

## 50 km Ultramarathon – Schwäbisch Alb – 24. Oktober 2009

Bericht von Bernhard Mandat

Am 2. Mai 2009 sitzen Hannes (Kraxi), Barbara und ich zusammen bei ihm zuhause in der Steiermark und unterhalten uns gerade über den Sieg von ihm beim Welsch-Lauf, der eigentlich nur als Trainingslauf für den Rennsteiglauf zwei Wochen später geplant gewesen wäre und den er dann doch voll gelaufen ist und in 2:52 gewonnen hat. Hannes und ich sprechen über die zweite Hälfte der Saison und landen irgendwann beim -Alb-Marathon am 24.10., den Hannes als Saisonabschluss läuft und aus irgendeinen Grund, den ich bis heute noch nicht genau weiß, sage ich, ich laufe auch mit.

Nach fast einem halben Jahr stehe ich jetzt am Start mit einer Startnummer, die mit einem S beginnt, was wohl für Supermarathon steht und neben mir steht einer mit einer T-Nummer, was wohl für Teilstrecke steht. Angereist sind Hannes und ich ganz bequem am Vortag von mir zuhause aus mit dem Auto bis Schwäbisch Gmünd und haben hier unser Quartier keine 200 m vom Start weg bezogen. Das Wetter heute ist relativ angenehm, bewölkt, kein Regen, kein Wind. Pünktlich um 10 Uhr fällt der Startschuss und ich warte wie immer, bis ich über die Matte laufe mit dem Abdrücken der Uhr, doch zu meiner Überraschung lag beim Start keine Matte, also Bruttozeitnehmung und ich drückte die Uhr jetzt ab und überlegte, wie viel Zeit wohl seit dem Startschuss vergangen ist und dachte dann, egal, auf die paar Sekunden kommt es bei einem 50-km-Lauf eh nicht an. Wir liefen durch Schwäbisch Gmünd und es ging immer leicht bergab - ich erinnerte mich an die Tipps von Freunden, ja nicht zu schnell anzulaufen und es gemütlich angehen zu lassen und lief ganz locker mein Tempo. Bei km 4 ging es das erste Mal ein paar Höhenmeter nach oben, aber nicht der Rede wert und inzwischen hatte ich in meinen Laufrhythmus gefunden. Wir bogen weg von der 29, an der bis hierher gelaufen waren, in Richtung Radelstetten. Es ging immer ganz leicht profiliert dahin und als wir bei ca. km 8 an einem Bauernhof vorbei liefen, kam zum ersten Mal die Sonne raus und schien durch den Nebel durch - einfach wunderschön. Es ging nun zur Ortschaft Wäschenbeuren und zwischen km 9 und 10 liefen wir durch teile der Ortschaft in Richtung Hohenstaufen. Die erste richtige Steigung wartete bei km 13 auf uns und ich dachte mir, wenn es so moderat bleibt, ist es ja ganz o.k. Einige andere gingen, ich lief langsam weiter bis ich dann bei km 16 um eine Kurve bog und auf einmal war eine sehr steile Wiese vor mir. Ich sah am rechten Rand die Leute durch's Gras nach oben gehen und falle zum ersten Mal vom laufen ins gehen. Ganz bewusst möchte ich mir die Kraft für die restlichen Strapazen aufheben. Die letzten Meter des ersten Kaiserberges geht es einen Waldweg nach oben, den ich wieder laufe.

Oben am Wendepunkt angekommen, geht es den Waldweg wieder nach unten. Ich versuche nicht die Geschwindigkeit zu drosseln, sondern nach unten "voll" zu laufen, um meine Oberschenkel zu entlasten. Nach dem "Gegenverkehrsabschnitt" laufen wir eine geteerten steilen Weg nach unten, der doch an manchen stellen etwas rutschig war. Ich schaue oft, während wir den Asrücken entlang laufen, runter ins Tal und genieße die tolle Aussicht und bin auch froh, dass wir nicht wieder ganz runter und dann zum zweiten "Kaiserberg", dem Hohenrechberg, wieder hoch laufen. Nun geht es leicht profiliert die nächsten Kilometer weiter. Jetzt sind die ersten 40 % der Strecke geschafft und etwas mehr wie die Hälfte der Höhenmeter - ich fühle mich sehr gut, mir tut gar nichts weh und ich hoffe, dass es auch so bleibt auf den restlichen 60 %. Ich schaute bis jetzt bewusst nicht auf die Uhr sondern kontrolliere nur meinen Puls, um auch bergauf pulsmäßig nicht zu "hoch" zu kommen. Der Untergrund wechselt ständig zwischen Teer, Waldweg, Schotter und Wiese und es fällt mir jetzt schwer, das aus der Erinnerung jeweils richtig zuzuordnen. An ein Stück Schotter mit

