

Florian Böhmes Weg zur und durch die Ulmer Laufnacht 2009

Vorwort: Wolfgang Olbrich
Bericht: Florian Böhme

Vorwort

Acht Wochen vor der Ulmer Laufnacht wurde ich von Florian Böhme angeschrieben, ob ich ihm nicht bei der Erstellung eines individuellen Trainingsplanes behilflich sein könnte. Er habe die Pläne auf der DUV-Homepage gesehen, würde aber gerne im Rahmen der Ulmer Laufnacht beim 50 Kilometerlauf eine Zeit von 3:45 Stunden erreichen wollen.

Zu Florian selber ist zu sagen, dass er erst seit 2 Jahren läuft und der Lauf in Ulm sein Debüt auf der Ultrastrecke werden sollte!

Die Strecke in Ulm kein schneller flacher Laufkurs und es wird nachts gelaufen. Dementsprechend ist eine Trainingsplanung notwendig gewesen, die unter Idealbedingungen ein Zeit um die 3:35-3:40 Stunden möglich machen müsste.

Ich habe gerne zugesagt und Florian auch während der Trainingsphase weiter betreut. Florian hat seine Trainingsdaten akribisch festgehalten und mir online zur Verfügung gestellt, sodass ich immer über seine Einheiten informiert war. Florian war ein Musterschüler. Die Einheiten lief er wie geplant, die Vorgaben des Trainingsplanes erreichte er immer.

Er hat zwar das Ziel 3:45 Stunden nicht ganz erreichen können, aber er lief als Gesamtzweiter nach 3:51 Stunden über die Ziellinie. Seinen Trainingsplan und die tatsächlich durchgeführten Einheiten hat er freundlicherweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

Der Trainingsplan:

Datum	Trainingseinheit (Soll)	Trainingseinheit (Ist)
20.04.2009	Ruhetag	Ruhetag
21.04.2009 sonntag, 23 Grad	15 km intensiver Dauerlauf in ca. 4:25-4:30 min/km 80-85% Hfmax-Schnitt	15 km intensiver Dauerlauf in 4:19 min/km ca. 83% Hfmax-Schnitt
22.04.2009 leicht bewölkt, 19 Grad	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:31 min/km 77% Hfmax-Schnitt
23.04.2009 bewölkt, 10 Grad	2km einlaufen 10 mal 1000 m in 3:55-4:00 mit 600 m Trabpause 2km auslaufen	2km einlaufen 10 mal 1000 m in 3:56, 3:55, 3:52, 3:57, 3:51, 3:59, 3:55, 3:54, 3:55, 3:50 mit 600 m Trabpause (77% Hfmax-Schnitt) 2km auslaufen
24.04.2009	Ruhetag	Ruhetag
25.04.2009 sonntag 23 Grad	10km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	10km einfacher Dauerlauf in 4:31 min/km 77% Hfmax-Schnitt

26.04.2009	30km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km	30km einfacher Dauerlauf in 4:38 min/km
leicht sonnig, 22 Grad	75-80% Hfmax-Schnitt	81% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Die Woche begann viel zu schnell. Alle Einheiten wurden zu schnell angegangen und das Tempo konnte fast nicht mehr gedrosselt werden. Der lange Lauf am Sonntag war ab Kilometer 20 recht hart, weniger für meine Beine, eher für mein Herz und die Lunge. Evtl. lag das an den doch warmen Temperaturen. Den Beinen geht es jedoch knapp eine Stunde später recht gut. Ich hatte schon mal schwerere "Haxen". Ich plane die zweite Woche wie angegeben und warte mit dem 35 Kilometerlauf am Sonntag ab. Evtl. laufe ich den bei erneut warmen Temperaturen langsamer. Generell werde ich das nächste Mal jedoch etwas langsamer beginnen und das Tempo dann allmählich steigern.

27.04.2009	Ruhetag	Ruhetag
28.04.2009	15 km Tempodauerlauf in ca. 4:10-4:15 min/km	15 km Tempodauerlauf in 4:07 min/km
Nieselregen 10 Grad	85-90% Hfmax-Schnitt	81% Hfmax-Schnitt
29.04.2009	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km	15km einfacher Dauerlauf in 4:35 min/km
trocken 23 Uhr 8 Grad	75-80% Hfmax-Schnitt	73% Hfmax-Schnitt (Nachtlauf!!!)
30.04.2009	2km einlaufen 3 mal 3000m in 3:55-4:00 min/km mit 2000m Trabpause 2km auslaufen	2km einlaufen 3 mal 3000m in 11:41, 11:51, 11:46 mit 2000m Trabpausen (82%/85%/88% Hf-Schnitt) 2km auslaufen (Gesamt 17km in 1h14min)
01.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
02.05.2009	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km	15 km einfacher Dauerlauf in 4:33 min/km
leicht sonnig 19 Grad	75-80% Hfmax-Schnitt	79% Hfmax-Schnitt
03.05.2009	35 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km	35 km einfacher Dauerlauf in 4:34 min/km
bewölkt, 18 Grad	75-80% Hfmax-Schnitt	76% Hfmax-Schnitt km 33 in 4:17, km 34 in 4:16 und km 35 in 3:54!

