

## Wörschacher 24-Lauf 10.,11.Juli 2009 oder „Das lange Leiden“

Folgenden Satz sagte einmal ein Läufer zu mir: „Wenn du in Wörschach noch nicht gelaufen bist, dann fehlt noch was!“ Aufgrund dieser Aussage waren wir im Jahre 2007 in der 4er Staffel dabei. Einmal Blut geleckte kreiste das Thema 24h alleine zu laufen in meinem Kopf umher. 2008 fand in Wörschach kein Lauf statt, da nutzte ich in Vogau den 12h-Lauf (85km) aus um mich an die Extremdistanz heranzutasten.

Im Oktober begann ich mit der Vorbereitung auf diese Herausforderung. Diese Vorbereitung begann allererst mit der Zimmerreservierung und des Erarbeitens eines Trainingsplanes, obwohl es die Grundaussage gibt „Einen 24h-Lauf kann man nicht trainieren!“ Wichtig war das Trainieren der Grundlagenausdauer, was viele lange, langsame Läufe bedeutet. Somit absolvierte ich bis Anfang April meine langen Läufe, wie in der Marathonvorbereitung mit meinen Lauffreunden Elisabeth, Rudi und Kurt. Diese Läufe waren Ausdauertraining gepaart mit viel Spass und Blödeleien. Am 4.April bestritt ich dann in Deutschland den 6h-Waldhessenlauf, der mit geplanten 50km problemlos absolviert wurde. 2 Wochen danach folgten der Vienna City Marathon

der Bonnmarathon

der Salzburgmarathon

und der Linzmarathon

Ich absolvierte alle in geplanten 4:30 – 4:40.

Danach kamen langsame lange Läufe, die ich vorwiegend alleine absolvieren musste, da einerseits niemand nach den Frühjahrsmarathons noch lange Läufe lief und außerdem schon gar nicht in dem langsamen Tempo. Unter der Woche hielt sich das Laufen mit wenigen Kilometern in Grenzen. Das Hauptaugenmerk legte ich auf den Sonntagvormittag. Da lief ich zwischen 32 und 40km. Diese letzten Wochen waren extrem hart, da diese Longjogs meiner Psyche extrem zusetzten.

In der Woche vor dem Event lief ich keinen Meter, ich wollte einerseits entspannen und andererseits wieder heiß aufs laufen werden. Aus der Entspannung wurde nichts, da ich aufgrund der Aufregung sehr schlecht schlief. So richtig heiß aufs Laufen wurde ich -ehrlich gesagt- auch nicht...

Dann kam das eigentliche Event:

Wir, Gaby mein Coach, Elisabeth meine langjährige Lauffreundin und ich reisten am Freitag an, fanden schon bald unsere Unterkünfte und durften bemerken, dass sich dieses kleine Örtchen bereits im Ausnahmezustand befindet. Das richtige Kribbeln begann. Nachdem Beziehen unserer Unterkünfte, besuchten wir die Zeltplätze (Ich wurde seitens der Beraterfirma ACT logistisch betreut) und trafen schon die anderen der Laufgruppe „run42195.at“, sowie den Gerhard Heinrich vom LC Wienerwaldsee, der eine fulminante Leistung schaffte. Dann holten wir uns noch die Startnummern ab und begaben uns zu einem „Vor-Abendessen“, da es dann ja noch die Nudelparty gab. Die Stimmung war gut und es trudelten immer mehr unserer wirklich lustigen Partie ein. Viele bekannte Gesichter waren anzutreffen. Die Ultralaufszene ist ja bekanntlich nicht allzu groß. Nach ein paar Getränken im Hotel, ging es um Mitternacht ins Bett.

