Der Ultralauf Dresden-Hof 4.0 aus Sicht der verhinderten Radbegleitung

Bis zum Dresdner Morgenpostmarathon im Oktober 2015 kannte ich Hartmut Kohn nur über eine Freundschaftsanfrage durch ihn bei Facebook. Mit Freunden habe ich im September eine Radurlaubsreise von Zittau bis nach Usedom unternommen. Dieses Bild hat er gesehen und fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, seinen Lauf als Radbegleitung und Navigator zu begleiten. Auf der Marathonmesse haben wir uns dann persönlich unterhalten und da mein Freund Torsten prompt als Helfer zusagte, war die Entscheidung gefallen. Ich wusste eigentlich nur, wann der Termin war, wohin es geht und die Streckenlänge pro Tag. Das Streckenprofil habe ich mir natürlich nicht angeschaut. Ich dachte nur, die zweimal reichlich 80 km und dann noch einmal 56 km und das alles im Schritttempo schaffst du schon. Im Dezember sollte ich dann schon einmal eines Besseren belehrt werden. Da absolvierten wir zu dritt die dritte Etappe als Probetour, ich mit dem Fahrrad. Wir brauchten 10 Stunden, ich war fix und fertig und habe das Rad den größten Teil der Strecke geschoben. Hartmut meinte, meinen Gesichtsausdruck wird er nie vergessen. Jetzt war mir richtig bewusst, worauf ich mich eingelassen hatte. Ab Anfang Januar trainierte ich aktiv für unser Vorhaben. Auf dem Radergometer stellte ich mir immer die zu bewältigenden Berge vor. Ich hatte jeden Meter im Kopf abgespeichert. Aber würde das Training bestehend aus Laufen, Schwimmen und Radfahren ausreichen? Die ersten Zweifel kamen, aber Hartmut und Reiner Mehlhorn haben mich wieder aufgebaut.
Glücklicherweise sagte für den ersten Lauftag Jens Kafka als Radfahrer und Fotograf kurzfristig noch zu. So habe ich Hartmut informiert, dass ich am Freitag nur eine kleine Runde laufen will und mich dann für den Samstag und Sonntag erholen möchte.

Am Donnerstag, den 12.02.2016 war ich dann bis 18.00 Uhr arbeiten. Ich hätte eigentlich Urlaub nehmen sollen, zum Arbeiten war ich viel zu aufgeregt. Wie ich aber schnell bemerkte, ging es nicht nur mir so. Die moderne Technik macht es möglich. Dann schnell nach Hause Sachen packen und ab zu Torsten. Dort habe ich für die Truppe zwei Kuchen gebacken und 7,5 kg Kartoffeln gekocht. Also war es kurz vor Mitternacht. Torsten brachte mein Fahrrad (ausgeliehen vom Drahtesel Wittichenau) noch zu Hartmut. Er hatte das einzige Auto mit Anhängerkupplung für den Fahrradträger.

Pünktlich 4.00 Uhr klingelt der Wecker, aufstehen, frühstücken (das muss sein), 20 Liter Wasser für den zweiten Teekanister kochen, Auto packen. Da ich vom Start bis max. zum zweiten Verpflegungspunkt laufen wollte, habe ich mir gleich meine Laufsachen angezogen. Ich wollte die Euphorie des Starts miterleben. Pünktlich 5.00 Uhr war André Kleinichen bei uns, ihn wollten wir mit zur Kirche nach Pesterwitz nehmen. Wir waren pünktlich in der Zeit, allerdings erreichte uns 5 Minuten vor Treffpunkt an der Kirche der Anruf von Hartmut, wo wir wären und ob wir noch unseren Fahrradträger zum ihm bringen können. Es wurde sofort klar, Hartmut wird viel zu spät kommen und ohne Fahrrad für mich. Jetzt musste ich die erste Entscheidung für mich treffen. Was werde ich diese drei Tage tun? Ich entschied mich einfach so weit wie es geht und wie es mir dabei auch noch gut geht zu laufen. Am Treffpunkt waren die ersten Läufer schon eingetroffen, die anderen kamen so nach und nach und wir waren alle total aufgeregt. Der Pfarrer versorgte uns mit heißen Tee und es könnte eigentlich losgehen. Die ersten Fotos wurden geschossen, die Presse von Hartmut befriedigt und endlich kam das Startkommando. Ich verabschiedete mich von meinem Freund bis zum nächsten Verpflegungspunkt und lief mit der Truppe los. Stellenweise waren die Wege noch sehr glatt und es ließ sich für mich sehr schwer laufen. Ich war unter allen Läufern der absolute Neuling, hatte bisher erst einen Halbmarathon und zwei Marathons absolviert. Dementsprechend war meine Sorge nicht mithalten zu können. Auf der Strecke lernte ich schon einige Läufer etwas näher kennen. Wir führten tolle Gespräche und mein Trainer Reiner beobachtete mich von der Seite. Ich habe das natürlich