Das Wochenfazit von Florian:

Mit angenehm kühlen Temperaturen begann die Woche. Der Puls blieb im Keller. Ich schaffte ich es nicht, die angestrebten Zeiten zu erreichen, ich unterbot sie erneut. Am Mittwoch stand dann mein erster kleiner Nachtlauf auf dem Programm. Ohne Probleme war er leider viel zu schnell zu Ende! Das Augenmerk lag auf dem 35 Kilometerlauf am Sonntag. Es wurde wieder wärmer, also legte ich den Lauf auf den frühen Abend. Gegen 17.00 Uhr und startete ich bei 20 Grad Celsius. Die Zeitvorgabe von 4:40 min/km konnte ich gut laufen. Nach 30 Kilometern verließ mich die Lust und ich wollte nach Hause. So ergab es sich, dass ich die letzten 5 Kilometer in rund 21:30 Minuten (ca. 4:20min/km) beendete.

04.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
05.05.2009	17 km Tempodauerlauf in ca. 4:10-4:15 min/km bewölkt, 14 Grad 85-90% Hfmax-Schnitt	17 km Tempodauerlauf in 4:05 min/km 82% Hfmax-Schnitt
06.05.2009	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km leicht sonnig, 19 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:31 min/km 72% Hfmax-Schnitt
07.05.2009	2km einlaufen 2 mal 5km in ca. 3:55-4:00 min/km mit 3km Trabpause 2km auslaufen	2 km einlaufen 2 mal 5km in 19:14/19:35 mit 3000m Trabpause (87%/90% Hfmax-Schnitt) 2 km auslaufen
08.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
09.05.2009	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km sonnig, 17 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:31 min/km 75% Hfmax-Schnitt
10.05.2009	40 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km sonnig, schwül 22 Grad und 5 km Endbeschleunigung in ca. 4:25-4:30 min/km 75-80 % Hfmax-Schnitt	40 km einfacher Dauerlauf in 4:40 min/km ohne Endbeschleunigung! 80% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Es begann wieder wärmer zu werden. Die Einheit am Dienstag packte ich problemlos. Gekillt hat mich hingegen der Donnerstag. Es war schon richtig warm und ich hatte ohne Kraft in den Beinen in der Sonne meine 5000m-Wiederholungen auf dem Plan. Ich dachte wohl geistig, dass nach der ersten Schluss sei und vergaß die zweite. Zur eigenen Dummheit lief ich dann den langen Lauf gegen 14.00 Uhr bei leicht bewölkten 19 Grad Celsius. Knapp eine halbe Stunde lief ich dauerhaft in der Sonne bzw. Schatten. Der Wetterbericht hatte sich wohl vertan mit der Prognose 3 Stunden Sonnenscheindauer. Nach 28 Kilometern war für mich klar, dass ich wohl kaum die 40 Kilometer absolvieren könnte. Ich biss jedoch auf die Zähne und schleppte mich über die Gesamtstrecke. Möglichkeiten zum Ausstieg hätte es gegeben. Ich lief eine kleine Wendepunktstrecke: 2 Kilometer weg vom Auto, 2 Kilometer zurück zum Auto. Fürs nächste Mal: Ich laufe wenn es kühler ist und beginne langsamer!

11.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
12.05.2009	15 km intensiver Dauerlauf in ca. 4:20-4:25 min/km Nachts 13 Grad 80-85% Hfmax-Schnitt	15 km intensiver Dauerlauf in 4:22 min/km 78% Hfmax-Schnitt
13.05.2009	10 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km Nachts 14 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	10 km einfacher Dauerlauf in 4:35 min/km 75% Hfmax-Schnitt
14.05.2009	15 km Fahrtspiel mit mind.	3 * 1.2 km Berlaufintervalle ie ca. 110hm (335 hm)

