

# Ultralauf in Köln

## Ein Frischling unter alten Hasen

Ich weiß bis heute noch nicht was mich bewogen hat, mich für einen Ultralauf anzumelden. War es das witterungsbedingte Scheitern an der 3- Stunden- Marke in Rotterdam im April oder der Anreiz einen Ultra auf meiner Lieblingsmarathonlaufstrecke zu probieren. Für diese Entscheidung sprach vor allen Dingen das angenehme Streckenprofil und die Stimmung entlang der Strecke. Bereits am Freitag hatte ich mit meinem Schulfreund Stefan die Startunterlagen abgeholt und war doch etwas irritiert, als ich zwei prall gefüllte Kleiderbeutel in die Hände gedrückt bekam. Es war zwar angekündigt worden, dass die Ultraläufer zwei Tüten bekommen würden, aber ein leerer Beutel hätte es auch getan.

Alle Vorbereitungen sind getroffen, eine Begleitung für die Marathonstrecke ist organisiert, dachte ich zumindest, dann kann das Abenteuer Ultra ja in Angriff genommen werden.

Das Ultraläufer einen besonderen Status in der Läuferzene einnehmen sieht man an der geringen Teilnehmerzahl. Gerade einmal 60 Teilnehmer sollten am Ende das Ziel erreichen. Ein eigens im Zielbereich errichtetes Wechselzonenzelt, mit eigener Toilette, unterstreicht diese Tatsache noch einmal. Ich finde mich also pünktlich um 8.00 Uhr in der Wechselzone zum Informationsgespräch ein und betrachte meine Mitläufer. Entweder durchtrainierte Topläufer oder alte Hasen mit langjähriger Erfahrung. Hier siehst Du keine übergewichtigen Hobbyläufer / -innen mehr. Ich fühle mich wie bei meinem ersten Marathon im Jahre 2000.

Nach vierzehn Wochen Vorbereitung mit einsamen und zahlreichen 40- Kilometer-Läufen durch die Dortmunder Botanik, sowie zwei Vorbereitungs-marathonläufen stehe ich am Sonntagmorgen bei 6° Außentemperatur etwas nervös im roten Startblock, bereit für den ersten Teil, die Halbmarathonstrecke. Auf Grund der für mich arktischen Temperaturen, eine Insiderin weiß was ich meine, habe ich mich für das lange schwarze mit den roten Handschuhen entschieden. Geplant ist ein Schnitt von 4:55 min / km. Eine Durchschnittszeit die ich während des gesamten Laufes, im positiven Sinne, kaum erreichen werde.

Der Startschuss erfolgt pünktlich um 8.30 Uhr. Es geht zunächst über die Deutzer Brücke auf die andere Rheinseite. Das Problem ist das man von Hunderten von Halbmarathonläufern überholt wird und sich nicht dazu hinreißen lassen darf deren Tempo mitzugehen. Da ich weiß, dass ich die Halbmarathonstrecke im Rahmen des anschließenden Marathons noch einmal absolvieren muss, versuche ich mich auf das reine Laufen zu konzentrieren und die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke nur im Unterbewusstsein wahrzunehmen. Ich trete also auf die Bremse und erreiche nach 1:41,04 Stunden zum ersten Mal das Ziel. Zur Belohnung gibt es die Finishermedaille für den Halbmarathon. Leider gibt es für den Ultralauf keine separate Auszeichnung. Nun beginnt der Teil der Veranstaltung, der mir während der ganzen Vorbereitung die meisten Kopfschmerzen bereitet hatte: „DIE PAUSE“.

Ja richtig gehört. Der Ultra von Köln ist eigentlich ein Lauf in zwei Etappen, gewürzt durch eine mehr als einstündige Pause. Das ist etwas das man im Training nicht simulieren kann. Die Frage ist: „Wie verhält sich die Muskulatur nach dem Abkühlen“? Nach dem Motto: „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf“ darf man sich anschließend zur Belohnung für das Erreichen des Halbmarathonzieles wieder ins Marathonfeld einordnen und noch einmal starten.

Aber was macht man in der Pause, wenn man keine Erfahrung in diesen Dingen hat. Ein wenig Essen, Trinken und sich trockene Laufsachen anziehen okay. Die Schuhe und Kompressionssocken wechseln oder eher nicht? Das Schuhproblem ist schnell gelöst, da ich sowieso kein zweites Paar dabei habe. Auch auf das Wechseln der Socken verzichte ich, da diese noch trocken sind und mir das Aus- und Anziehen eines neuen Paares zu mühsam ist. Schnell noch Stefan angerufen und einen neuen Treffpunkt vereinbart. Aber was ist das, die „MAILBOX“. Der Start rückt näher und weit und breit kein Stefan. Ich begeben mich in den Startblock und verschicke eine letzte SMS. Keine Antwort. Hinterher stellte sich heraus, dass Stefan sein Handy gar nicht mit auf die Laufstrecke genommen hatte. Ein Umstand der sich vielleicht positiv auf die Ergebnisse ausgewirkt hat.