sofort bemerkt. Meinen Laufstil haben wir dann ausgewertet und er hat mir wertvolle Tipps geben können. Auch bemerkte ich schnell, dass Thommy und Jo immer nach allen Läufern schauten und sich auch oft den Langsameren anschlossen. Das Tempo war auch für mich machbar und so bin ich von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt mitgelaufen. Die meisten Marathonläufer haben ab Kilometer 30 Ihren Einbruch. Bei mir kommt das irgendwie schon immer eher und so hatte ich wie erwartet ab Kilometer 25 für ca. 4 km ganz schön zu kämpfen. Dann ging es wieder und so lief ich der Marathondistanz entgegen. Da lagen schon einmal die ersten Emotionen blank. Ich war so happy und sagte nur noch, alles was jetzt kommt ist Zugabe. An dieser Stelle stiegen Reiner und André geplant aus. Beide hatten sich für diesen Tag die Marathondistanz vorgenommen. Zum ersten Mal machte ich die Erfahrung, was alles passieren kann, auch bei den erfahrenen Läufern. Ich wollte es jetzt wissen und fühlte mich noch gut genug eine Etappe zu bewältigen. Diese war dann allerdings ganz schön hart für mich und ich war froh, dass Hartmut auch nicht schneller war. So liefen wir meistens zu zweit. Den Blickkontakt zu den anderen leuchtenden Ultralaufshirts haben wir aber nie verloren. Das war mein Ziel. Ich wollte dran bleiben. Auch Jens fuhr oft mit dem Rad bei uns und motivierte uns. Der Blick auf die Uhr zeigte immer wieder, dass wir gefühlt kaum vorwärts kamen. Auf den letzten zwei, drei Kilometern verabschiedete sich dann der Akku meiner Uhr und das GPS fiel aus. Es ist schon eigenartig wie abhängig man von der Technik sein kann. Wir sind abwechselnd gegangen und gelaufen. Kurz vor Ende des Waldstückes trafen wir dann auf den Reporter der Freien Presse. Er meinte, wir sehen uns dann im Ort und es ist nicht mehr weit. Irgendwie hoffte ich, dass es wirklich nur noch hundert Meter sind. Aber es zog sich nochmals und das auch noch einmal bergauf. Von Weitem sah ich dann endlich Leonies gelbes, winkendes Shirt und es spornte mich noch einmal an, die letzten Meter zu laufen. Die Gruppe wartete schon mit einer Laolawelle auf mich. Ich hatte es wirklich geschafft, mein erster Ultra mit 53 km. Mit Tränen in den Augen, überglücklich lief ich den Jungs entgegen und das ohne direkte Vorbereitung und Planung. Einfach so und nur weil ich kein Fahrrad hatte. Die erste Umarmung galt natürlich meinem Freund Torsten. Alle beglückwünschten mich und freuten sich mit mir. Einer der Jungs sagte zu mir, ich denke es war Thommy: „Jetzt bist du eine von uns“. Frisch gestärkt mit Kartoffeln und Quark und dem Reporter noch ein paar Fragen beantwortet, konnte ich mich endlich ins Auto setzen und bis Chemnitz fahren lassen. Ich hatte etwas geschafft, woran ich noch am Morgen nicht im Entferntesten gedacht hätte. Irgendwann wurde mir in meiner feuchten Läuferkleidung trotz der angenehmen Wärme im Auto kalt. Also zog ich mich schnell um, und wartete an den restlichen Verpflegungspunkten auf die Läufer. Ich freute mich über jede Zielankunft der Jungs und hatte etwas Angst um Katrin. Ihr ging es ab Kilometer 60 nicht mehr ganz so gut, aber sie wollte unbedingt die komplette Etappe durchhalten. Ihr Kämpferwille war geweckt. Ich versuchte in den letzten Pausen immer bei Ihr zu sein und wenn nötig zu helfen. Auch merkte ich, wie anstrengend die Arbeit der Helfer war. Die Verpflegung immer wieder herausholen und verstauen und an jedem Verpflegungspunkt etwas Abwechslung in die Verpflegung zu bringen und dann das Warten auf die Läufer. Es war ja auch nicht gerade warm. Wenn mein Freund Torsten friert und sich einen langen Pullover und Mütze anzieht, dann muss irgendetwas nicht stimmen☺