Bewölkt 18 Grad (schwül)	drei versch. Tempi	gesamt) mit 800m Bergablauf im 5:59 min/km-Schnitt mit 80% Hfmax-Schnitt 5 min Pause 9 km Fahrtspiel in 4:45 min/km-Schnitt (sehr wellig 115 hm gesamt) 80% Hfmax-Schnitt
15.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
16.05.2009 sonnig 15 Grad morgens	10 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	10 km einfacher Dauerlauf in 4:36 min/km 77% Hfmax-Schnitt
17.05.2009 Nachts 18 Grad Nieselregen	25 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	25 km einfacher Dauerlauf in 4:38 min/km 75% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Die Regenerationswoche begann gleich mit Nachtläufen. Ich dachte mir, wenn in einer Regenerationswoche weniger die Laufzeiten und Resultate im Vordergrund stehen, sondern dies eher zweitrangig ist, dann kann ich auch mal probieren mindestens 3 Einheiten nachts zu laufen. Der krönende Abschluss der Woche war der heutige (kurze) lange Lauf im 4:38er Schnitt. Der Lauf war einfach fantastisch. Nach rund 15 Kilometern setzte leichter Nieselregen ein und die Luft war nach 22.00 Uhr recht frisch. Der "Killer der Woche" war dann doch die kleine "Berglaufeinheit" mit abschließendem Fahrtspiel. Den Muskelkater schleppe ich noch drei Tage später mit mir durch meinen Ort. Jetzt kommen noch zwei richtig harte Wochen und dann wird auch schon wieder Luft rausgenommen! Also: auf hoffentlich gut zu bewältigende zwei Resttrainingswochen!

18.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
19.05.2009 Abends, sonnig 23-18 Grad	20 km Tempodauerlauf in ca. 4:10-4:15 min/km 85-90% Hfmax-Schnitt	20 km Tempodauerlauf in 4:13 min/km 83% Hfmax-Schnitt
20.05.2009 Nachts 16 Grad	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:33 min/km 75% Hfmax-Schnitt
21.05.2009 mittags, sonnig 21-26 Grad!!! schwül	2km einlaufen 4 mal 3km in 3:55-4min/km mit 2km Trabpausen 2km auslaufen	2km einlaufen 3 mal 3km in 11:47, 11:48, 12:20!!! (84%/89%/89%/89%) 1 mal 2,3 km in 9:35 mit je 2km Trabpausen 2km auslaufen Heute war einfach nicht mehr drin: irre warm und knapp 12h nach der letzten Einheit schon wieder die Schuhe

		an. In der 4.Wdh nach 2,3km brach ich ab.
22.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
23.05.2009 leicht sonnig 23 Grad	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:36 min/km 77% Hfmax-Schnitt
24.05.2009 Nachts 23-18 Grad	40 km einfacher Dauerlauf mit 10 km Endbeschleunigung in ca. 4:25-4:30 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	40 km einfacher Dauerlauf mit 10 km Endbeschleunigung in 43:30 (4:21 min/km) 0-10km in 48:19 (4:50 min/km) 10-20km in 47:55 (4:47 min/km) 20-30km in 47:35 (4:46 min/km) 30-40km in 43:30 (4:21 min/km) Gesamt 3h7min30sek, 4:41 min/km, 77% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Erstaunlich frisch ging es am Dienstag mit dem Tempodauerlauf los. Trotz Sonne und noch hohen Temperaturen konnte ich die ersten Kilometer schwer im beabsichtigten Tempo laufen. Nach rund 4-5 Kilometer hatte ich den Dreh raus und konnte das Tempo problemlos als "Komfort-Zone" halten. Schlimm war der Vatertag. Es war noch recht kühl und regnete, dann zog der Himmel auf, die Sonne kam raus und es trat in sehr kurzer Zeit Schwüle und recht hohe Temperaturen auf. Zwischen der Einheit am Mittwoch Abend (Ende 0:00) und dem Beginn am Donnerstag lagen nur 13 Stunden. Ebenso gab es keine Zeit um den Magen zu füllen. So merkte ich bereits nach der ersten Wiederholung, dass heute nicht mein Tag sein würde. In der dritten Wiederholung schlug sich das dann auch in den Zeiten nieder und die vierte Wiederholung habe ich dann abgebrochen. Ich hatte in dieser Woche ja noch mehr vor! Mehr gab es dann am Sonntag. Wieder tagsüber höllisch warm und drückend. Um 20.00 Uhr noch 26 Grad Celsius. Ich startete um kurz nach 21.00 Uhr mit meinem langen 40 Kilometerlauf. Noch 23 Grad Celsius. Ich begann verhalten und hielt mich bewusst nicht an irgendwelche Zeitvorgaben. Ich lief einfach nur nach Gefühl. Nach 20 Kilometern war mir bewusst, dass heute mein Tag sein würde und nach 30 Kilometern zog ich mein Tempo an und lief die restlichen 10 Kilometer flott. Das Highlight war dann noch ein junges Reh, das sich am Wegesrand auf der Seite liegend ausruhte und mich mit großen Augen ansah. Auf in die letzte harte Trainingswoche!

