aber eine Teilnahme konnte ich mir bislang noch nie vorstellen. Ich war bis auf weiteres mit anderen Dingen beschäftigt. Vor 14 Jahren habe ich mit dem Rauchen aufgehört. Am nächsten Tag hatte ich mir im Ausverkauf ein paar Laufschuhe zugelegt und ging Laufen. Jeden Tag rannte ich 10 Kilometer, eine Runde um die Lahn. Von Training hatte ich keine Ahnung, ich wollte einfach nur den Glimmstengeln davonlaufen. Nach einem halben Jahr traf ich auf der Suche nach einem Verein auf den USC Marburg.

Eine kleine, eingeschworene Laufgemeinschaft, die sich in der Ultraszene tummelte. Nach einem Jahr lief ich in Fulda meinen ersten Marathon, nur sechs Monate später meinen ersten 60 Kilometer Lauf. Rennsteiglauf, die 100 Kilometer in Rodenbach und mein erster 24h Lauf folgten. Mit dem Beginn meiner Tätigkeit bei Polar vernachlässigte ich zunächst das Laufen, doch schon bald kehrte ich zurück auf die Langstrecke.

Dabei bin ich kein Marathonsammler und kein Jäger nach Bestleistungen, das Laufen macht mir Spaß. Es gibt aber ein paar Träume, die ich gerne verwirklichen würde. Mit meiner Teilnahme am Transalpine Run in den Jahren 2006, 2007 und 2008 habe ich mir einen dieser Träume erfüllt. Der UTMB ist der nächste Traum, der nun in der Realisierungsphase ist.

Seit meiner Anmeldung habe ich meine Laufumfänge gesteigert. Es ist nicht immer einfach, Job und Privatleben in Einklang zu bringen. Unsere drei Hunde verlangen nach Auslauf und Beschäftigung, mit meiner Lebensgefährtin Gritt verbindet mich zwar auch die Liebe zum Sport, aber es gibt neben dem Sport noch viele andere Dinge, die uns beschäftigen oder schlicht und einfach erledigt werden müssen. Also ist das Training manchmal eine Kompromisslösung. In den nächsten Monaten wird es selbstverständlich noch mehr Zeit kosten, wir werden unser Leben ein wenig umkrepeln müssen, aber der Sport ist noch immer "nur ein Hobby".

Mit meiner Teilnahme am Freiburg-Marathon ist meine erste Vorbereitungsphase auf den UTMB beendet. In den letzten rund drei Wochen habe ich meine Laufumfänge also kontinuierlich gesteigert. Trotz Stress im Job, Unfälle zu Hause und dem schlechten Gesundheitszustand von Gritt, konnte ich mein abendliches Lauftraining absolvieren. Manchmal komme ich erst abends um sieben oder acht zum Training, aber ich quäle mich in der Dunkelheit, noch ohne Stirnlampe, durch den Wald. Die Trailshuhe bleiben dabei erst einmal im Schuhregal, schließlich stand erst einmal der Marathon in Freiburg auf dem Plan.

Mehr zum Thema

 "Der Lauf meines Lebens" Harald's Blog bei Stern.de

Unsere drei Hunde Fritzi, Basti und Blue bieten eine angenehme Erweiterung und Alternative zum Lauftraining. Lange Spaziergänge fördern auch die Belastbarkeit oder dienen der Regeneration. Abwechslung fand ich beim Tomte Konzert, eine deutsche Indie-Band. Neben dem Laufsport finde ich oft in der Musik Ruhe und Kraft, dabei bevorzuge ich die Musik deutscher Bands.

Ansonsten besteht der Alltag aus Büro, Einkaufen, Hundespaziergänge und Training. Abends wird gekocht und meistens fallen mir beim Lesen schon die Augen zu. Obschon die von mir bevorzugte Kriminalliteratur von skandinavischen oder deutschen Autoren nächtliche Spannung verspricht. Momentan kann mich Kurt Wallander allerdings nicht vom Schlaf abhalten.

Den Marathon in Freiburg konnte ich mit 3:51 Stunden hinter mich bringen. Eigentlich für ein Vorbereitungsrennen für den frühen Zeitpunkt ganz ok. In der nächsten Woche werde ich weniger trainieren, dafür regenerieren. Für den April habe ich außer einer Teilnahme beim Griesheimer Straßenlauf über die Halbmarathondistanz noch nichts weiter geplant. Ende April finden in Bonn, Hamburg und Zürich die großen Marathons statt, da bin ich aber schon als Hundesitter verplant. Auf jeden Fall werde ich den Rennsteiglauf und den Chiemgauer 100 absolvieren, alles Weitere werde ich eher spontan nach dem Motto "Hauptsache lang genug" entscheiden.

Informationen: Ultra Trail du Mont Blanc



Mehr zum Thema
Meldungen

- 03.08.09 [➤ Auf ins Abenteuer](#)
- 26.03.09 [➤ Es gibt noch Startplätze](#)
- 29.12.08 [➤ Neue Regeln und ein viertes Rennen](#)
- 02.12.08 [➤ UTMB im Fernsehen](#)
- 30.08.08 [➤ Sensationeller spanischer Sieg](#)
- 23.07.08 [➤ Absolute Weltelite am Start](#)
- 22.03.08 [➤ 5000 Teilnehmer aus 51 Nationen](#)
- 01.01.08 [➤ Am 9. und 10. Januar anmelden](#)
- 07.11.07 [➤ Anmeldung am 9. Januar 2008 um 21 Uhr möglich](#)
- 22.10.07 [➤ Noch weiter, noch höher](#)

Laufberichte

- | | | |
|----------|---|-------------------------------------|
| 28.08.09 | ➤ The winner takes it all? Nicht in Chamonix! | ➤ Klaus Duwe |
| 31.08.08 | ➤ Festtage am Mont Blanc | ➤ Klaus Duwe |
| 31.08.08 | ➤ Es wechselt Pein und Lust ... | ➤ Dieter Ulbricht |
| 31.08.08 | ➤ Eine Frage des Willens | ➤ Norman Bücher |
| 31.08.08 | ➤ Léons kleiner Spaziergang | ➤ Gerhard Börner |
| 31.08.08 | ➤ Ist der Lauf nicht dein Freund, ist er dein Lehrer | ➤ Bernie Conradt |
| 26.08.07 | ➤ Den Kreis geschlossen - oder: Ausgeträumt | ➤ Klaus Duwe |
| 26.08.07 | ➤ ...eines Tages komme ich zurück, frisch, mit zwei Armen | ➤ Jens Vieler |
| 26.08.07 | ➤ Die Zeit im Nacken | ➤ Eberhard Ostertag |
| 26.08.07 | ➤ Bouillon, Monsieur? | ➤ Mathias Paul |

[🏠 zurück zur Übersicht](#)