

Geht doch – schneller “Halber“ beim Hasetal-Marathon, eine Woche nach dem DNF in Biel

Man sagt, ein Reiter solle möglichst schnell wieder aufs Pferd steigen, wenn er mal heruntergefallen ist, um nicht allzu lang zu grübeln. Wir Läufer steigen zwar i.d.R. nicht auf Pferde, denn wir laufen selbst statt laufen zu lassen. Aber im übertragenden Sinn gilt sicherlich, dass man nach einem DNF möglichst schnell wieder ein Erfolgserlebnis braucht, um die Lust am Laufen nicht zu verlieren. Diese Empfehlung kann ich nach den Erfahrungen der letzten 2 Wochen nur bestätigen. Und ohne den positiven Ausgang beim Hasetal-Marathon hätte ich es wohl auch nicht fertiggebracht, den Lauf in Biel in einem Laufbericht auch nur zu erwähnen ... Aber nun hübsch der Reihe nach.

Biel 2011

“Irgendwann musst Du nach Biel“, diesem bekannten Aufruf von Werner Sonntag war ich ja schon im vergangenen Jahr gefolgt, aber meine Premiere auf der 100 km Strecke war nach dem Sturz auf dem Hu Chi Minh Pfad hinten raus nicht ganz so gelaufen, wie ich mir das vorgestellt hatte. Auf ein Neues lautete also das Motto als Anfang April klar war, dass ich die langwierigen Probleme mit der Plantarsehne, die mich im 2. Halbjahr 2010 stark eingeschränkt hatte, überwunden habe. Da der Rennsteig SM dieses Jahr wg. einer Dienstreise in die USA ausfallen musste, galt meine volle Konzentration in der Vorbereitung also auf den Lauf durch die Nacht.

Soweit zur Vorgeschichte. Ich fühlte mich nach knapp 1.800 Trainings km seit Januar fit, das Gewicht passte, und ich war motiviert, als es am 17.06.2011 mit der Bahn nach Biel ging. Um 17:15 Uhr traf ich nach knapp 9 h Bahnfahrt in Biel ein; um 17:30 h begann es zu regnen ...! Dieses Jahr hatten die Organisatoren Start und Ziel vom Eisstadion am Stadtrand in die Innenstadt verlegt. Kein Problem, nach einer kurzen Orientierung und knapp 10 min Fußweg hatte ich das Zelt auf dem EXPO-Gelände erreicht. Ich holte mir meine Start-Nr., verspeiste eine Portion Nudeln und traf einige Bekannte. Die Zeit verging mit munterer, teilweise sarkastischer Plauderei über die unterschiedlichen Erwartungen an den Lauf durch die Nacht. Nach einer Weile flossen kleinere Bäche durch das Zelt, die Luft war zum schneiden und es machte sich insgesamt eine leicht gedrückte Stimmung breit.

Kurz nach 21:00 Uhr hörte der Regen auf, und wir gingen knapp 15 min bis zum Start vor dem Kongresshaus. Hier herrschte ein munteres, unaufgeregtes Treiben, ohne das bei kürzeren Distanzen übliche Gedränge. Die Stimmung hellte sich in der Hoffnung auf, die Regenpause möge noch möglichst lange anhalten. Mit dem pünktlichen Startschuss um 22:00 Uhr hatten die Organisatoren wohl wieder die tief hängenden Wolken angeschossen, und es begann nach dem ersten km, d.h. noch auf der Runde in der Stadt, wieder zu regnen. Was soll's, bei einem Sport, der draußen stattfindet, muss man solche Bedingungen wohl oder übel akzeptieren und versuchen, das Beste daraus zu machen.



Mit Reinhard, Gerd, Maria und Maik in der Regenpause, kurz vorm Start

Nach ca. 4 km tauchten unerwartet Gruppen von Walkern vor uns auf, die durch eine organisatorische Panne nach dem Start um 22:15 Uhr statt auf eine längere Schleife durch die Stadt, direkt auf die Laufstrecke geleitet wurden. Dumm gelaufen, für die nächsten 2 km war somit Slalomlauf angesagt, bis ich an allen

Stockenten vorbei war. Im stärker werdenden Regen ging es weiter, auf der ersten längeren Steigung bei km 7 aus Biel heraus.