25.05.2009	Ruhetag	Ruhetag
26.05.2009 Nieselregen 15 Grad	22 km Tempodauerlauf in ca. 4:10-4:15 min/km 85-90% Hfmax-Schnitt	22 km Tempodauerlauf in 4:12 min/km 81% Hfmax-Schnitt
27.05.2009 leicht sonnig 16 Grad	10 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	10 km einfacher Dauerlauf in 4:32 min/km 73% Hfmax-Schnitt
28.05.2009 bewölkt 18 Grad	2 km einlaufen 3 mal 5 km in 3:55-4:00 min/km mit je 3 km Trabpause 2 km auslaufen	2 km einlaufen 3 mal 5 km in 19:57/19:49/19:32 (80%/81%/83%) mit je 3 km Trabpause 2km auslaufen

29.05.2009	Ruhetag	Ruhetag + 16km Radfahren
30.05.2009	20 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km sonnig 17 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	20 km einfacher Dauerlauf in 4:34 min/km 73% Hfmax-Schnitt
31.05.2009	42 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km sonnig 18 Grad die letzten 15km in 4:25-4:30 min/km 75-80% Hfmax-Schnitt	42 km einfacher Dauerlauf in 4:38 min/km die letzten 15km in 4:25 min/km 75% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Geschafft! Mit dem heutigen 42 Kilometerlauf sollte ich nun gewappnet sein für mein Unternehmen "50km von Ulm sub 3h45min". Die ganze Woche war endlich wieder von Beginn an kühl. Der Tempodauerlauf ging erstaunlicherweise trotz 40 Kilometerlauf am Sonntag problemlos. Am Samstag teste ich dann einen Trinkrucksack aus und schleppte diesen 20 Kilometer mit. Bei zunehmenden Temperaturen und auch längeren Strecken reicht mir ein Hüftgürtel leider nicht mehr aus. Es ist vollbracht! Das harte Training ist überstanden, nun wird es (wenn man den folgenden Dienstag ausklammert) ruhiger und weniger anstrengend.

01.06.2009	Ruhetag	Ruhetag
02.06.2009	20 km intensiver Dauerlauf in ca. 4:20-4:25 min/km sonnig 25 Grad 80-85% Hfmax-Schnitt	20 km intensiver Dauerlauf in 4:19 min/km 77% Hfmax-Schnitt
03.06.2009	10 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km sonnig 19 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	10 km einfacher Dauerlauf in 4:29 min/km 115hm 76% Hfmax-Schnitt
04.06.2009	Ruhetag	Ruhetag
05.06.2009	10 km regenerativer Dauerlauf in ca. 5:10 min/km sonnig 14 Grad bis 70% Hfmax-Schnitt	10 km regenerativer Dauerlauf in 5:06 min/km 69% Hfmax-Schnitt
06.06.2009	15 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km bewölkt 16 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	15 km einfacher Dauerlauf in 4:36 min/km 74% Hfmax-Schnitt
07.06.2009	25 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km leicht sonnig 19 Grad 75-80% Hfmax-Schnitt	25 km einfacher Dauerlauf in 4:37 min/km 78% Hfmax-Schnitt

Das Wochenfazit von Florian:

Nach der Kälte der vorangegangenen Woche wurde es zum Wochenanfang wieder wärmer. Alle Einheiten liefen problemlos - gegen Ende der Woche nahm jedoch meine Lauflust ab. Scheinbar bin ich gedanklich schon zu sehr bei der Ulmer Laufnacht und mache die Trainingseinheiten nur noch aus Pflichtgefühl.

08.06.2009	Ruhetag	Ruhetag
09.06.2009	2 km einlaufen	2 km einlaufen
sonnig, 18-23 Grad	8 mal 1000 m in 4:30 min/km mit 600 m Trabpause	8 mal 1000 m in 4:29, 4:28, 4:28, 4:29, 4:27, 4:27, 4:21, 4:25 mit 600 m Trabpause
	2 km auslaufen	2km auslaufen
10.06.2009	Ruhetag	Ruhetag
11.06.2009	5 km einfacher Dauerlauf in ca. 4:40 min/km davon der letzte km in 4:30 min/km Wettkampftempo	5km einfacher Dauerlauf in 4:33 min/km davon der letzte km in 4:22 min/km
sonnig, windig 16 Grad		

Ulm – Die lange Laufnacht.

Donnerstag der 11.06.2009, 15.00 Uhr.

Ich sitze auf dem Sofa, mir den Laptop auf dem Schoß und bin nervös. Noch sind es 32 Stunden bis zum Start des Laufes. Ich denke, dass ich die Zielzeit von 3:45 Stunden unterbieten kann.