Also noch einmal von vorne. Das lange Laufshirt und die Handschuhe sind einem gelben Laufshirt gewichen. Mit fünfminütiger Verspätung erfolgt der Marathonstart. Die Herangehensweise ist dieselbe wie beim Halbmarathon. Ruhig Blut und sich nicht zu schnellem Tempo verleiten lassen. Nach einem Kilometer geht es zunächst fünf Kilometer den Rhein talwärts. Für diejenigen, die strikt nach einer vorgegebenen Tempotabelle laufen und sich dabei auf ihre Laufuhr verlassen hält die Strecke bei Kilometer 3 den Tunnel des Schreckens für jede GARMIN- Uhr bereit. In diesem Tunnel hat man keinen Satellitenempfang. Begleitet von Piepen sich verabschiedender GPS- Empfänger geht es Richtung Kilometer 4. Bei Kilometer 6 ist der nördlichste Punkt erreicht. Nun geht es bei Gegenwind zehn Kilometer den Rhein bergauf. Zwischen Kilometer 9 und 10 verabschiedet sich Signal erneut. Meine Muskulatur hat die Pause wohl doch nicht so gut verkraftet wie gedacht. Bei Gesamtkilometer 32 schmerzen zum ersten Mal beide Oberschenkel. Jetzt heißt es positiv denken. Mehr als die Hälfte ist geschafft und die Kilometerzeiten stimmen noch. Ab Kilometer 16 geht es wieder in die nördliche Richtung. Man kann sich in aller Ruhe das entgegenkommende Feld betrachten und so seine eigenen Probleme verdrängen. Die Halbmarathonmarke ist erreicht. Na ja für die meisten ist der Halbmarathon, für einige wenige schon die Marathonmarke. Hat mich sonst schon mal der Mann mit dem Hammer bei Kilometer 35 erreicht, frage ich mich nun: „Wann kommt er denn beim ULTRA“? Es läuft weiter ziemlich gut. Kilometer 50 ist erreicht. Nun beginnen die Kopfspielchen. Wie geht es nun weiter? War das Tempo nicht zu schnell? Fünfzig Kilometer bin ich selbst im Training nur einmal gelaufen. Aber noch stellen sich keine größeren Probleme ein. Im Gegenteil es fällt mir sogar leicht noch ein wenig zu beschleunigen. Für die letzten dreizehn Kilometer greife ich in die psychologische Trickkiste. Ich stelle mir einfach vor, dass es nur noch eine Trainingsrunde um den Phoenixsee für mich ist. Kilometer für Kilometer arbeite ich

meine Trainingsstrecke im Geiste ab. Erleichternd kommt hinzu, dass es mir gelingt so manchen Marathoni noch zu überholen. Bei Laufkilometer 60, am Neumarkt stehen Anja und Carsten und winken mir aufmunternd zu. Wenigstens muss ich jetzt nicht mehr selber nach Hause fahren, sondern kann die Rückfahrt als Mitfahrer genießen. Direkt nach dem letzten Verpflegungspunkt am Neumarkt hält die Strecke noch eine kleine Überraschung für alle Läufer bereit. Der Asphalt ist mittlerweile dermaßen von Cola und Isodrinks benetzt, dass man die nächsten 300 Metern förmlich am Asphalt kleben bleibt. Der „Dom kütt“. Bei Kilometer 61 passiere ich zum zweiten Mal den Dom. Nur noch zwei Kilometer. Danach wird es noch einmal richtig gemein. Kurz nach dem Passieren des Domes führt die Strecke über einen Kopfsteinpflasterabschnitt bevor, bei Kilometer 62, der Albtraum jedes Marathon- bzw. Ultraläufers, die Deutzer Brücke, aufragt. Dieser Anstieg kann noch einmal richtig wehtun. Jetzt bloß keinen Krampf bekommen. Der letzte Anstieg ist bewältigt, von nun an geht es bergab ins Ziel. Nach 5:04,24 Stunden ist das Abenteuer ULTRA überstanden. Als Erinnerung bleiben mir eine perfekte Renneinteilung mit drei nahezu gleich schnellen Halbmarathonabschnitten und die Erkenntnis im Kreise der ULTRA-Läufer angekommen zu sein. Im Ziel gibt es noch die Marathonmedaille zur Erinnerung. Stefan findet mich am Ende doch noch. Auch er ist Bestzeit gelaufen. Gemeinsam holen wir unsere Bekleidungsbeutel ab und verabschieden uns Richtung Heimat.



Glücklich im Ziel nach einer neuen Bestzeit und einer gelungenen ULTRA-Premiere