Auf den asphaltierten Straßen war das Laufen im Regen kein Problem, ich hatte einen guten Laufrhythmus gefunden und war im Tempo um 6 min/km unterwegs. Kurz hinter der Ortschaft Jens verließ die Laufstrecke jedoch erstmals die Straße, und es ging für knapp 2 km auf eine mit Schlaglöchern übersäte Schotterpiste. Sie waren randvoll mit Regenwasser gefüllt und im Schein der Stirnlampe kaum zu erkennen, so dass ich auch einige Male mit beiden Füßen hinein getreten bin – sehr zur Freude der rechts und links laufenden Kollegen, die ebenfalls fluchend platschend unterwegs waren. Spätestens nach dieser Passage waren dann auch die bisher nur feuchten Füße klitschnass, und das Laufen wurde entsprechend unangenehm. Egal, den anderen ging es auf dem Weg durch die Nacht schließlich genauso!

Nach einer kurzen, stoffwechselbedingten Unterbrechung in einem Bauernhaus am Rand der Laufstrecke ging es weiter nach Aarberg. Hier fiel der im letzten Jahr noch sehr stimmungsvolle Zieleinlauf der Halbmarathonis witterungsbedingt deutlich verhaltener aus, denn bei dem Sauwetter waren kaum Leute unterwegs.

Der anhaltende Regen war zwar unangenehm und es wurde mit der Zeit auch kühl, aber davon ließ ich mich nicht beirren. Ich ignorierte die Bedingungen so gut es eben ging, trank an jeder Verpflegungsstelle einen Becher Wasser, nahm regelmäßig Salzttabletten zu mir und lief weiter durch die Nacht. Nach dem Anstieg bei km 25, den ich so wie die meisten Läuferinnen und Läufer zügig gegangen bin, konnte ich problemlos wieder anlaufen und meinen Rhythmus finden. So ging es auf dem folgenden, leicht welligen Abschnitt weiter bis nach Oberramsern, wo die Marathonläufer ihre Pflicht erfüllt hatten. Aber nur kein Neid, denn ich wollte heute noch weiter, den Ho Chi Minh Pfad ohne Sturz passieren und dann mit Anstand bis nach Biel weiterlaufen. Mit diesem motivierenden Gedanken an das heutige



Auf der alten Holzbrücke, hinein nach Aarberg



Kernenried, km 53, das wird heute leider nichts mehr

fen, aber es ging einfach nicht. Als ich dann nach mühsamer Quälerei und einigen vergeblichen Versuchen endlich die Verpflegungsstation in Kirchberg erreicht hatte, versuchten Gerd und Maik, die mich kurz vor Kirchberg überholt hatten, noch zum Weiterlaufen zu überreden, aber ich hatte bereits resigniert. Ich wünschte ihnen alles Gute für die restliche Strecke, gab meinen Chip ab, aß und trank noch etwas und stieg dann in den nächsten Bus, zurück nach Biel.

Finstere Gedanken nach meinem ersten DNF gingen mir auf der Rückfahrt im „Besenwagen“ durch den Kopf. Die warme Dusche und die trockenen Klamotten taten zwar gut, aber sie konnten meine Stimmung nur kurz aufhellen. Genauso wie das Frühstück und die angenehme Unterhaltung mit Conni, die ebenfalls in

Kirchberg ausgestiegen und mit einem späteren Bus zurückgefahren war. Sie verabschiedete sich um 09:30 Uhr zum Zug Richtung Zürich, so dass ich beim Warten auf die nach und nach eintrudelnden Kollegen mit meinen trüben Gedanken in dem ungemütlichen und zugigen Zelt wieder allein war. Gerd hatte eine neue Bestzeit erzielt, Maik und Reinhard hatten eine erfolgreiche Premiere absolviert und Maria war angesichts der miesen Bedingungen mit ihrem Finish sehr zufrieden - ich fühlte mich jedoch während der stundenlangen Rückfahrt im Zug einfach nur wie ein Loser!

Halbmarathon in Löningen

Seit Februar 2004 arbeite ich in Löningen, und in den ersten Jahren, als ich noch mehr mit dem Rennrad unterwegs war, bin ich die knapp 36 km zur Arbeit 1-2 mal pro Woche mit dem Rennrad gefahren, sofern die Terminplanung und die Witterungsverhältnisse es zuließen. Ein Kollege, Marathonläufer der alten Schule, hatte das mitbekommen und mich dann mit der etwas provozierenden Aussage: „Wer Ende Februar von Rieste mit dem Rennrad nach Löningen fährt, kann auch im Juni bei uns einen Marathon laufen!“ zu meinem ersten Halbmarathon im Juni 2004 überredet. Seit der Premiere, die ich damals noch ohne halbwegs vernünftiges Lauftraining in 2:07:56 absolviert hatte, bin ich regelmäßig und mit von Jahr zu Jahr besser werdenden Zeiten den Halben in Löningen gelaufen.