Aber mich plagen auch folgende Gedanken:

Wie wird das Wetter? Bei Kälte und Nässe und aufkommendem Wind werde ich wohl nachts frieren, wenn ich kurze Kleidung trage. Wie wirkt sich die Nacht auf mich aus? Wie geht es dem Körper und dem Geist nach über 30 Kilometern? Falle ich in ein mentales Loch, wenn ich meiner Zielzeit hinterher hinke oder gar wenn irgendwann einmal die ersten körperlichen Beschwerden kommen? Finde ich die Strecke? Das Teilnehmerfeld ist mit 274 Einzelstartern klein, nur rund 30 bis 40 Starter werden den 50 Kilometerlauf laufen. Wie verträglich ist die Verpflegung auf der Strecke? Verpflegung auf der Strecke ist vorgesehen bei Kilometer 10, 20, 26, 30, 33, 37, 44 und im Ziel nach 50 Kilometern. Geboten werden Bananen, Energiegels, Powerdrinks, Fruchtriegel, Studentenfutter, Tee und natürlich Wasser. Unsicher bin ich mir in der Nutzung von Fruchtriegeln sowie Studentenfutter. Ich werde mich wohl auf die Powerdrinks, Energiegel und Bananen stürzen.

Meine Renntaktik

Das Profil der Strecke ist auf den ersten 5 Kilometern flach und dann kommt ein sehr langer Aufstieg mit rund 130 Höhenmeter auf 4 bis 5 Kilometer! Ich nehme mir vor, dass ich "langsam einrolle", im 4:40er Schnitt möchte ich die ersten beiden Kilometer zurücklegen. Dann ab Kilometer 3 sollte ich ins 4:30er Renntempo verfallen. Mit Beginn des Aufstieges bei Kilometer 5 nehme ich wieder leicht Fahrt raus und werde wohl versuchen im 4:40er bis 4:50er Schnitt zu laufen. Wenn ich den ersten Verpflegungsstand bei Kilometer 10 und den höchsten Punkt der Strecke erreicht habe, werde ich wieder im Tempo von 4:20 bis 4:30 min/km laufen.

Ich rechne mit einer Zeit für die ersten 10 Kilometer von rund 46 bis 47 Minuten. Die folgenden 10 Kilometer sollte ich in rund 44 Minuten laufen und nach 1:30 Stunden die erste Zwischenzeit notieren können. Der Rest der Strecke ist flach, nur kurzen, aber knackigen Anstiegen sind eingestreut. Hier versuche ich einfach weiterhin im 4:30er Schnitt zu bleiben und ab Kilometer 40 kann ich dann über eine Verschärfung des Tempos nachdenken, sofern noch Kräfte vorhanden sind. Spätestens ab Kilometer 45 sollte dann ein "bin-gleich-da-Gedanke" durch das Hirn schießen und das Letzte aus mir rauskitzeln.

Ulm – Die lange Laufnacht - Der Wettkampftag

Um halb elf klingelt unerwartet das Telefon und Wolfgang Olbrich wünscht mir viel Erfolg. Ich schleppe mich durch den Tag. Schau fern, geh hier und da mal kurz einkaufen, um mir die Stunden zu vertreiben. Meine Nudelparty findet zu Hause statt. Um 19.00 Uhr stopfe ich mir noch einen großen Teller Vollkornnudeln mit Sauce rein und gegen 19:45 Uhr fahre ich dann mit Sack und Pack nach Blaustein zum Start.

Ich treffe kurz vor 21.00 Uhr ein, betrete die Halle und hole meine Startunterlagen ab. Ich erhalte die Startnummer 330. Kurz nach 21.00 Uhr beginnt das Briefing. Es wird erklärt, wie und wo man laufen muss. Große Verkehrspunkte werden überwacht, bei kleineren muss selbst nach rechts und links geschaut werden.

Wir ziehen uns um, ich krame aus meinem Rucksack einen Becher Vaseline und schmiere mir kräftig die Füße damit ein, damit ich nachher keine bösen Blasen bekomme. Ich trage ein Paar CEP-Socken passend zur 1. CEP Laufnacht.

Es soll losgehen! Kurz vor 23.00 Uhr. Wir machen uns auf den Weg ins Stadion. Der Start 23:04 Uhr. Es wird im Uhrzeigersinn noch eine 300m-Runde auf der Bahn gelaufen. Wir zählen die letzten 10 Sekunden herunter, es scheppert die Melodie aus "Die Stunde des Siegers" aus den Boxen, begleitet von Böllern und Feuerwerk. Ein Heer von etwa 350 Läufern mit Stirnlampen "glüht" durch die beginnende Nacht. Der Himmel ist klar und keine Wolken sind zu sehen und das sollte auch so bleiben.

