

Remscheid 2009 – angetreten zur Röntgenreihenuntersuchung!

Als logischer Zwischenschritt von der klassischen Marathondistanz zu den 73 km des Rennsteiglaufs, den ich im Mai 2010 laufen möchte, drängte sich die Teilnahme am Röntgenlauf über 63,3 km durchs Bergische (und bergige) Land rund um Remscheid regelrecht auf. Entsprechend habe ich mich Mitte September angemeldet und mir auch einen Trainingsplan für die Zeit zwischen dem Berlin Marathon und dem Röntgenlauf gebastelt. In der Vorbereitung für Berlin war ich noch viel Rennrad gefahren und die Läufe fanden nur auf der Bahn bzw. auf asphaltierten Strecken statt, aber angesichts der Streckenführung beim Röntgenlauf musste ich mich deutlich umstellen und möglichst viele Trainingseinheiten auf hügeligen Waldwegen absolvieren. Nach zunächst einigen Tagen Laufpause, ergänzt durch Fango & Massagen, hatte ich das Laufpensum wieder erhöht und bin auch mindestens einmal pro Woche im Wald gelaufen. Weiterhin habe ich zur gezielten Vorbereitung Ende September am Bockstieggellauf in Werther, sowie Mitte Oktober am Teutolau in Lengerich teilgenommen. Diese Läufe führten auf vergleichbar hügeligen Strecken über 18 km mit ca. 360 HM bzw. 29 km mit ca. 500 HM durch den Teutoburger Wald. Auch wenn ich zwischendurch mal einige Tage wegen einer leichten Schienbeinreizung nicht trainieren konnte, fühlte ich mich insgesamt gut vorbereitet um zu erfahren, was mich auf dieser profilierten Strecke jenseits der Marathondistanz erwarten würde.

Am Samstag bin ich nachmittags nach Remscheid gefahren, habe im Hotel eingekcheckt und war gegen 17:00 h im Sportzentrum in Hackenberg, um meine Startunterlagen abzuholen, einmal kurz über die Marathonmesse zu bummeln und eine ordentliche Portion Nudeln zu verspeisen. Die Bereiche für die verschiedenen Strecken waren übersichtlich organisiert, so dass ich alle Formalitäten inkl. Anprobe des Finisher Shirts stressfrei erledigen konnte. Bei der Startnummernausgabe habe ich Bernd Wilhelm getroffen, den ich Mitte der 80er Jahre in Lüneburg bei der Bundeswehr kennengelernt- aber seit dieser Zeit nicht mehr gesehen hatte. Da wir zufällig im gleichen Hotel waren, haben wir abends noch gemütlich ein Weizen getrunken und ein bisschen über alte Zeiten, ehemalige Kameraden, unsere Wege zum Laufen und die Ambitionen für die anstehenden 63,3 km gequatscht.

Im Hotel gab es morgens ab 06:00 h ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und ab 07:30 einen Shuttle-



Morgens im Umkleidebereich, bereits etwas *kribbelig*, vor dem Start!

Service zum Startbereich des Röntgenlaufes. Es war also genug Zeit, um in Ruhe zu frühstücken, das Zimmer zu räumen, die Rechnung zu bezahlen und die Tasche ins Auto zu bringen.

Nach ca. 10 min Fahrtzeit hatten wir den Startbereich am Sportzentrum Hackenberg erreicht. Angesichts der überfüllten Parkplätze bestätigte sich, dass die Fahrt mit dem angebotenen Bus die richtige Wahl war. Als Ultra-Läufer konnte man seine Sporttasche in der Nebenhalle im Bereich der Startnummernausgabe deponieren, sich in Ruhe umziehen und die letzten Vorbereitungen absolvieren. Bis zum Startbereich waren es nur

einige hundert Meter, so dass auch hier in den letzten Minuten vor dem Start keine Hektik mehr aufkommen musste.