Allmählich wurde es immer dunkler und kälter. Wir sind mit den Autos glücklicherweise eher in Chemnitz in der Jugendherberge angekommen. Schnell haben wir die Autos ausgeräumt, alle Taschen in einen Nebenraum geschafft und ich konnte unser Zimmer beziehen. Endlich eine heiße Dusche, welch eine Wohltat. Oft kommen mir aber auch unter der Dusche die komischsten Gedanken. Diesen kommunizierte ich dann später mit Reiner. Aber erst einmal eine Weile die müden Beine schonen, ins Bett legen und einfach nicht bewegen. Dadurch habe ich aber leider nicht den Einlauf unserer Gruppe in Chemnitz erlebt. Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich liegen bleiben können, aber Torsten und die Vernunft ermahnten mich zum Essen. Also ging oder vielmehr schlich ich nach unten in den Speisesaal. Dort waren schon fast alle versammelt. Ulf gab noch die bestellten Jakobswegsocken aus und schon ging es ab in den Gemeinschaftsraum zur Regeneration

mit den Tennisbällen. Unser begleitender Physiotherapeut Norman hatte diese mitgebracht und zeigte uns Übungen zur Entspannung und Regeneration. Wenn ich ehrlich bin, es hat unwahrscheinlich geschmerzt. Aber was macht man nicht alles in der Gruppe mit und es sollte ja auch helfen. Irgendwie war es aber trotzdem lustig und ich war nur noch gut gelaunt. Ich war ja einen Ultra gelaufen und das Lachen verschwand die nächsten Tage nicht mehr aus meinem Gesicht. Nach den Übungen lag ich mehr oder weniger platt auf dem Boden neben Reiner. Da präsentierte ich ihm meine Idee von unter der Dusche. Ich wollte den zweiten Tag pausieren und den dritten Tag komplett laufen. Reiners Antwort: „Dann nehme ich dir vorher die Laufschuhe weg!“ Da ich die Strecke kannte, war das die einzig richtige Antwort. Also brauchte ich ein neues Ziel. Das war eigentlich erst einmal irgendwann am Samstag wieder laufen und mal sehen wie weit. Nach der wohltuenden Massage bin ich dann endlich ins Bett gefallen, Torsten hatte die Verpflegungspunkte ins Navi eingegeben und schlief schon.

