

Supermarathon, Rennsteiglauf 25.5.2013

Nun doch ein Bericht vom Supermarathon, ich wollte schon lange etwas schreiben, habe es aber immer wieder rausgeschoben.

Als die Idee aufkam mit mehreren vom Verein zum Rennsteiglauf zu fahren, hatte ich mich schnell entschlossen mitzufahren. Der Supermarathon sollte es dann schon sein, etwas Neues. Angemeldet, Streckenprofil ausgedruckt und abgeheftet. So genau wollte ich es gar nicht wissen, es ging bergauf und bergab, die ersten 25 km lt. Karte immer etwas bergauf. Der höchste Punkt sollte aber erst viel später kommen. Was sollte ich mir vornehmen? Locker laufen und durchlaufen. Was würde das für eine Zeit werden? Ich dachte ich kann das Tempo laufen, dass ich ohne Anstrengung als Dauerlauf lange laufen kann, so 5:30 pro km, das ist mein normales Tempo als GA1. Hier dann halt nur mit etwas mehr Anstrengung. 5:30 x ~70 km waren so 6,5 Stunden. Die genaue Streckenlänge hatte ich mir gar nicht gemerkt, die hatte ich erst hinterher erfahren. 72,7 km, es soll dann auch ~ 1 km mehr gewesen sein. Besonders darauf vorbereiten wollte ich mich nicht. Ich habe dann aber doch Lange Läufe gemacht, über die Römerschanze. Hatte ich auch sonst gemacht aber halt nicht so lange, ich bin 2 ½, 2, ^{3/4} und 3 hrs gelaufen, davon ~ 75% als Kraftausdauer. Der Tag nahte und das Wetter sah nicht so toll aus. Außerdem hatte ich bemerkt, dass früh aufstehen und losfahren angesagt war. Egal, es hat wirklich Vorteile wenn man bei solchen Veranstaltungen nicht alles genau weiß und einfach anfängt, zumindest beim ersten Mal, sonst könnte es sein, dass man erst gar nicht mitmacht.

Abends Nudeessen und dann Schlafen auf dem Wanderboden. Ca. 22:00 Uhr ins Bett, aufstehen 2:00 Uhr. Geschlafen habe ich nicht viel, wenn überhaupt. Jedenfalls gab es Frühstück, ich hatte schon befürchtet dass ich mit Müsliriegel ohne Kaffee auskommen muss. So aber habe ich es genossen und ich hatte auch Hunger bzw. Appetit, 6 halbe Brötchen mit Erdbeer Marmelade und div. Kaffee, es konnte losgehen. Torsten war auch beim Frühstück, Steffen kam dann auch etwas später. 2:55 Uhr, der Bus fuhr los nach Eisenach und war so kurz vor 5:00 Uhr da, der Start war um 6:00 Uhr. Startnummer abholen, WC, umziehen, Fotosession und ab in den Startbereich. Hier trennten wir uns, ich stellte mich nach vorne, hauptsächlich damit ich mein Tempo rennen konnte, es sollte ein schmaler Weg sein. Es regnete nicht, Temperatur war akzeptabel, los gings.

Lt. Ergebnisliste sind 1740 Männer und 368 Frauen angekommen, also über 2100 Starter. Es war voll und ging zügig los, erst ca. 1km durch die Straßen/Gassen dann auf einen Feldweg bergauf. Ein Hubschrauber mit Kameramann flog tief über das Feld und hat die Läufer einige Minuten begleitet. Ich hatte den Eindruck, dass ich zu schnell lief, der Puls war aber ok. So gingen die Km dahin, es war voll und mein erstes Ziel war es die 25 km zu erreichen. Es ging tatsächlich immer leicht bergauf, aber auch länger bergab, was dann halt wieder hoch ging. So nach 2 hrs sehnte ich die 25 km herbei, die Strecke war doch wesentlich schwerer als ich gedacht hätte, dann kamen Sie, der erste Peak, dann lange und steil bergab. Ich dachte dass wenn ich hier aus dem Tritt komme, nehme ich soviel Fahrt auf, dass ich mich nur noch hinschmeißen kann zum Abbremsen. Bei ~ km 26.. 27 war ich wieder „unten“ und es kam auch ein Verpflegungspunkt. Hier merkte ich dass ich doch schon ziemlich erledigt war und fragte mich wie das wohl enden würde.

