

Bericht 24 Stunden Lauf Irdning 2017

Laufen – eine Leidenschaft, die Leiden schafft!



24 Stunden Lauf! Das heißt 24 Stunden laufen? Vielleicht für die Profis, aber nicht für mich. Viele haben mich im Vorhinein gefragt, was das überhaupt ist. 24 Stunden Lauf. So etwas gibt es überhaupt? Wie verrückt ist das denn! Das kann man doch gar nicht schaffen, und gesund kann das ja erst recht nicht sein. Da müssen einem ja irgendwann die Beine abfallen, oder? Und ich sage euch: JA, es ist verrückt; JA, die Beine schmerzen ab einem gewissen Punkt fast unerträglich; NEIN, es ist bestimmt nicht gesund; UND JA, es hat trotzdem verdammt viel Spaß gemacht!

Bereits letztes Jahr war ich mit Freunden in einer 4er Staffel dabei und habe die ganzen Einzelstarter zu tiefst bewundert. Mir war es damals ein Rätsel, wie man sich über so einen langen Zeitraum dermaßen quälen kann. Denn selbst den besten Läuferinnen und Läufern waren die Schmerzen ins Gesicht geschrieben. Das verwunderliche war allerdings, dass sie trotzdem glücklich wirkten und die wenigsten ans Aufgeben dachten. *„Da muss doch irgendetwas sein, warum man sich das alles antut. Irgendetwas Magisches. Irgendetwas, was die Leute Runde für Runde motiviert, weiterzumachen“*. Unter anderem deshalb habe ich mich dazu entschlossen, irgendwann einmal auch alleine an einem 24 Stunden Lauf teilzunehmen. Dass es gleich heuer der Fall sein wird, wusste ich zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht.

Erst vergangenen Herbst, nachdem ich im September beim VIENNA CHARITY RUN 6 Stunden durchgelaufen bin und ca. 57 km geschafft habe, begann ich ein wenig über einen Start nachzudenken. So richtig ernst wurde es allerdings erst in der Adventszeit, beim Punsch

trinken (vielleicht nach ein paar Punsch). Ich habe damals mit einem Freund ausgemacht, wenn er sich für den Vienna City Marathon anmeldet, melde ich mich für den 24 Stunden Lauf an! Tja, gesagt getan. Im Februar war es dann soweit und ich habe keine andere Möglichkeit mehr gehabt, als der Abmachung Folge zu leisten.

Ich möchte noch kurz ein paar Worte über meine Vorbereitung verlieren, standen im Frühjahr schließlich noch andere Bewerbe auf meinem Kalender. Im Jänner und Februar bin ich jeweils einen Halbmarathon gelaufen, allerdings beide als Pacemaker. Im März waren dann die 28km beim 3. Eisbärlauf dran, die ich schon mit Hinblick auf die nächsten großen Highlights gelaufen bin. Solche „Testwettkämpfe“ sind immer eine gute Leistungsüberprüfung und mental als Zwischenziele enorm wichtig. Am Osterwochenende war ich dann in Kapstadt beim Two Oceans Ultra Marathon über 56 km unterwegs, und eine Woche später schon wieder beim Vienna City Marathon. Nachdem ich beides relativ erfolgreich und vor allem ohne gesundheitliche Probleme überstanden habe, war ich schon sehr zuversichtlich, auch beim 24 Stunden Lauf eine gute Performance abliefern zu können. Der Halb Ironman Ende Mai in Linz war der letzte Gratmesser was meine Ausdauer anbelangt.

Im Training direkt bin ich eigentlich sehr selten über 30 km gelaufen, jedoch schon regelmäßig zwischen 20 und 28km.

Eine Woche vor Irdning begann ich mit dem so genannten Carboloadung. Dabei verzichtet man vorerst fast komplett auf Kohlenhydrate, um die Speicher im Körper zu leeren. Im Anschluss füllt man diese etwa mit übermäßigem Konsum von Nudeln und dergleichen wieder auf. Dadurch soll ein etwaiger Leistungseinbruch verzögert werden. Diese Form der Wettkampfvorbereitung ist zwar eher bei Halbmarathon und Marathon von Relevanz, aber mein Motto lautet schließlich: „ Hilft's nichts, schadet's nichts!“

Aber jetzt endlich zum Tag aller Tage!

Die Anspannung war in der gesamten letzten Woche schon enorm. Als ich mit meinem Betreuer Xandi, dem ich ja diesen ganzen Wahnsinn zu verdanken habe, nach Irdning unterwegs war, konnte ich kaum ruhig sitzen. Ständig blickte ich auf die Uhr.