Samstagfrüh klingelte der Wecker wieder gegen 4.30 Uhr. Es mussten ja wieder 20 Liter heißes Wasser für den Tee gekocht werden und Torsten hatte Geburtstag. Während er im Bad war, habe ich ihm eine kleine Süßigkeit aufs Kopfkissen gelegt, mehr war dieses Jahr erst einmal nicht drin, leider. Nach dem Frühstück wurden alle Taschen wieder verstaut und die Läufer setzten sich wieder in Bewegung. Ich fuhr mit dem Auto mit und überlegte mir, wann ich wieder mit dem Lauf einsteigen wollte. Das Wetter wurde herrlich, die Sonne schien und mir erschien Stollberg als super Zeitpunkt. Eigentlich wollte/sollte ich nur zwischen zwei Verpflegungspunkten laufen. Ich fühlte mich sowas von gut und auch jetzt war das Lächeln nicht verschwunden. Jeder Kilometer war ja eine Zugabe. Auf der Strecke bildete sich dann zum ersten Mal unsere kleine Dreierseilschaft. André, Henry und ich liefen ungefähr die gleiche Geschwindigkeit und die beiden wollten unbedingt diesen Tag mit der Marathondistanz beenden. Somit war mein zweites Ziel gefasst. Ich begleite die Beiden bis dahin und wenn im Gehen. Henry wollte sonst das letzte Stück alleine gehen. Das kam auf keinen Fall in Frage. Zwischendurch fiel Hartmut auch wieder ein, dass Torsten Geburtstag hat und so kamen wir ein Ständchen singend am Verpflegungspunkt an. Henry hatte Probleme mit dem Knie und lies sich von Norman in der Pause etwas behandeln. Ich teilte mein Anliegen, noch ein Teilstück mitzulaufen mit und los ging es wieder. Eigentlich standen 6 km auf dem Plan. Aber das war nicht sicher und Katrin sagte schon, stellt euch mal lieber auf mehr ein. Ich wusste aber nun, ich werde heute einen Halbmarathon laufen. Das war eigentlich schon außerhalb meiner Vorstellungskraft. Irgendwann sagte ich, wenn es sein muss, laufe ich auf dem Markt in Zwickau noch eine Runde, um auf die Halbmarathondistanz zu kommen. Andreas war aber bei uns und er musste uns leider bestätigen, dass es bis Zwickau doch noch paar Kilometer mehr sind. Und er musste es wissen, er wohnt in Zwickau. Die Kilometer zogen sich wirklich. Katrin gab uns einen guten Tipp für das Laufen bergab. Das haben wir auch am nächsten Tag dann immer wieder ausprobiert. Ich versuchte also immer wieder an die Ratschläge von Reiner und Katrin zu denken. Irgendwann kam dann auch das erste Jubeln, dass die Marathondistanz geschafft sei. Wir müssen alle unterschiedliche Wege gelaufen sein, denn das Jubeln kam vom Letzten fast einen Kilometer später. Endlich konnte auch ich vor Freude in die Luft springen, was ich auch wirklich tat. Mein Halbmarathon war nun endlich auch geschafft. Aber es ging noch einmal in den Wald und dann am Fluss entlang. Henry und ich waren etwas abgeschlagen, obwohl die Anderen gingen und wir liefen. Ich spornte ihn an und sagte, noch bis zu den Anderen und dann gehen wir auch. Ich hatte es kaum ausgesprochen, setzten sich Katrin und André in Bewegung. Das war zu viel für Henry und wir gingen auch ein Stück. Endlich sahen wir Leonies winkendes Shirt und alles war gut. Wir setzen uns noch einmal in Bewegung und auf dem Markt angekommen sprang ich noch einmal vor Freude. Auf meiner Uhr standen jetzt 25 km. Mein Ziel für den nächsten Tag war sofort gefasst. Es mussten noch einmal 25 km her, dann sind es insgesamt reichlich 50-25-25. Dieses Mal zog ich mich sofort im Auto komplett um. Noch einmal wollte ich nicht riskieren, dass ich mit den nassen Sachen friere. Im Natur- und Umweltzentrum in