Auf dem Weg zum Start traf ich Werner Otto, der gemeinsam mit seinem Partner Matthias Gerkum Marathonreisen rund um die Welt veranstaltet. Ich bin mit ihm letztes Jahr zu Ostern in Kapstadt bzw. im Herbst in Athen gewesen, und habe bei beiden Reisen durchweg positive Erfahrungen gemacht.

In der Nacht hatte es zwar noch längere Zeit kräftig geregnet, so dass die Straßen und Wege noch nass waren, aber die Temperaturen lagen morgens bei angenehmen 10-12°C, und es war auch für den weiteren Tag kein Regen angesagt.



Mit Werner Otto morgens vorm Start

Für die 3 Hauptstrecken des Tages, d.h. Halbmarathon, Marathon und Ultra-Marathon mit insgesamt



Vor dem Start mit 3.000 Gleichgesinnten, kurz bevor es endlich losgeht!

ca. 3.000 Läuferinnen und Läufern, erfolgte der Start pünktlich um 08:30 h. Vom Sportzentrum Hackenberg ging es zunächst knapp 5 km durch die Altstadt von Lennep und dann auf den Röntgenweg, der in einer großen Runde einmal rund um Remscheid führt. Zum Ende des Halbmarathons in Clemenshammer bzw. nach 2/3 der Strecke beim Marathonziel im Schwimmbad Eschbachtal besteht auch für die Ultra-Läufer die Möglichkeit zum Ausstieg, so dass man noch regulär für die absolvierte Teilstrecke gewertet werden und mit einem der eingesetzten Busse zum Startbereich zurückfahren könnte. Diese Option habe ich gegenüber meinem inneren Schweinehund natürlich verheimlicht, denn ich wollte ja durchhalten,

um wertvolle Erfahrungen jenseits der klassischen 42,195 km sammeln zu können.

Auf den ersten km der Strecke war das Läuferfeld noch recht dicht zusammen und es war nicht einfach, seinen Rhythmus zu finden. Die Straßen in Lennep waren schmal, teilweise noch nass vom nächtlichen Regen und es ging von Anfang an rauf und runter. Nach knapp 5 km ging es dann endlich raus aus der Stadt, so dass wir schon bald einen herrlichen Blick auf die hügelige Landschaft des Bergischen Landes hatten. Diese schöne Landschaft durfte ich dann in den nächsten 6 h mit fast allen Sinnen „genießen“!



Bei km 6, endlich außerhalb der Stadt

Ab km 7 führte die Laufstrecke dann auch durch den herbstlich bunten Wald, der trotz des bedeckten



Bei km 18 nach ca. 1:42 Laufzeit die erste steile Passage, auf der Laufen nicht mehr möglich war

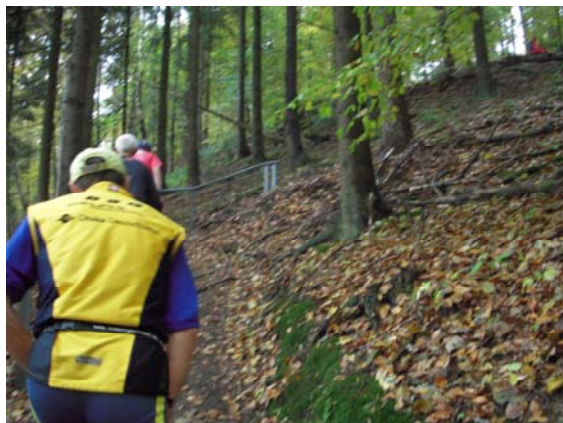
Himmels ein sehr schönes Bild bot. Weiterhin hatte der nächtliche Regen für klare und frische Luft gesorgt, wodurch sich dieser charakteristische Geruch im Wald noch verstärkte und das Laufen sehr angenehm war. Der Untergrund ging von den asphaltierten Nebenstraßen ab km 7-8 immer wieder in Waldwege mit überwiegend fester, geschotterter Oberfläche über. Weiterhin waren die Steigungen auf den ersten km noch moderat, so dass ich gut durchlaufen konnte.