Wie geplant gehe ich die ersten Kilometer locker an, befinde mich jedoch gleich unter den ersten 20 Läufern, die das Stadion verlassen. Ich spüre das zuvor eingenommene Gel. Ich habe Magenkrämpfe. Ich beginne verhalten in einem Tempo nahe der angestrebten 4:40 min/km (zumindest lt. Laufsensor). Nach 2 Kilometern ist die Strecke flach und ich erhöhe das Tempo auf das gewünschte Durchschnittstempo. Die ersten 5 Kilometer absolviere ich unbewusst in 21:50min (- 0:40 sek unter Zielzeitschnitt). Das Tempo ist angenehm und wir überqueren eine stark befahrene, aber kurzfristig abgesperrte Bundesstraße. Der Bodenbelag wechselt von Asphalt auf leichten Matsch und wir laufen auf Naturwegen. Nun beginnt ein stetiger Aufstieg: ca. 130 Höhenmeter auf rund 4 bis 5 Kilometer sollten nun bewältigt werden. Es zog sich jedoch leicht nach oben und zu Beginn des Rennens war dies auch sehr angenehm. Wir erreichen Kilometer 10. Mein Magen bläht sich mehr und mehr auf, es wollen jedoch keine Gase entweichen. Die ersten 10 Kilometer erreichen wir nach 45:35 min (+ 0:35 min über Zielzeit).

Der erste Verpflegungsstand kommt nun bei Kilometer 11. Ich wurde angefeuert von den Helfern. Es gibt Wasser. Knick in den Pappbecher und rein mit dem Nass! Es muss getrunken werden, damit der Körper die Maschine kühlen kann! Leider war ich nun nicht mehr alleine. Wir laufen hauptsächlich Schotterstrecken und es ist recht wellig. Es geht durch den Wald und ist ein ständiges kräfteraubendes Auf und Ab. Von hinten nähert sich allmählich eine Radbegleiterin mit ihrem Staffelläufer. Bei Kilometer 20 ist der erste Staffellwechsel. Die Strecke wechselt immer wieder von Waldboden auf Schotter auf Naturweg. Dann kommt ein Anstieg - das Mädels kommt nicht in die Pedale und ich hätte sie am liebsten von hinten angeschoben und laufe beinahe auf. Kaum den Aufstieg geschafft geht es nun wieder abwärts auf Asphalt. Wir lassen es wieder laufen - auch die Radlerin. Und Peng! Auf einmal liegt die Radlerin am Boden! Keine Ahnung wie sie es schaffte beim Bergab das Rad über den Lenker zu verlassen. Die ersten 15 Kilometer erreiche ich nach 1:07:32 h (+ 0:02 min über Zielzeit).

Kilometer 20 nach 1:29:20 h (- 0:40 min unter Zielzeit, km 15-20 in 21:48min)! Ich bin nun wieder auf Zielkurs. Es kommt der Verpflegungsstand. Ich schnappe mir einen Isodrink und ein Kohlenhydratgel. Ich verzweifle daran das Gel zu öffnen! In der linken Hand der Becher Iso, rechts das angenagte Alubeutelchen. Die folgenden 5 Kilometer waren dann wieder recht eben. Mittlerweile war ich allein! Niemand vor mir - niemand hinter mir. Ich hatte zu Rennbeginn Probleme die Pfeilmarkierungen am Boden zu sehen. Diese roten Pfeile in Laufrichtung waren ziemlich schmal und an Abzweigungen spät zu erkennen. Ich lief nun also allein durch die Nacht. Teils lief ich 2 bis 3 Kilometer am Stück, ohne zu wissen, ob ich überhaupt noch auf der Laufstrecke bin. Ich hatte immer Glück und lief niemals Umwege.

Kurz vor Kilometer 25 ein rotes Rücklicht! Hier war wieder ein Radbegleiter unterwegs. Ich werde gefragt "Staffel oder Einzel". Ich: "Einzel 50". Das war für die zwei Läufer vor mir wichtig um zu wissen ob sie zulegen sollten. Auf meine Rückfrage, was denn die Zwei laufen, antwortete mir der Radfahrer "100". Gut, dachte ich mir - zwei 4er-Staffelläufer, die nach schnellem Beginn nach Kilometer 20 etwas nachlassen. Auf nochmaliges Nachfragen sagte mir der Radler, dass beide 100 Kilometer-Einzelstarter wären. Ich bin baff und will nur wissen, was die wohl vor dem Rennen genommen haben. Kilometer 25 erreiche ich nach 1:51:18 h (- 1:12 min unter Zielzeit). Die Hälfte ist geschafft - zumindest für mich.