Oberlauterbach angekommen, räumten wir wieder das Auto aus und warteten auf die Läufer. Das Essen war schon da und die Physiotherapeuten auch. Einige Läufer hatten sich schon unter die fachkundigen Hände der Therapeutinnen begeben. Ich wollte dieses Mal aber auf jeden Fall den Einlauf der restlichen Läufer erleben. Es waren ja nicht mehr viele. Und so ging ich mit Norman den Läufern entgegen. Nach kurzer Zeit bemerkten wir endlich die Stirnlampen in der Dunkelheit. Ich habe Ihnen entgegengerufen und angefeuert, dass es nur noch wenige Meter sind. Ich war so stolz auf die Jungs. Thommy, Jo und Falk sind jetzt beide Tage komplett durchgelaufen. Es wurde aber sofort klar, dass es Falk sehr schlecht geht, er hatte schon einige Kilometer starke Schmerzen im Knie, wollte aber unbedingt den Tag komplett finishen. Die Beiden haben ihn mehr oder weniger gestützt und bis in die erste Etage ins Zimmer gebracht. Irgendwie haben wir ihm die Schuhe und die Hose ausgezogen und das ganze Ausmaß wurde sichtbar. Das Knie war um ein vielfaches dicker als das andere. Ich habe ihm schnell energiereiches Essen und Trinken geholt, damit er uns nicht von Stuhl kippt. Norman hat sich aus medizinischer Sicht um ihn gekümmert. Ich war in großer Sorge um ihn, hätte nie vermutet, dass der Lauf solche gesundheitlichen Ausmaße nehmen kann. Auch das habe ich in den drei Tagen gelernt, denn ich habe noch einige weitere dicke Füße, Beine gesehen. Falk wurde schnell von seinem Sohn abgeholt und wir konnten nur hoffen, dass er sich bald wieder erholt. Jetzt haben auch wir unser Abendessen und die Massage genossen. Noch ein letzter Blick in die Karte für den nächsten Tag. Henry und ich fassten den Plan, dass wir zusammen in Hof einlaufen wollen und so am Verpflegungspunkt in Triebel einsteigen müssen. André hatte sich noch einmal einen Marathon vorgenommen. Auch er rechnete sich aus, welche Abschnitte er laufen will. Schnell wurde klar, dass wir auf die letzten 25 km wieder unsere Dreierseilschaft bilden werden. Endlich ins Bett, am nächsten Tag war wieder zeitiges Aufstehen angesagt. Der Wecker klingelte wieder weit vor 5 Uhr. Wir mussten ja wieder Wasser für den Tee kochen und es teilten sich 5 Leute das Bad. An dieser Stelle nochmals ganz große Entschuldigung an Jo, er weiß warum!!!

Nach einem für die Helfer turbulenten Start in den Tag ging es dann irgendwann wieder frisch gestärkt und die Sachen verpackt auf die Strecke. Da es leicht regnete, war ich froh noch im Auto sitzen zu können. Hartmut machte auf einmal ganz schönes Tempo und so stiegen Thomas Spannaus und André erst einmal wieder aus. Er wollte wohl den letzten Tag wieder gut machen und war voller Energie und Läuferwillen. In Triebel war es dann soweit. Wir gingen zu dritt wieder mit auf die Strecke. Thommy und Jo sagten wir, sie können nach Ihrer Geschwindigkeit laufen. Wir waren mit aller Technik ausgestattet und hatten uns, falls etwas ist. Auch wenn man merkte, dass schon die Kilometer von den zwei Tagen zuvor in den Beinen steckten, lief es wieder ganz gut. Ich war guter Dinge, dass wir die Strecke gut bewältigen. Für mich war wirklich erstaunlich, dass ich mich an jeden einzelnen Abschnitt haargenau erinnern konnte. Ich wusste immer was kam, kannte jeden Berg, jedes Feldstück, wusste wo wir schon im Dezember durch Schlamm gelaufen sind. Ich wusste also auch, was uns noch bevor stand. Allmählich schwanden auch die Kräfte und ich hatte diesen Tag etwas mit meiner Verdauung zu kämpfen. Die Verpflegung tagsüber war für uns Läufer einfach spitze aber mein Magen war diese Ernährung doch nicht gewöhnt. Auf der Strecke kam uns dann die Idee, dass es gut sei, wenn wir noch einen weiteren Verpflegungspunkt einbauen könnten. So konnten wir die letzten harten 10 km noch einmal halbieren. Am eigentlich letzten Verpflegungspunkt bat ich dann Reiner und Torsten darum. Reiner fand den Vorschlag auch gut und so suchte Torsten eine geeignete Stelle. Mittlerweile war aus unserer Dreierseilschaft eine Fünferseilschaft geworden. Hartmut war mit bei uns und auch Thomas ist wieder mit eingestiegen. Auch er wollte in Hof einlaufen. Hartmut lief vorneweg immer der Muschel hinterher. Auf einmal sagte das Navi, dass wir vom Weg abkommen. Ich wusste sofort, Hartmut ist falsch und wir müssen ein Stück abseits des Jakobsweges laufen. Hartmut nannte mich weibliches Navigationsgerät. Ich solle es nicht seiner Mausi verraten, dass wir Frauen besser als ein Navi sind;-) Ein Stück durch einen schicken Vorort von Hof bergauf und schon sahen wir wieder Leonies winkendes gelbes Shirt. Die letzte Stärkung und