einem etwas steileren Anstieg kann ich mich erinnern, welches so zwischen km 22 und 23 km war. Die meisten meiner Mitläufer sind raufgegangen, doch diesen Anstieg konnte ich problemlos laufen. Danach ging es zur Ortschaft Rechberg und ich konnte einige meiner total fertigen "T"-Mitläufer motivieren, noch die letzten Kilometer zu laufen und so schnell ins Ziel zu kommen, welches bei km 25 auf Sie wartete. Davor gab es aber noch einen Kilometer extremsten Anstieg zu überwinden. Das letzte Stück mit einer Steigung von ca 15 % gehe ich hoch und bin damit nur unwesentlich langsamer wie die anderen, die hoch laufen. Oben trennen sich dann die Wege der 25 und 50 km Läufer, die einen haben ihr Ziel erreicht, die anderen haben noch 25 km vor sich. Meine Zeit der ersten Hälfte mit einem Großteil der Höhenmeter beträgt 2:19, eine Zeit, mit der ich sehr zufrieden in die zweite Hälfte gehe.

Direkt hinter dem 25-km-Ziel ist eine Versorgungsstation, für die ich eine meiner drei Eigenverpflegungen abgegeben habe. Ich greife meine Flasche, die ich schnell und problemlos aufgrund der wenigen abgegebenen Eigenverpflegung finde und jetzt geht es wieder bergab, steil bergab auf einen extremst rutschigen Weg übersät mit Laub, der sehr verhalten gelaufen werden muss. Ich halte mich immer am Geländer fest um mich auch da etwas bremsen zu können und das nicht nur den Oberschenkel zu überlassen. Danach sind wir wieder in der Ortschaft Rechberg und es geht flach in Richtung Stufen. Über die flache Erholungspause kann ich mich aber nicht lange freuen, denn schon ab km 27 geht es wieder bergauf, zum Höchsten der drei Kaiserberge. Ein Läufer, der die ganze Zeit in meinem Umfeld ist, bleibt immer wieder stehen zum Fotografieren und ich rede ihn an, ob es die Bilder auch im Internet zu sehen gibt und er sagt mir seine Homepage, woraus sich ein ganz nettes Gespräch entwickelt. Bei km 28,6 geht es einen steilen Pfad entlang, bei dem ein Schild mit der Aufschrift "Ho-Ji-Ming-Pfad" steht, nachempfunden dem legendären in Biel. Beim Pfad gehen wir nach oben, da er erstens zu steil ist und zweitens könnte ich ihn auch gar nicht laufen, da alle vor mir gehen und überholen auf den vielleicht 50 cm breiten Trampelpfad unmöglich ist. Bei km 29 sind wir an einem Grillplatz, dem höchsten Punkt des Rennens angekommen.

Es geht einen Schotterweg steil bergab und ich lasse es laufen, so gut es geht. Jetzt treffen wir wieder auf die Läufer hinter uns im Rennen, die noch den Stufen vor sich haben und ich bin sehr froh, den schon hinter mir zu haben. Was jetzt folgen sind ein paar Kilometer, bei denen ich ständig das Gefühl hatte, dass es "Füllkilometer" sind, damit man auf die 50 kommt. Erst läuft man sich einen Kilometer entgegen und dann sehe ich Läufer von mir aus gesehen von rechts oben nach unten kommen und ahne schlimmes, denn Hannes hat mir am Vortag noch von einem schlimmen Anstieg nach den drei Bergen erzählt und der wartete ca bei km 33 auf mich in Form von vielleicht 15 % Steigung über ca. 300 Meter auf einem Geröllweg. Ich bin wieder sofort vom Lauf- in den Gehschritt verfallen wie alle anderen Mitläufer und gehe hoch. Oben angekommen geht es dann wieder eine Wendestrecke nach hinten, die zum Teil leicht fällt, was man beim Zurücklaufen dann auch wieder hoch muss. Bei km 36 ist noch mal eine Versorgungsstelle und bei km 37 trifft man dann wieder auf der "Gegenverkehrsstrecke" auf die Läufer, die diese Runde noch vor sich haben. Ab jetzt geht es in Serpentina bergab und ich bin sehr erstaunt darüber, wie gut es mir noch geht. Die Beine tun logischerweise nach diesen Strapazen weh und ich bin froh, nicht mehr bergauf laufen zu müssen, aber insgesamt fühle ich mich noch ganz o.k. und so, dass ich auf jeden Fall bei meinen ersten Lauf jenseits der 42,2 km ins Ziel komme. Bis km 40 geht es jetzt nur bergab, dann folgt nochmals ein kleiner Anstieg. Von nun an geht es jetzt kontinuierlich bis ins Ziel bergab. Die Marathonmarke passiere ich bei einer Zeit von 3:55 und erinnere mich daran, dass ich vor 4 Jahren in München meinen ersten Marathon in exakt der gleichen Zeit gelaufen bin. Ich kann langsam andere Mitläufer, die immer langsamer werden einsammeln und mein Tempo konstant halten. Ich laufe so ungefähr in einem 5er-Schnitt bei meinem Marathonpuls