6 Stunden bis zum Start. 5 Stunden bis zum Start. *Soll ich noch etwas essen? Bin ich gut vorbereitet? Wie wird das Wetter? Habe ich alles eingepackt?* 4 Stunden bis zum Start. *Wo wird unser Platz entlang der Strecke sein? Werden meine Beine das überhaupt aushalten? Möchte ich mich wirklich solchen Qualen aussetzen?* 3 Stunden bis zum Start. Wir erreichen das Event Gelände. Nachdem



wir die Startnummer abgeholt und unseren Platz erreicht hatten, begannen wir unser „Quartier“ aufzuschlagen. Zuerst bauten wir das Pavillon zusammen (welches leider viel zu instabil war und uns nur wenige Stunden zu Verfügung stand), danach das Zelt. Auch ich half bei den Aufbauarbeiten, mit den Gedanken allerdings schon längst beim Rennen. *Jetzt geht es wirklich gleich los. Ach verdammt, so lange habe ich auf diesen Moment gewartet. Angst? Ja ein bisschen. Respekt? Auf alle Fälle riesig. Freude? Da bin ich ein wenig unschlüssig!* 2 Stunden bis zum Start.

Nach der Wettkampfbesprechung eine Stunde vor dem Start, begannen die allerletzten Vorbereitungen: Brustgurt montieren, Uhr checken, Laufgewand anziehen, nochmal ein wenig essen, Klo gehen. *So, auf geht's! Jetzt kann es losgehen!*

Kurz vor 19:00 Uhr begab ich mich zum Start. Auch den anderen Teilnehmern war die Vorfreude, aber auch der Respekt anzumerken. *Einfach aufs Laufen konzentrieren und genießen. Du schaffst das!* Das Startsignal ertönte.

Die ersten ein, zwei Runden waren einmal zum Aufwärmen und Reinkommen. Sofort war erkennbar, wer



zu den Einzelstartern und wer zu den Staffelläufern gehörte. Die einen waren sehr gemütlich unterwegs, manche gingen sogar nur und tratschten miteinander. Die anderen flitzen mit hohem Tempo an einem vorbei und rempelten einen fast um. Nach ein paar Runden war ich komplett drinnen im Rennen. Ich konnte ziemlich genau meine geplante Pace laufen und genoss die Bewegung in der schönen Umgebung des Grimming. Fast jede Runde nahm ich ein paar Schluck Iso oder Wasser, auch Melonen- und Bananenstücke erwiesen sich als köstlich. Nach zirka eineinhalb Stunden legte ich das erste Mal eine kurze Gehpause ein. In dieser einen Runde stärkte ich mich mit zwei kleinen gekochten Erdäpfel und ein paar Schluck Iso. *Läuft ja ganz gut. So kann es weitergehen. Einfach locker bleiben und Runde für Runde Meter sammeln!*

Nach dieser kurzen Erholungsphase war ich wieder eineinhalb Stunden laufend unterwegs. Auch zu dieser Zeit konnte ich meine geplante Geschwindigkeit noch gut halten und es fühlte sich alles recht gemütlich an. Ich spulte Runde für Runde ab und begab mich immer mehr in eine Art Trance. Das Schema war schließlich auch immer dasselbe: Bei der Labstation ein paar Schluck trinken, weiterlaufen, bei unserem Platz entlang der Strecke ein paar Worte mit dem Xandi wechseln, weiterlaufen, Labstation. *Das schaut echt super aus. Ich liege perfekt im Plan, die Stimmung ist gut, ich habe keine Probleme! Was soll da großartig schief gehen? Dran bleiben und immer weitermachen!* Mit Einbruch der Dunkelheit kühlte es doch merklich ab.



Nachdem ich die nächste Gehpause einlegte, merkte auch ich die niedrigeren Temperaturen. Doch mit heißer Pasta und Iso ging es gleich wieder besser und die Tanks wurden gut aufgefüllt. Als ich dann wieder zu laufen begann, spürte ich allerdings ein leichtes Zwicken im rechten Knie. *Nein, bitte nicht jetzt schon!! Woher kommt das auf einmal? Bin ich doch zu schnell gestartet? Im Training und den anderen Bewerben hatte ich auch keine Knieschmerzen! Muss das ausgerechnet jetzt sein?* Schnell schob ich diese Gedanken beiseite und ich setzte mein Laufen mit einem etwas geringeren Tempo fort. Muskulär waren zu diesem Zeitpunkt noch keine Einschränkungen spürbar. Doch die Schmerzen im Knie wurden von Runde zu Runde heftiger.