weiter ging´s. Jetzt waren es vielleicht noch drei Kilometer bis zum Ziel. Am Ortseingangsschild musste natürlich ein kurzer Zwischenstopp für ein Foto sein. Auch wenn es noch einmal bergab und im Ort bergauf ging, was ich ja schon wusste, für mich war ich im Ziel. Ich war einfach glücklich, dieses Foto unter dem Schild machen zu können. Danke Jungs, es war einfach spitze mit euch. Jetzt ging es wie gesagt, bergab und dann bergauf und der Markt war in Sicht. Thommy und Jo, beide waren schon im Ziel, kamen uns entgegen und so liefen wir die letzten Meter gemeinsam bis zur Kirche. Springen konnte ich nicht mehr, aber ich fiel in die Arme von Torsten und mir liefen die Tränen vor Freude und Glück. Ich hatte etwas erreicht, was ich nie geglaubt hätte, jemals erreichen zu können. Auch das habe ich von Reiner gelernt, dass das reine Kopfsache ist. Wir umarmten uns alle, waren jeder für sich mit seiner Leistung mehr als zufrieden. Der Blick auf meine Uhr sagte mir, dass ich als eigentlich eingeplante Radfahrerin insgesamt 105 km gelaufen und keinen Meter Rad gefahren bin. Ich hatte nur eine Aufgabe wirklich 100%ig erfüllt, das Navigieren am letzten Tag☺
Noch ein letztes Gruppenfoto an der Kirche und dann ab ins Hotel. Endlich eine warme Dusche, entspannende Massage und tolles Essen, ohne sich zu überlegen, was gut für den Körper und Lauf ist.

Am Abend fragte ich Reiner nach meinem Trainingsplan für die kommende Woche. Der sah ein komplettes Training vor. Reiner lachte und sagte, bis Mittwoch machst du erst einmal nichts. Er war sich eigentlich sicher, wenn auch aus einem anderen Grund, dass ich nicht Rad fahre. Eigentlich lässt es die Strecke nicht zu. Aber dass ich diese Distanzen laufe, hätte er nicht vermutet.
Ich kann eigentlich nur dankbar sein, dass der Fahrradträger defekt war und Torsten als Erster ja zu dem Vorhaben gesagt hat. Wobei, wenn ich Ihn gefragt hätte, hätte er auch ja gesagt☺

Ich habe an diesen Tagen ganz viele tolle Menschen kennengelernt. Eigentlich müsste ich hier jeden Einzelnen aufführen, aber Einige waren etwas ganz Besonderes für mich.
Meine größte Anerkennung und Respekt gelten Thommy und Jo. Die Beiden haben die komplette Distanz bewältigt und haben trotz dieser körperlichen Anstrengung immer einen Spaß auf der Lippe. Aber das Wichtigste, Sie waren immer umsichtig und aufmerksam, dass es allen irgendwie gut geht und keiner allein auf der Strecke bleibt. Vielen Dank euch Beiden!
Hartmut, Mausi, Leonie und Linda, ihr seid eine tolle Familie und habt diesen Lauf super geplant und organisiert. Reiner, dein Trainingsplan hat mich super vorbereitet, wenn auch eigentlich fürs Radfahren. Und du hast mir an diesen Tagen immer Selbstvertrauen zugesprochen. Ich habe viel von dir gelernt und bin froh, dich als Trainer zu haben. André und Henry, unsere Dreierseilschaft, ich bin sehr gern mit euch gelaufen, wir haben gelacht und gekämpft. Aber auch mit Harry, Thomas und Andreas habe ich einige Kilometer verbracht. Katrin, mit dir fühle ich mich sehr verbunden, auch wenn wir wenig Zeit miteinander hatten. Norman, du hast mir mit deinen Tipps und deinem Zuspruch sehr geholfen. Deine ruhige Art war für mich sehr angenehm. Jens, deine Bilder vom ersten Tag sind traumhaft!

Danke euch allen und ich hoffe, wir sehen uns wieder!
Kerstin