Das Konzept „Erst mal Anmelden, hinfahren und losrennen hat auch Nachteile. Ich hatte nur ein Gel eingepackt, da ich dachte, dass es an jedem Verpflegungsstand alles gibt. Eine genauere Betrachtung den Strecken/Verpflegungspunkteplans ergab, dass es Gels erst so ab km 50 gab und dann wieder bei km 60. Steffen gab mir noch eines von Seinen und eins war noch bei den Startunterlagen. Die hatte ich bis dahin aufgebraucht und freute mich schon auf den Schleim, was immer das auch war, ich

würde es probieren. Tatsächlich habe ich es wegen der Umstände, oder auch so, dann genossen. Mindestens an 5 Verpflegungsstellen und es war eine echte Alternative zu den halbgefrorenen Bananenstücken. Dann kam ein langes zähes Stück, mit einigen mentalen Hängern. Die Strecke war wesentlich schwerer als gedacht, lange Bergauf Passagen auf denen ich ging, die meisten anderen aber auch. So ging es dahin, ich hatte als nächsten gedanklichen Fixpunkt km 50. Ab km 42 und oder 4 hrs wäre alles weitere Neuland, ich war noch nie weiter oder länger gelaufen. Die 4 hrs beim Ironman, jedenfalls fiel beides in etwa zusammen, Zeit und km. So nur noch 20+km, ich errechnete, dass ich unter 7 hrs bleiben könnte, dass half noch mal die Anstrengung aufrecht zu erhalten. Irgendwann dachte ich „nur noch 90 min bei gleichbleibenden Tempo“ das wusste ich schon, dass ich es schaffe ohne Gehpausen. Von km 25 bis 50 war ich mir da nicht so sicher. Alles leicht bergab von nun an, einmal noch bergauf, das rannte ich durch, vorher wäre ich da bestimmt gegangen. Bei ca. km 50, ich hatte gerade die Wechselzone verlassen, hörte ich wie der Sprecher Torsten ansagte. Ich wartete, dass er mich einholt, aber der Abstand blieb in etwa konstant, wie man aus den Zwischenzeiten später sehen konnte. Die letzten 10 km rannte ich so schnell wie ich konnte, der Puls war nicht allzu hoch, die gefühlte Anstrengung schon. Die letzten km hatte ich noch viele aus der 35 km Wanderung überholt, die scheint auch recht anspruchsvoll gewesen zu sein, es waren einzelne Grüppchen, weit verstreut. Endlich im Ziel, alles ok, es ging mir gut. Erschöpft, aber nicht völlig erledigt. Zum Glück war das Wetter ok, bei Regen wäre es sehr schwer geworden, mit Risiko, dass einem kalt wird. Gelaufen bin ich mit kurzer Hose, compression calfs, langem T-Shirt mit den Rangsdorf Radtrikot drüber, Mütze und Handschuhen. Das war angemessen, die Handschuhe hatte ich bei km 40 ausgezogen, um sie 5 mins später wieder anzuziehen.

Ergebnisse:

Torsten Platz 117/AK 23ter 6:53:11

Steffen Platz 1178/ AK 292ter 9:05:46 mit Wandern ab ca. km 40 wegen Verletzung.

Olaf Platz 106/AK27ter 6:50:23

Torsten und ich waren dann doch recht weit vorne. Das merkt man aber nicht, es hat sich zwar deutlich ausgedünnt zum Schluss, ohne dass ich wusste wer vor oder hinter mir war von den Vielen, mit denen ich zu Anfang gelaufen war.

Fazit für mich: Schöne gelungene Veranstaltung, auch gut organisiert vom TLV bzgl. An/Abreise, Unterkunft, gemeinsames Essen, etc. . Gerne wieder, aber den Supermarathon mache ich sobald nicht wieder. Währenddessen hatte ich doch ganz schön geflucht. Ich hätte neben den Römerschanze Läufern auch mentales Training machen sollen, es fällt mir schwer mich solange zu motivieren und den Focus nicht zu verlieren. Wenn wir nächstes Jahr wieder zusammen fahren sollten, dann mache ich den Marathon. Später aufstehen, nicht so lange Anfahrt zum Startort und nicht so lange Laufen. Die nächste Anmeldung beginnt in 77 Tagen, also irgendwann im August, der Termin ist der 17.5.2014. Ich hatte 3 Tage Muskelkater, so lange wie nach einem Marathon aber nicht so stark. Sonst war alles ok, keine „Spätfolgen“ denke ich.