Auch wenn der Ausstieg in Biel im Nachhinein wohl vernünftig war, hatte ich an meinem ersten DNF doch noch einige Tage zu knabbern. Mit diesem Negativerlebnis wollte ich nicht in die Regenerationspause und die anschließende Vorbereitung für einen Herbstmarathon gehen, ich musste mir also für den Halben beim Hasetal-Marathon (www.hasetal-marathon.de) am 25.06.2011 in Löningen, den ich eine Woche nach Biel eigentlich nur locker laufen wollte, etwas einfallen lassen. Aber zunächst standen ein paar Tage Regeneration an, denn auch wenn es in Biel „nur“ 56 km geworden sind, durfte ich diese Belastung angesichts der Bedingungen nicht unterschätzen. Ich hatte zwar etwas gutzumachen, aber schließlich wollte ich nichts erzwingen bzw. keine Verletzung riskieren.

Also habe ich nach der Rückkehr aus Biel am Sonntag die Füße stillgehalten, was mir auch nicht besonders schwerfiel. Ich habe mein Rennrad entstaubt und bin am Montagabend, nach 8 Monaten Abstinenz eine lockere Runde von 35 km gefahren. Herrlich! Offenbar hatte ich den Lauf besser als erwartet verdaut, denn meine Beine fühlten sich gut an. So gut, dass ich am Dienstag ohne Probleme eine langsame Runde von knapp 5,5 km gelaufen bin. Am Mittwoch habe ich mich erst langsam warmgelaufen und dann ein bisschen Tempo probiert, d.h. knapp 5 km in 4:20 min/km. Diese morgendliche Tempoeinheit sowie eine lockere Runde von knapp 65 km mit dem Rennrad, abends mit der Radsportgruppe, sind mir gut bekommen. Die Wettervorhersagen trugen ebenfalls zu meiner langsam besser werdenden Stimmung bei, denn für Samstag war ein bewölkter Himmel mit Temperaturen um 16°C zu erwarten. Das ließ sich doch gut an! Mein Plan stand also fest: Donnerstag und Freitag die Füße still halten, ruhig bleiben und dann am Samstag mal schau'n, wo der Frosch die Locken hat.



Mit den Kollegen ca. 1,5 h vor dem Start

Sylvie und unsere Töchter waren über das Wochenende unterwegs, so dass ich allein war und mir den Vormittag (relativ) frei einteilen konnte. Nach einem ausgiebigen Frühstück hatte ich zunächst noch ein paar Einkäufe zu erledigen, anschließend bin ich eine längere Runde mit Teddy gegangen und habe noch schnell den Rasen gemäht, bevor ich dann am frühen Nachmittag (mit dem Auto!) nach Löningen gefahren bin. Im Startbereich traf ich mich mit einigen Kollegen, die die 10 km bzw. in einer Staffel laufen wollten, zum obligatorischen Gruppenfoto und zum Plausch über die Zielsetzungen und Erwartungen für den Lauf. Auf die Frage, was ich mir vorgenommen habe, ließ ich dann auch die Katze aus dem Sack: Nach 1:30 h wollte ich im Ziel sein!

Damit war die durchaus anspruchsvolle Zielsetzung für den Lauf ausgesprochen. Diese Zeit sollte auf der flachen Strecke durch die Dörfer rund um Löningen auch möglich sein, denn ich fühlte mich gut und das Wetter war – genauso, wie angekündigt – zum Laufen optimal. Guter Dinge ging ich zurück in die Stadt, um meine Startunterlagen zu holen, noch einen Kaffee zu trinken und meinen Rucksack abzugeben. Zu den verschiedenen Läufen waren insgesamt über 2.000 Läuferinnen und Läufer unterwegs, so dass es in der Stadt recht wuselig war, aber ich bekam keine Probleme. Recht zuversichtlich ging ich wieder in den Startbereich, wo knapp 1.300 Läuferinnen und Läufer um 17:00 Uhr zum Hauptrennen auf der Halbmarathon- und Marathonstrecke, bzw. als Startläufer der Marathonstaffel starten würden.

Um meine Zielsetzung erreichen zu können, würde ich direkt mit dem Startschuss Tempo laufen müssen. Also lief ich mich vor dem Start noch ganz locker warm, trank einen halben Liter Wasser, dehnte meine Beine und ging dann knapp 10 min vor dem Start von vorne in den Block, der sich inzwischen schon dicht gefüllt hatte. Ich suchte mir einen Platz am Rand in der 3. Reihe, um dem Gedränge zu entgehen und möglichst schnell mein Tempo aufnehmen zu können.