An den Verpflegungsstationen, die ab km 6 alle 4 – 5 km aufgebaut waren, habe ich regelmäßig getrunken und auf der 2. Streckenhälfte auch Bananen bzw. Müsliriegel gegessen. An den ersten Stationen

gab es neben den üblichen kühlen Getränken auch warmes Wasser bzw. Tee, was mir persönlich sehr gut bekommen ist.

Die Laufstrecke überquerte dann bei km 10 die A1, und ich lag mit knapp 56 min noch gut in dem groben Zeitplan, den ich mir für diesen Lauf ganz locker gesteckt hatte. Der Puls pendelte um 130 und auch die Schienbeinreizung, die mir in der vorletzten Woche noch Probleme bereitet hatte, meldete sich nicht zurück. Ich hatte trotz der moderaten Steigungen bzw. Gefällepassagen meinen Rhythmus gefunden und fühlte mich wohl. Daran änderte sich auch nichts, als ich in der ersten etwas steileren Passage bei km 18 erstmals einige hundert Meter gehen musste. Am Halbmarathonziel in Clemenshammer hatte ein großer Teil sein Tagesziel erreicht, so dass sich das bis dahin noch gut gefüllte Teilnehmerfeld deutlich lichtete.

Das erste Drittel der Ultra-Strecke hatte ich nach 1:58:32 hinter mich gebracht und auch die Erkenntnis, dass es mit der insgeheim angepeilten Gesamtzeit von 6:00 h wohl nichts werden würde, konnte mich nicht erschüttern. Ich fühlte mich weiterhin gut und war gespannt, wie mir die etwas steileren Passagen im 2. Drittel Laufstrecke bekommen würden.



Nach ca. 2:43 Laufzeit bei km 28 die zweite steilere Passage des Tages, gehen statt laufen mit Blick nach oben bzw. Blick zurück nach unten

Die im oberen Bild festgehaltene Steigung hatte es wirklich in sich, laufen war beim besten Willen nicht möglich! Selbst wenn man es versucht hätte, der schmale Weg ließ es nicht zu und obendrein hätte man wohl auch zu viele Körner auf diesen wenigen hundert Metern verschossen!

Nach dieser „Rampe“ ging es wieder relativ flach weiter, so dass ich meinen Laufrhythmus mit einem Tempo um 5:45 min/km doch recht schnell wieder aufnehmen konnte. Die Laufstrecke „plätscherte“ auf den folgenden km in leichten Wellen dahin, und wir erreichten bei km 30 ein echtes Highlight.

Die Müngstener Brücke überspannt die Wupper als höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands in einer Höhe von 107 m. Am letzten Sonntag im Oktober wird hier das Brückenfest gefeiert, und es fahren historische Züge zwischen



Die Müngstener Brücke: 107 m hoch über der Wupper

Solingen und Wuppertal. Die Brücke ist jedoch auch ohne eine Dampflokomotive darauf ein imposantes Bauwerk, das ich zu diesem Zeitpunkt des Rennens nach ca. 2:55 Laufzeit noch fotografieren und würdigen konnte.

Mit den leichten Steigungen kam ich auch auf den nächsten km noch gut zurecht, ich merkte jedoch, dass mir die z.T. recht steilen Gefällepassagen zunehmend weh taten. Hier melden sich die Oberschenkel und auch die Zehen, die bergab in den Schuhen vorne anstießen. Aber noch war alles erträglich, so dass sich der innere Schweinehund auch nicht meldete, als ich das Marathonziel im Freibad Eschbachtal nach 4:09:19 erreichte. Auch wenn ich für den 2. Halbmarathonabschnitt knapp 12 min länger gebraucht habe, als für den ersten, und ich die absolvierten 42,195 km inzwischen deutlich spürte, wollte ich keine Gedanken über einen Ausstieg zulassen! Schließlich sollte doch jetzt der Teil der Strecke bzw. der Laufdistanz kommen, zu dem ich bisher noch keine Erfahrung sammeln konnte¹. Nach dem Marathon hatte sich das Feld noch einmal deutlich gelichtet, so dass man teilweise das Gefühl hatte, allein unterwegs zu sein. Die im Schlussdrittel ab und zu vorbeizischenden Läufer entpuppten sich als Staffelläufer, die erst wenige km unterwegs und daher noch deutlich frischer waren, als wir z.T. nur noch dahin trottenen Utra-Läufer.