Beim dritten Verpflegungsstand und Kilometer 27 bleibe ich kurz stehen und widme ich dem Öffnen des Gels. Drücke mir dies vor Ort und Stelle ein und schütte zwei halb gefüllte Becher Iso in hinterher - kurz danach waren wieder meine Magenkrämpfe da! Jedes Mal wenn ich ein Gel einnahm musste ich für mit Magenkrämpfen kämpfen. Seit Kilometer 27 rechnet mein Hirn schon rückwärts. Ich denke nun darüber nach, wie viele Kilometer denn noch vor mir liegen mögen. Langsam strengen mich kleinste Aufstiege an und die Beine sind nicht mehr ganz frisch. Kilometer 30 dann nach 2:14:15 h (- 0:45 min unter Zielzeit). Außerdem vierter Verpflegungsstand.

Vor der Überquerung einer bewachten Straße fragte ich die Streckenposten, der wievielte Läufer ich denn nun bin. Der fünfte Läufer. Nach knapp 2,5 Stunden, zunehmend schweren Beinen und tiefer Nacht sinkt meine Aufnahmefähigkeit und Dinge am Rande der Strecke setzen sich nicht mehr in meinem Kopf fest. Kilometer 33. Fünfter Verpflegungsstand. Mein Gedanke: noch 17 Kilometer und dann ist es vorbei! Der Spaß ist weg. Kilometer 35 erreiche ich nach 2:36:53 h (- 0:37 min unter Zielzeit). Ich bin noch immer auf Zielkurs, aber die Kräfte lassen nach.

Kurz nach Kilometer 35 habe ich meinen Meister gefunden! Ein happiger Anstieg. Ich kann diesen jedoch gerade noch laufen und ver falle nicht ins Gehen. 40 Höhenmeter auf 500 Wegmetern – steil nach oben. Ich bin fertig. Laufe in einem Kilometer-Schnitt zwischen 6 bis 7 Minuten. Oben angekommen, bin ich völlig aus dem Tempo. Nichts geht mehr. Ich finde nicht mehr ins Tempo. Ich bin nun auf einem Plateau und umkreise eine Kapelle, in der Ferne eine Lichterkette namens ULM!

Irgendwo bei Kilometer 37 war dann auch noch ein Verpflegungsstand. Vor Kilometer 40 geht es nochmals in zwei Serpentin runter ins Tal. Im Gegensatz zu den ersten Kilometern des Laufes konnte ich es hier nicht mehr „laufen lassen“. Ich schaffte es nicht mehr, eine Geschwindigkeit von unter 4:40 min/km zu erreichen. Kilometer 40 erreiche ich nach 3:01:30 Stunden (+ 1:30 min über Zielzeit).

Ich war platt. Dann kam der nächste Schock. Ich war weiterhin allein und lief entlang der Iller – wenn das der Name des Flusses neben mir war. Zweiter Schock: wie aus dem Nichts schoss von hinten ein Läufer heran. Meine Frage "Staffel oder Einzel" wurde mit "Einzel 50" beantwortet. Meine ausgerufenen Reaktion daraufhin: "Scheiße!" Ich pendelte im 5er Schnitt und der andere "schoss" an mir mit Höllentempo vorbei. Aufgeben? Nein, nachdem er rund 50 Meter Vorsprung hatte, versuchte ich auf den letzten 10 Kilometern mitzuhalten. Sollte er nur kurz Gas geben und nachher doch noch einbrechen, könnte ich meine vorherige Platzierung wieder einnehmen. Also blieb ich dran und konnte auch die Kilometer 40 und 41 in 4:30 bis 4:35 min laufen.

Nichts geht mehr! In der dunklen Nacht war er nicht mehr zu sehen und es ging kurvig durch waldiges Gebiet. Kurz vor dem letzten Verpflegungspunkt bei Kilometer 44 musste ich nochmals für wenige Meter einen kleinen Anstieg bewältigen. Meine Körperhaltung war keinesfalls aufrecht und da ich nicht aus dem Rennen genommen werden wollte, rief ich den beiden dort stehenden Personen zu: "ich sehe beim Laufen immer so aus!".

Kilometer 44 und letzter Verpflegungspunkt im Kloster Wiblingen. Die Zeit ist dahin, der andere ist weg. Also rasten!) Ich ließ mir knapp eine Minute Zeit für den letzten "Kurzstopp". Es ging quer durch den Hof durch einen Torbogen auf Schotter und dann eine große Runde ums Kloster zurück auf die Strecke. Kilometer 45 dann nach 3:27:22 Stunden (+ 4:52 min über Zielzeit).

Wieder kommt von hinten etwas angerauscht. Meine Nachfrage wird jedoch diesmal mit "Staffel" beantwortet. Nicht wichtig, ich lasse ihn passieren und laufe weiter langsamer als gewollt dem Ziel entgegen. Mir wird noch etwas zu trinken angeboten, ich bedanke mich und lehne ab.