Ok, die Schmerzen sind da! Was jetzt? Ärger bringt auch nichts! Einfach den Zustand akzeptieren und so gut es geht weitermachen! Der Tag (und vorher die Nacht) ist noch lange! Vielleicht vergeht es ja irgendwann! Ganze Runden konnte ich bereits nach ca. fünf Stunden nicht mehr laufen. Daraufhin wurde es eine Mischung aus Gehen und Laufen. Dabei half die kurze Rundendistanz von rund 1,2 km merklich. Man kann sich dabei viel besser kleine Zwischenziele setzen und dadurch Erfolgserlebnisse sammeln.

Zu den kühlen Temperaturen gesellte sich in der Nacht auch noch Regen dazu, was die Situation natürlich nicht leichter machte. Einerseits ist es unangenehm, durch und durch nass zu sein, andererseits kostet es auch einiges an Kraft. Ich konnte förmlich spüren, wie mir diese aus den Beinen gezogen wurde!

Als das Laufen selbst kurzzeitig nicht mehr möglich war, begnügte ich mich mit schnellem Gehen. Dabei waren die Schmerzen geringer und ich konnte trotzdem fleißig Runden sammeln. Die erste längere Pause machte ich um dreiviertel fünf, sprich nach einer Zeit von 9h 45min und rund 75 km. Längere Pause heißt hier folgendes: schnell die nassen Sachen ausziehen, trockenes Gewand anziehen, 30 Minuten ins Zelt legen. Schlafen konnte ich in dieser kurzen Zeit nicht. Zum einen war ich durch die Aktivität gar nicht richtig müde, zum anderen spürte ich schon ein Brennen in den Oberschenkel und vor allem leider ein Stechen im Knie. *Ach verdammt, jetzt ist nicht einmal das Liegen angenehm! Wie soll ich denn da noch 14 Stunden durchhalten? Egal, mach kurz die Augen zu und denk an etwas Schönes. Halte diese Gedanken fest und genieße die „Entspannung“. Sehr gut. Die Musik von den Staffelläufern neben uns ist eigentlich auch nicht schlecht. Lenke dich damit ein wenig ab.* Die 30 Minuten waren schnell vorbei und es ging wieder los. Mit schmerzverzehrtem Gesicht schlüpfte ich in die Schuhe, mühte mich aus dem Zelt und gelangte mit Xandis Hilfe auf die Strecke (von unserem Zeltplatz ging es über eine riesige Böschung von rund einem Meter auf den Weg).

Mittlerweile war es auch wieder hell und der Regen hat aufgehört. Mit neuer Motivation ging es wieder weiter. Gleich in der ersten Runde nach der Pause holte ich mir ein gutes Frühstück bei der Labstation. Kaiserschmarren! *Ah, einfach lecker! Jetzt muss es ja wieder gut weitergehen.* Der Blick auf die Zeitanzeige



war dabei allerdings nicht sehr hilfreich: noch über 13 Stunden! *So lange noch? Na serwas. Die Zeit vergeht ja gar nicht. Hätten nicht doch die 12 Stunden gereicht? Nein! 24 Stunden! Nicht zum Jammern anfangen. Kopf hoch und weiter geht's.*

Die nächsten Runden gingen mehr oder weniger angenehm vorbei. Ein Zwicken hier, ein Stechen da, ein Ziehen dort. Aber die Runden vergingen und ich sammelte Kilometer für Kilometer. Laufen war allerdings auch nach diversen Stärkungen nicht mehr möglich. Aber damit hatte ich mich längst abgefunden. *Laufen funktioniert nicht mehr. Na und? Auch wer geht kommt irgendwann ins Ziel. Und vor allem sollte ich sogar im Gehen mein selbst gestecktes Ziel von 120 km schaffen. Also nur nicht verzweifeln. Kämpfen, beißen, weitermachen!* Als mich meine Beine kaum noch tragen konnten, war schließlich Zeit für meine zweite Liegepause. Um viertel neun bzw. nach 13h 15min und rund 91 km begab ich mich wieder ins Zelt. Diesmal dauerte die Pause etwas länger, sprich knapp eine Stunde. Schlafen konnte ich wieder nicht, höchstens ganz kurz dösen. Das Aufstehen fiel mir doch merklich schwieriger als nach der ersten Pause. Mit Xandis toller Unterstützung konnte ich mich aber wieder aus dem Zelt quälen und auf die Strecke wanken.