und das ganze noch leicht bergab. Die restlichen Kilometer rechne ich immer wieder in der ungefähren Zeit um und führe mir so vor Augen, dass es im Vergleich zum schon geschafften die Qualen nur noch eine relativ kurze Zeit sind. Bei km 44 bleibe ich nochmals an der Verpflegungsstelle stehen und trinke einen Becher Wasser und ein Cola, dann geht es einen Radweg weiter. Diesen Radweg folgen wir für ca. 4 Kilometer und es ist ein komischer Mix der Gefühle in mir. Auf der einen Seite eine totale Erschöpfung und auf der anderen Seite ein totales Glücksgefühl, weil ich mir jetzt schon ziemlich sicher bin, dass ich bis zum Ende zumindest ziemlich durchlaufen kann und auf jeden Fall eine super Zeit heraus kommt, eine viel bessere, als ich mir gedacht hätte. Bei km 48 gibt es nochmals eine Verpflegungsstelle, bei der ich etwas trinke und bei der die Strecke fast eine 180°-Wende macht. Eine Mitläuferin von mir, die schon die letzten Kilometer immer kurz vor, neben oder hinter mir war läuft an dieser Stelle gerade aus und alle Posten versuchen, sie mit schreien darauf aufmerksam zu machen. Sie muss es auch relativ bald wieder gemerkt haben, denn sie tauchte cirka einen halben Kilometer später wieder bei mir auf. Bei Kilometer 49 ging es ein paar Stufen hoch, wobei ich die Überlegung zu gehen, sofort im Keim erstickte und auch diese letzten Höhenmeter hoch lief. Wir sammelten noch zwei Läufer ein und eine Frau von hinten schloss noch zu uns auf, so dass sich in meiner unmittelbaren Umgebung 5 Läufer befanden, als es in die Fußgängerzone von Schwäbisch Gmünd und somit auf die letzten Meter ging. Ich lief auf der rechten Seite als Erster dieser Gruppe und mir kam eine Familie mit Kind entgegen, wo das ca. 3-4 jährige mitten auf der Strecke ging. Der Vater schrie dem Kind, dass es zu ihm kommen sollte und das Kinde wollte sofort ohne zu schauen rüber rennen, da lief aber genau ich. Ich war aufgrund meiner Erschöpfung auch nicht mehr in der Lage großartig auszuweichen und konnte das beim Zusammenstoß fallende Kind noch beim Arm erwischen und auf den Boden legen, so dass ihm wohl nichts passierte. Der Vater entschuldigte sich gleich bei mir und ich versuchte wieder zu meiner Gruppe aufzulaufen, was mir auch einige Meter vor dem Ziel gelang und in einem Schlusspurt, wo ich nicht den Hauch einer Ahnung habe, woher die Kraft kam, konnte ich die anderen noch überholen und ins Ziel einlaufen.

Dort angekommen war ich einfach nur noch glücklich meinen ersten Ultra gefinisht zu haben und das in der für mich super Zeit von 4:36 und 89 von über 600 Startern und 523 anderen Finishern geworden zu sein. Im Hotel angekommen erfuhr ich von Hannes, dass er der zweite beim Europapokal der Ultraläufer wurde und 5. beim Schwäbisch-Alb-Marathon, obwohl er sehr hart zu kämpfen hatte. Herzlichen Glückwunsch nochmals an dieser Stelle und auch an Flo, Gero und Volker und alle anderen Finishern. Ich bin Hannes sehr dankbar, dass ich durch ihn diesen tollen Saisonabschluss hatte und freue mich nach dieser langen Saison mit 3 Läufen über die Marathondistanz und diesem Ultra jetzt auf die Regeneration und die Erholung.