Leider wachte ich am WK-Tag bereits um 5:00 auf, ich war einfach zu nervös. Nachdem Frühstück, brachten wir die Sachen ins Zelt (Kühltasche, Laptop, Beamer, Tasche mit Laufgewand,...), rasteten uns im Zimmer noch aus. Um 12:00 gab es die Läuferbesprechung, wo man nicht viel Neues erfuhr, ich jedoch noch den Robert Kastenhofer vom LCW traf. Dann noch ein Salat mit Hühnerstreifen, ab ins Zimmer, rasten und umziehen. Um 13:45 gingen Gaby(mein Coach) und ich in den Startbereich. Wenige Minuten vor dem Startschuss entledigte ich mich meiner Jacke und Gaby begab sich in Richtung ACT-Zelt, welches sich ca. 800m. vor dem Startbereich befand. Das Wetter war Wolkenverhangen, trocken bei ~18 Grad. Nachdem um Punkt 14:00 der Startschuss fiel, ging ich beim Rundenzählerbereich vorbei und nahm Kontakt mit meiner Rundenzählerin auf und danach kam auch schon die Pentek-Zeitnehmungsmatte und die „Traberei“ begann. Nach 1,5km kam das ACT-Zelt, dass ich wie vereinbart nicht ansteuerte. Nach weitem 800m kam ich wieder in den Start-/Zielbereich. Die Stimmung war enorm und ich dachte mir, dass es schön wäre, wenn die Stimmung auch um 5:00 früh so wäre, was klarerweise nicht der Fall sein wird. Die ersten 6 Runden lief ich ca. in jeweils 18min./Runde, dann ging es um

## Wörschacher 24-Lauf 10.,11.Juli 2009 oder „Das lange Leiden“

15:45 planmäßig zum 1.mal in die Box um mich umzuziehen und eine Kleinigkeit zu essen. Nach 15min. ging es weiter zu weiteren 7 Runden in jeweils ca. 18-19min./Runde zurückzulegen. Eine Runde war 2,324km lang! Die Wolken wurden immer dichter. Die 2.Pause war dann um 18:05 geplant, ich war aber schon 10min. vor meiner Zeit fertig. Naja ein Polster kann ja nichts nachteiliges sein. Die 25minütige Pause nutzte ich wiederum um mich umzuziehen und eine Kleinigkeit zu essen (natürlich Nudeln). Meine Stimmung war (noch) gut. Um 18:25 ging es weiter. Mein Plan war nun auf Runden in ~18min. ausgerichtet. Ich beschreibe nun mal so eine Runde: Es half mir sehr diese Runden zu segmentieren: Nachdem ACT-Zelt, wo mich Gaby gehend (bergauf) zur Brücke begleitete, trank ich immer das gereichte Getränk. Bei der Brücke angekommen ging Gaby wieder zurück und ich begann leicht bergab zu laufen, links waren einige Zelte mit anfeuernden Zusehern. Dann ging es rechts unter der Bundesstrasse auf holprigen Untergrund leicht bergauf zu einem Art Discozelt, wo für uns Läufer mit Musik gute Stimmung gemacht wurde, dann eine Linkskurve gefolgt von einer Rechtskurve zum Sportgeschäft, wo ich ab einem Randstein ein Bergaufstück ging, dann links -wieder laufend- zur Geraden über den Start-/Zielbereich, bei den Rundenzählern und dem meisten Publikum vorbei zur einer Linkskurve und nach wenigen hundert Metern wieder zu einer Linkskurve, dort ging es dann bergauf, ab einem Verkehrsschild, war wieder ein Gehstück dabei bis zu einem Kanaldeckel, wo ich wieder lief, bis zu einer Lärmschutzwand wo ich wieder ging um nachdem höchsten Punkt rechts unter einem Übergang wieder leicht bergab zu laufen. Hier war der ruhigere Teil der Strecke. Ich lief immer bis zu einer Hecke nachdem Rotkreuzauto, ab dort ging ich bei einer Versorgungsstelle vorbei bis zur Brücke, ab dieser lief ich wieder den ganzen Weg an den Zelten auf der Hauptwiese vorbei bis zur Linkskurve beim ACT-Zelt wo Gaby immer brav wartete um mich mit Trinken zu versorgen. Man wurde fast überall angefeuert, was sehr angenehm war.