Zuversicht, ca. 10 min vor dem Start

Pünktlich um 17:00 Uhr erfolgte der Start, das Gedränge hielt sich in Grenzen und ich kam gut ins Rennen. Das Feld zog sich erfreulicherweise bereits wenige hundert Meter nach der ersten Kurve schnell auseinander, und ich fand einen guten Laufrhythmus. Nach knapp 1,5 km ging es dann von der asphaltierten Straße auf einen festen, geschotterten Waldweg. Der Weg war zwar etwas schmaler, aber mit den Läufern rechts und links ging bzw. lief es im Tempo um 4:10 min/km gleichmäßig und zügig vorwärts. Mein Puls pendelte sich im Bereich knapp unter 150 ein, ich kam im geplanten Tempo voran und fühlte mich wohl. Nach knapp 3,5 km verließen wir den Wald und erreichten die Ortschaft Werve, wo wir von einigen Zuschauern angefeuert wurden. Allerdings waren hier, genau wie in den weiteren kleinen Dörfern entlang der Strecke, wegen des eher kühlen Wetters deutlich weniger Zuschauer unterwegs, als in den Vorjahren. Egal, zum Laufen waren diese Bedingungen ideal; ich war im geplanten Tempo unterwegs und hatte nach knapp 21:00 min die ersten 5 km absolviert.

So lief es ruhig und gleichmäßig weiter, durch die Ortschaften Evenkamp und Ehren, und dann nach ca. 9 km auf die langgezogene Ehrener Straße. In diesem Bereich setzte dann auch ein leichter Nieselregen ein, der mit dem Dauerregen von Biel nicht zu vergleichen war, und den ich insgesamt als angenehme Erfrischung empfand. Das Feld hatte sich inzwischen weit auseinandergezogen, so dass ich fast das Gefühl hatte, allein unterwegs zu sein. Aber ich kam gut voran, trank an jeder 2. Verpflegungsstation im Gehen



Noch flott unterwegs auf dem Hasedeich, ca. 1,5 km bis zum Ziel

einen Becher Wasser und passierte die 10 km Marke nach 41:50 Min. Laufzeit. So lief es weiter, durch die Wechselzone bei km 13,5, rechts ab durch die Siedlung und wieder hinaus auf die langgezogene Landstraße in Richtung Röpke. In diesem Bereich musste ich kämpfen, aber mit 1:03 h Laufzeit nach 15 km lief ich weiterhin im grünen Bereich. Bei km 17 liefen wir links ab auf den Alten Röpker Kirchweg und erreichten die Schelmkapper Brücke, den östlichen Wendepunkt der Laufstrecke, knapp 3 km vor dem Ziel. In den letzten Jahren immer ein Stimmungshighlight mit vielen Zuschauern, war es auch hier angesichts des kühlen und regnerischen Wetters deutlich ruhiger, aber damit hatte ich kein Problem. Die Laufstrecke führte hinter der Brücke für knapp 2,5 km auf dem Hasedeich zurück nach Löningen.

Auf dieser freien Passage musste ich erneut richtig kämpfen. Ich hatte das Gefühl, der schmale Weg auf dem Deich an der Hase würde sich immer länger hinziehen, aber das gehört wohl kurz vor dem Ziel, wenn man am Limit läuft, einfach dazu. Typische Gedanken, die "Loneliness of a long distance runner", mit der man irgendwie fertigwerden muss! Hilfreich waren dann 2 Staffelläufer, die mich überholten. Sie kamen wie gerufen, denn so konnte ich mich einige hundert Meter ziehen lassen und dann wieder vorbeilaufen!

Damit hatte ich dann den nötigen Motivationsschub für den letzten km bis zum Ziel bekommen. Der Blick auf den Garmin bestärkte meine Zuversicht, das selbstgesteckte Ziel erreichen zu können. Ich hatte meinen leichten Durchhänger überwunden und konnte noch einmal ein bisschen Tempo zulegen. Endlich war das Ende der Passage auf dem Deich erreicht, und es ging zurück in die Stadt. Hier liefen wir dann noch zweimal um die Ecke, und nach **1:29:37** Laufzeit hatte ich das Ziel auf dem Marktplatz erreicht – geht doch!

Der Lauf ist auf den letzten km doch noch ein hartes Stück Arbeit geworden. Locker laufen ist sicherlich irgendwie anders, aber ich hatte es geschafft! Nach dem bitteren Ausstieg eine Woche vorher in Biel hat der Lauf richtig gutgetan. Und dass ich dabei mit der erreichten Zeit auch noch eine Punktlandung geschafft habe, ist fast ein bisschen peinlich! Aber nur „fast“ – Laufen ist doch ein schöner Sport!



Geschafft, aber hochzufrieden nach 1:29:37 im Ziel!

Eckhard Herwig, Rumläufer in der Regeneration

P.S.: Für die Statistikfreaks hier noch das Laufprotokoll; gereicht hat die Zeit für Gesamtplatz 51 v. 795, Platz 11 in der AK M45

