

Grieskirchner 12-Stundenlauf am 23. August 2008

Laufbericht

Nachdem ich im Frühjahr aus gesundheitlichen Gründen eine kleine Laufpause einlegen musste beschloss ich mit Trainingsbeginn im Mai als großes Laufziel des Jahres 2008 am 12-Stundenlauf in Grieskirchen teilzunehmen.

Das Training bestand aus vielen langen Läufen mit bis zu 4 Stunden und der Teilnahme an einigen 10km-Volksläufen (darunter auch Parndorf).

Am Freitag, 22.08. war es soweit. Anreise mit meinem Betreuersohn Martin mit dem Auto nach Grieskirchen und einquartieren in unserem Hotel, welches unmittelbar an der Laufstrecke liegt.

Nach der Starnummernabholung besichtigen wir den 1,149 km langen Rundkurs welcher im Zentrum von Grieskirchen angelegt ist. Es gibt auch eine kurze Steigung welche bei 100 geplanten Runden wahrscheinlich ein ganz schönes Kriterium bedeuten wird.

Nach dem Abendessen geht es um 22Uhr ins Bett, den morgen heißt es früh aus den Federn denn der Start ist um 06Uhr30.

Um 04Uhr45 läutet der Wecker und sogleich begeben wir uns zum Auto und tragen unsere Verpflegungsutensilien, einen Tisch und 2 Sessel an die Laufstrecke. Dann nehme ich noch ein kleines Frühstück und beginne mit dem aufwärmen. Immer mehr Läufer kommen und bauen ihre Betreuungsstände und Zelte auf. Die Stimmung wird immer euphorischer.

Nach Auskunft des Veranstalters werden mit den Einzelläufern, 4er-Staffeln, Megastaffeln und dem ebenfalls stattfindenden 6-Stundenlauf (Start um 12Uhr30) über 500 Läufer unterwegs sein.

Pünktlich um 06Uhr30 erfolgt der Startschuss zum 12-Stundenlauf. Mein Ziel ist klar: nicht zu schnell beginnen und probieren gleichmäßige Runden zu laufen. Meine Marschtabelle ist auf 115 Kilometer ausgelegt, das wäre ein Rundenzeit von 7Min10 sek.

Es ist ein ideales Laufwetter: bewölkt, 14°C, ganz leichter Wind und bereits die ersten paar Runden laufe ich deutlich unter 7Min. Die Zeit vergeht wie im Flug und nach 3 Stunden habe ich bereits einen Vorsprung von 4 Min auf meine Zeittabelle.

Die Stimmung an der Laufstrecke wird am Vormittag bereits sehr gut, viele Zuschauer säumen bereits die Laufrunde und einige gut aufgelegte junge Zuschauer feuern uns begeistert an. Da auf den Startnummern auch die Vornamen der Läufer aufgedruckt sind, rufen sie auch unsere Namen.

In der 4. Stunde überrundet mich mein Lauffreund und Trainingskollege Ludwig Wolf (der spätere Sieger mit über 128 Kilometer) bereits zum 4. Male, erscheint noch viel besser drauf zu sein als ich. Vor dem Lauf hat er mir sein Kilometerziel mit über 125 Kilometern angegeben.

Der Lauf ist sehr international, es sind einige Läufer und Läuferinnen aus Italien und Deutschland dabei, welche sehr gute Laufleistungen erbringen.

Nach 6 Stunden geht es mir noch immer ausgezeichnet, meine Rundenzeiten sind gleichmäßig und mein Sohn ruft mir zu, dass ich mich in der Gesamtwertung bereits auf den 16. Platz vorgeschoben habe.

Nun bekomme ich aber großen Hunger und nach den Gels und Riegeln der ersten Stunden habe ich nun Appetit auf etwas feste Nahrung. Mein Sohn holt mir vom Verpflegungszelt Nudeln mit Tomatensoße. Ich bremse mich ein und esse die Nudeln im gehen, aber nach einigen Minuten laufe ich wieder.

Jetzt geht es bereits in die 8. Stunde und es wird jetzt etwas zäher, die Rundenzeiten sind nun etwas über 7Minuten aber ich habe schon einen großen Vorsprung auf die Marschtabelle.

Martin ruft mir zu, dass ich wenn ich so weitermache an die 120 Kilometer erreichen könnte. Das wäre ja weit über meinem geplanten Ziel. Er sagt mir auch das Ludwig in der Gesamtwertung bereits an 3.Stelle sei und ich auf Platz 14.

Nun ist es bereits Nachmittag und immer mehr Zuschauer finden sich an der Laufstrecke ein und es herrscht eine ausgezeichnete Stimmung. Auch die Staffelläufer feuern uns Einzelläufer immer wieder an.

Ich spüre nun doch schon eine große Müdigkeit und die Füße werden immer schwerer, aber ich beiße mich durch und laufe und laufe. Bei der erwähnten Steigung gehen bereits die meisten Läufer und auch ich schlepe mich nur langsam hinauf.

Der Blick auf die Uhr sagt mir dass nur mehr 1 Stunde zu laufen ist und ich höre über den Platzlautsprecher dass ich schon an 11. Stelle in der Gesamtwertung und an 3.Stelle in der AK 50 bin. Auch die Hochrechnung der gelaufenen Kilometer ergibt, dass ich vielleicht an die 120 Kilometer laufen könnte.

Meine Euphorie treibt mich trotz großer Müdigkeit zu Rundenzeiten wieder unter 7 Minuten. Ich laufe nun wie in Trance und mag auch nichts mehr essen. Nur mehr einige Schlucke Wasser und in der letzten halben Stunde ein „Red Bull“.

Die letzten Minuten brechen an und die Zuschauer und die Staffelläufer sind aus dem Häuschen und schreien und jubeln und plötzlich ertönt die Sirene. Die 12 Stunden sind um und alle Läufer bleiben an der Stelle stehen wo sie sich zum Zeitpunkt der Sirene befinden. Ich denke mir: geschafft aber hoffentlich kommt bald der Vermesser um die Restkilometer auszumessen. Mein Sohn Martin bringt mir eine Jacke, damit mir nicht kalt wird.

Aber schon ist auch der Mann mit dem Messrad da, notiert die Restkilometer und ich kann mich entfernen.

Ich bin überglücklich durchgehalten zu haben, noch dazu mit einer wirklich nicht erwarteten Leistung. Ich bin tatsächlich 120,109 Kilometer gelaufen. Traumhaft!!!wunderbar!!! ich bin sehr stolz auf meine Leistung.

Ich habe unter 58 Einzelläufern den 10.Gesamtrang und in der Klasse M50 den 3.Rang erreicht. (12 Läufer M50, darunter 5 starke Läufer aus Deutschland).

Mein Lauffreund Ludwig Wolf hat als 56Jähriger sensationell mit fast 129 Kilometern den 12-Stundenlauf gewonnen.

Abschließend möchte ich dem Veranstalterteam (Leitung: Reinhold und Regina Strasser) ein großes Lob für diesen hervorragend organisierten 12-Stunden Benefizlauf für die Kinderkrebshilfe danken. Dieser für einen guten Zweck veranstaltete Lauf hat einen Reinerlös von 15.000 Euro erbracht.

Ich kann nur jedem Läufer, der Interesse am Ultralauf hat, empfehlen vielleicht schon im nächsten Jahr in Grieskirchen mitzulaufen.