Leider kam dann doch einwenig in Regen, der jedoch nicht arg störte. Gaby reichte mir ohne Aufforderung meine Jacke und es ging weiter die Runden dahin.

Um 20:35 war planmäßig die nächste Pause, ich war wieder 10min. zu früh da, es wurde gegessen, gescherzt, umgezogen sowie auch die Daten von der Pulsuhr auf den Laptop runtergeladen und nach 40min. ging es weiter in gewohnter Manier. Als ich die Einheit begann hatte ich bereits 20 Runden und somit über 46km. Vor jeder Einheit gab mir mein Coach einen kleinen Zettel auf dem für jede Runde ein Strich mit dem geforderten KM-Split aufgezeichnet war. Somit war das Ganze im Kopf für mich leicht handlebar. Es waren nun 6 Runden in ~18min./Runde zu schaffen. Es war nun dunkel und damit ging die Temperatur weiter zurück. Oben am Berg leuchtete groß „24h-Lauf“ auf uns herunter. Um 23:00 wieder eine Pause inkl. Massage, essen und umziehen. Dann standen auf dem kleinen Zettelchen 7 Striche, die ersten 4 im gewohnten Tempo, dann eine Gehrunde und 2 Runden gaaaanz langsam. Die Gehrunde ging ich mit Gaby, damit sie auch mal diese Runde kennen lernen konnte. Es soll nicht ihre Letzte gewesen sein... Um Mitternacht dann das gewohnte Feuerwerk, als der erste Läufer 100km hatte. Die Pause um 2:10 war dann eine kleine Rettung, weil ich schon ziemlich müde war. Es wurde nun zäher aber ich hatte wie geplant bereits 79km. Die nächsten 9 Runden ab 2:50 waren Gehrunden mit wenigen Laufsequenzen pro Runde. Nun hatte ich Gaby öfters als Begleitung. Aufgrund der Temperatur von nur 7-8 Grad war ich mit Jacke und langer Hose unterwegs, unglaublich für Mitte Juli. Nun wurde auch meine längste Distanz (Vogau 2008 = 85km) von mir überboten. Gegen 5:00 begann es nun hell zu werden. Ich lief nur noch bei jeder 2.Runde die lange Gerade im Start-/Zielbereich. Ich unterhielt mich unterwegs mit vielen bekannten Läufern. Immer wieder war es schön beim run42195-Zelt vorbeizukommen und von meinen Freunden angefeuert zu werden. Super war auch immer die Anfeuerungen von Gabi und Doris vom Laufteam „Der Fisch“.

Meine Eltern meldeten sich auch mehrmals um sich nach meinem Zustand bei Gaby zu informieren. Klarerweise machten sie sich Sorgen, ich wusste aber was ich mir zutrauen konnte und somit waren die Sorgen eigentlich nicht notwendig.

Um 6:17 sollte ich dann die nächste Pause einlegen. Ich kam erst um 6:22, somit waren die 10min. Vorsprung weg und es kamen 5min. dazu. Das beunruhigte mich nicht wirklich, da der Plan auf 144km ausgelegt war, was nie und nimmer mein Ziel war. Durchkommen war