Ich schlepe mich weiter. Wieder nähert sich jemand von hinten. Noch rund 1 Kilometer zu laufen. Auf meine Standardfrage "Einzel oder Staffel" folgte keine Antwort. Aber der Abstand wurde kleiner und kleiner. Endspurt. Ich dachte mir: wenn derjenige nun Staffel sagt und nachher doch 50er ist, was mache ich dann? Ich ziehe an, hole aus mir raus was drin ist. In Kürze laufe ich 100 Meter zusätzlichen Vorsprung raus. Ziel in Sicht! Auch wenn ich wusste, dass meine Zeitziel gescheitert schien, setze ich doch noch zum Schlusssprint an. Gab nochmals für 50 bis 100 Meter Gas, auch wenn von hinten keine Gefahr mehr da war.

Die Ziellinie überquerte ich nach 3:51:17 Stunden (+ 6:17 über Zielzeit).

Kurze Zeit später kam auch der wortkarge Läufer über die Zeitmessmatte. Seine Startnummer wies ihn als 100 Kilometer-Einzelläufer aus, also vergebens der Stress am Ende. Schmerzen, unsägliche Schmerzen schießen ein! Ich setzte mich auf eine Bank. Mir wird allmählich kalt, ich will nicht mehr laufen, kann mich nicht mehr regen. Es ist kurz vor 3.00 Uhr nachts. Die Temperaturen unter 10 Grad.

Man hängt mir eine silberne Medaille um den Hals. Zweiter.

Der Veranstalter war scheinbar schlecht organisiert und forderte erst gegen 3:15 Uhr den Shuttlebus zurück zum Startbereich an. Kurz vor 3:45 Uhr und somit rund 45 min nach meinem Zieleinlauf konnte dann ein kleiner Bus mit 7 Sitzplätzen bestiegen werden! Ein finaler harter Anstieg, hoch auf die Sitze im Minibus. Zum Glück war ich nun endlich im Warmen. Ich konnte nicht mehr, ich wollte nicht mehr! Mir tat alles weh.

Die Zeit bis 9 Uhr schlage ich mir im Stadion tot. Ich wusste ja dass ich unter den Top 5 der 50er sein werde und somit musste ich unbedingt bleiben.

Irgendwann dann die Listen. Bis Kilometer 40 hatte ich das Feld der 50 Kilometer-Läufer angeführt, aber dann wurde ich vom Erstplatzierten überflogen. Gesamt Zweiter beim Ultramarathon-Debüt auf der 50 Kilometer-Distanz. Ich war traurig. Traurig darüber, dass ich den ersten Platz hergegeben hatte. Realistisch betrachtet sah ich jedoch ein, dass muskulär und mental nicht mehr drin gewesen war. Ich hätte einfach nicht mehr schneller laufen können!

Der Zeitpunkt der Siegerehrung war gekommen. 11:15 Uhr. Geehrte wurden die Besten 10 Frauen der 100 Kilometer- Einzelläufer, anschließend die Männer. Weiter ging es mit den 2er und 4er Staffeln, gefolgt vom Mixed-Team und dann? ENDE. Pokale aufgebraucht, Siegerehrung beendet. In mir brodelt es, bin jedoch zulange unterwegs, um Emotionen zuzulassen. Ich wartete 7 Stunden auf meine Siegerehrung, aber scheinbar sind 50 Kilometer-Einzelläufer unwürdig, erwähnt zu werden. Die Ausschreibung hingegen sah jedoch vor, dass alle 5 Erstplatzierten sämtlicher Teilbewerbe geehrt werden sollten. Auch nach einem dreistündigen Kurzschlaf fehlt mir hierfür jegliches Verständnis.

Ich bin stinksauer über die leeren Versprechungen des Veranstalters. Ich habe immerhin eine Woche vor Veranstaltungsbeginn eine e-Mail an den Veranstalter geschrieben und gefragt, ob es eine Siegerehrung geben wird und ob Altersklassen auch geehrt werden. Anfang der Woche wurde mir mitgeteilt, dass eine Ehrung nach Altersklassen nicht erfolgt. Jedoch stand in einer Rundmail an alle Teilnehmer, dass alle Top 5 aller Teildisziplinen geehrt werden sollten.

Mit meiner Leistung bin ich weder zufrieden noch unzufrieden. Mein Zeitziel habe ich nicht geschafft. Das lag wohl daran, dass ich keine Kraft mehr habe. Vielleicht waren die Einheiten der letzten Wochen doch zu viel. Meine Magenkrämpfe über weite Teile der Strecke hatten, denke ich, keinerlei Einfluss auf mein Abschneiden und auch die Nacht war wohl kein Grund am Verfehlen der Wunschzeit.