Auf den nächsten km führte die Laufstrecke zunächst durch einen Tunnel unter der A1 hindurch und anschließend ging es über einen längeren Abschnitt, an der Eschbachtalsperre vorbei, kontinuierlich bergauf. Während ich im 1. Drittel nur einmal gegangen bin, musste ich jetzt doch öfter und auch länger gehen. Weiterhin blieb ich jetzt auch regelmäßig an den Verpflegungsstationen kurz stehen, habe mindestens 2 Becher getrunken und einen Müsliriegel oder ein Stück Banane gegessen. Außer der halbleeren Wuppertalsperre habe ich auf den letzten 10 km der Strecke kaum noch etwas von der Landschaft wahrgenommen. Als ich auch hier noch einige Fotos machen wollte musste ich leider feststellen, dass der Akku leer war, weil ich Depp die Kamera wohl nicht richtig ausgeschaltet hatte.

¹ Der 2 Oceans Marathon in Kapstadt ist zwar um 14 km länger, als die klassische Marathondistanz, vom Streckenprofil und wegen der durchgehend asphaltierten Wege ist er jedoch nicht vergleichbar.

Was mir jedoch auch heute, eine Woche nach dem Lauf, noch deutlich in Erinnerung geblieben ist, sind die kleinen Steine auf den geschotterten Wegen, die sich auf den entsprechenden Passagen im Schlussdrittel schmerzhaft durch die Schuhsohlen gedrückt haben, während ich sie im 1. Drittel kaum gespürt hatte. Ich frage mich, ob bzw. warum die Endorphine nicht für die gesamte Strecke von 63,3 km reichen?

Die Anfeuerungen und das aufmunternde Klatschen der Leute in den kleinen Ortschaften, durch die wir immer wieder gelaufen sind, taten bis zum Schluss richtig gut. So auch auf dem noch einmal recht steilen Schlussanstieg, ca. 1,5 km vor dem Ziel, den ich wieder gelaufen bin. Nach diesem letzten Anstieg ging es nur noch einmal links und dann rechts um die Ecke, und schon waren die 63,3 km geschafft - nach 6:32:10!

Im Schlussdrittel hatte ich also noch einmal 12 Minuten länger, als im mittleren Abschnitt, gebraucht – egal! Auch wenn ich schlussendlich doch deutlich über den insgeheim angepeilten 6 h geblieben war, überwog im Ziel die Freude, es geschafft zu haben. Nebenbei hatte ich wichtige Erfahrungen jenseits der Marathondistanz gesammelt. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass ich eine vergleichbare Strecke zukünftig nicht mehr in Trailshuhen laufen werde, auch wenn es in der Nacht vorher geregnet hat!

Im Sportzentrum Hackenberg habe ich nach dem Lauf erst einmal in Ruhe heiß geduscht, habe eine Kleinigkeit gegessen, bei der Siegerehrung zugesehen und bin dann, nachdem ich keine Bekannten mehr getroffen habe, gegen 16:30 wieder mit dem Shuttle-Bus zum Hotel gefahren. Dort habe ich meine Tasche ins Auto gepackt und bin ohne Eile nach Hause gefahren.



Wieder zu Hause, abends gegen 19:00 h – müde & hungrig, aber auch mächtig stolz !!!

Tschüß, Eckhard Herwig