## Wörschacher 24-Lauf 10.,11.Juli 2009 oder „Das lange Leiden“

mein Ziel und wenn geht 3 Marathondistanzen, also 126,6km. Ich wurde nach einer halben Buttersemmel mit Salz nun noch massiert und um 07:00 ging es wieder los. Ich hatte nun 99km. Ich rechnete mir nun aus, dass ich nun gehend mein Maximalziel (126,6km) erreichen konnte. Es wurde nach Sonnenaufgang aber sehr rasch sehr warm, was ich jedoch nicht mehr wirklich mitbekam. Ich ging einfach. Gaby´s fragen, was ich den trinken wolle konnte ich nicht mehr beantworten und ob ich Begleitung bräuchte konnte ich auch nicht mehr beantworten. Es wurde 8:00, ich dachte noch 6 Stunden, ich kann aber definitiv nicht mehr, wie soll ich das schaffen? Ich brauchte jetzt ca. 28min. für eine Runde. Auf die Pause um 9:25 pfiiff ich, da ich eh nur noch ging und der Puls sowieso ganz unten war. Essen konnte ich sowieso nicht mehr viel. Ich nahm mir nun lieber bei den Runden Bananenstücke und Brotstücke von den offiziellen Versorgungsstellen mit, Getränke sowieso. Um 10:00 begann ich eine Runde, wo es bereits 27 Grad hatte, die ich jedoch nicht bemerkte. Es war nun so, dass ich mich schon bei dem Holzübergang anhalten musste, da der Kreislauf wegbrach. Dann merkte ich auch zunehmend, dass der Rumpf instabiler wurde und es ging gar nichts mehr. Ich wankte immer wieder vom linken Bereich (die Einzelläufer sollten links laufen/gehen) in die Streckenmitte. Ich war absolut am Ende, es war aus, ganz aus. Die ersten Tränen voller Schmerz und Enttäuschung kamen. Ich hatte noch 800m bis zum ACT-Zelt. Ich versuchte mich bei den vielen Zuschauern zusammen zu reißen, es gelang mir aber nicht so ganz. Endlich beim Zelt angekommen, war es ein schwieriges Unterfangen überhaupt hinein zu kommen. Dort stellte mein Coach fest, dass ich ganz rote Augen und Fieber hatte, ich wurde gebettet. Gaby erzählte mir dann, dass ich mich auf die Holzbank gelegt hatte, was aber nicht sehr sinnvoll war. Ich wusste dies nicht mehr. Nach einer Stunde liegen, war ich halbwegs wieder bei mir und merkte nun den Schmerz im Afterbereich, wo alles offen und blutverschmiert war. Um 11:30, also nach einer Stunde Pause überlegte ich noch ein paar Runden zu gehen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits 115km. Ich stand auf und ging vom Ruhezelt in das „Versorgungszelt“ rüber. Schon auf diesen 2 Metern merkte ich den Kreislauf wieder. Ich setzte mich hin und überlegte was ich nun tun sollte: Ich kam zur Erkenntnis, dass wenn ich auf der Strecke zusammenfalle und weggeführt werden muss nicht in die Wertung komme und somit bis 13:30 im Zelt bleibe und erst dann wieder langsam weitergehe um dann um 14:00 in der Nähe des Startbereiches sein werde. Gesagt, getan, ich ging langsam, Gaby an meiner Seite, die Taschen wegtragend. Es wurde nun viel gratuliert und applaudiert, was sehr schön war. Ich kam dann schon 15min. vor dem Ende zum Startbereich, wo auch unser Hotel war. Ich setzte mich dort auf der Strecke auf eine Bank, weil wenn ich weitergegangen wäre, dann hätte ich nach der Vermessung wieder alles zurück gehen müssen. Im Zielbereich war dann die Stimmung sehr emotional und an dieser Stelle nicht mehr in Worte zu fassen. Die Freude, dass es nun vorbei ist, die Schmerzen am ganzen Körper und das Glück der erbrachten Leistung von 116,243km ließen Tränen aufkommen. Nach der Vermessung, der Siegerehrung und einem Bier, ging es ab ins Zimmer unter die Dusche zu ungeplanten 2h Schlaf. Beim Abendessen konnte ich mich nun endlich bei meinem Coach, der Gaby ehrlich für ihre tolle Leistung als Coach (sie hat u.a. ja auch ~15km zurückgelegt) bedanken.

Fazit: Die Vorbereitung war extrem lange und psychisch anstrengend. Der Wettkampf selbst war wahrscheinlich meine bisher größte Leidenserfahrung.

Nun stellen mir immer wieder Leute die berühmte „Warum-Frage“! Meine Antwort: „Weil ich es kann!“ Noch einmal tu ich mir das ganz sicher nicht an, bin aber sehr froh es geschafft zu haben.

Ich wurde mit 116km 158. von 232 Finishern, 253 waren gestartet;  
Kalorienverbrauch: 14.336kcal!

Bilder unter: <http://www.pixum.de/album/4393011/>