Die ersten Schritte waren die Hölle. Meine Muskeln und Gelenke waren total steif und die Fußsohlen fühlten sich wie auf Nadeln an. Ab jetzt begann das Rennen erst so richtig. Der Kampf war eröffnet. *Linker Fuß. Rechter Fuß. Linker Fuß. Rechter Fuß. Na bitte, GEHT doch. Langsam, aber vorwärts! Jetzt heißt es mental stark sein. Die Beine können schon lange nicht mehr, doch der Kopf ist noch willig. COME ON!*

Zu diesem Zeitpunkt wusste ich, dass ich sogar ums Podest in meiner Altersklasse mit-*“laufe“*. Der Viertplatzierte war mit Respektabstand hinter mir und ich pendelte zwischen Platz 2 und 3. Das sorgte für zusätzliche Motivation und ich kämpfte mich Runde für Runde durch. Einmal pro Stunde musste ich mich kurz hinsetzen und meine Beinchen entlasten. Das Aufstehen und die ersten 200 Meter waren zwar immer extrem schmerzhaft und kaum zum Mit ansehen, aber die kurze Erholung war immer nötig. Vor allem mental und als Zwischenziele brauchte ich diese kurzen Pausen von rund 10 Minuten. Auch die zahlreichen Nachrichten aus der Heimat spornten mich zusätzlich an und gaben mir Kraft für die letzten Stunden.

Am Nachmittag wurde es dann plötzlich nochmal richtig heiß. Von den Regenschauern in der Nacht und am Vormittag war nichts mehr zu merken. Die Sonne brannte mit voller Wucht herunter und jede Abkühlung war willkommen. Duschen wurden installiert und Becher über Kopf und Nacken geleert.

Ein absolutes Highlight war schließlich meine 100ste Runde. Das angepeilte Ziel war erreicht, die 120 km übertrumpft! *Jawohl!! Ich hab's geschafft! Ein Wahnsinn, 120 km in 24 Stunden.* Für einen kurzen Moment waren all die Schmerzen vergessen und ich war den Tränen nahe. Ja, ich denke vor Freude



und nicht vor Schmerz! Ich war so stolz auf mich selbst und konnte es kaum fassen. Es stellte sich eine richtige Glückseligkeit ein und ich war mit allem im Reinen.

Ich ging noch weiter zu unserem Platz und gönnte mir eine kurze Pause auf der Camping Liege. *Ziel erreicht! Echt genial. Und was jetzt? Die letzten paar Stunden einfach liegen und den anderen zuschauen? Nein, das geht natürlich auch nicht! Neues Ziel: 3 Marathons komplett machen, sprich 127 km.*

Also begab ich mich nochmal auf die Strecke und quälte mich noch weitere Runden. Nach jeder absolvierten Runde blickte ich auf die Uhr. Ich sehnte das Ende schon herbei. Zum krönenden Abschluss setzte eine Stunde vor Rennende wieder Regen ein und es wurde richtig mühsam. Doch ich kämpfte immer weiter, bis schließlich die Sirene ertönte und den 24 Stunden Lauf beendete. *Endlich ist es vorbei! Danke!*

Insgesamt habe ich schließlich 128,17 Kilometer geschafft und mein Ziel „locker“ erreicht. Der 3. Platz in meiner Altersklasse ist sich auch noch ausgegangen.



Es war wieder einmal eine echte Herausforderung und ein unvergessliches Abenteuer. Ich wusste von vornherein, dass es extrem hart und anstrengend sein wird; ein richtiger Kampf eben, vor allem auch im Kopf. Und genau das bewahrheitete sich dann auch. Leider begannen die Probleme viel zu früh und ich musste schon nach wenigen Stunden das Tempo merklich reduzieren. Umso glücklicher bin ich, dass ich bis zum Schluss durchgehalten habe und immer fokussiert geblieben bin.

Auch wenn die letzten Stunden eine pure Qual waren bereue ich die Teilnahme an dem 24 Stunden Lauf in keinster Weise. Man lernt unglaublich viel über sich selbst und seine eigenen Fähigkeiten. Außerdem ist es immer wieder unglaublich, wozu der eigene Körper instande ist. Bestimmt werde ich in Zukunft noch einmal an so einem extremen Bewerb teilnehmen.

Frei nach dem Motto:
“Keep running or die trying!”