

ULTRA MARATHON

17. Jahrgang

2 / 2002

6h-Lauf Bad Hersfeld

Am 07.04.2002 will ich am Hersfelder 6h-Lauf teilnehmen. Bad Hersfeld liegt ca. 240km von Bochum und es sind Osterferien - da könnt ich dann doch in 4 Tagen mit Rucksack gemütlich hinlaufen. Also schnell noch den Kupferdreher Halbmarathon (520 Höhenmeter, das ist fürs Ruhrgebiet ne Menge!) mitgenommen, und am Dienstag dann den Rucksack auf und im Schlappschritt (15min laufen, 5min wandern, 15min...) an der Ruhr längs.

Nach ca. 220km in der Aprilsonne (und gegen einen eiskalten Ostwind!), nach Übernachtungen in Arnsberg, Winterberg und Waldeck am Edersee lief ich am Freitag in Melsungen ein, machte einen Tag Pause mit Thermenbesuch und Stadtbesichtigungen (anstrenger als Laufen!) um die Nacht zum Sonntag dann mit Schlafstörungen zu verplumpen.

(Apropos Edersee: dunkles Wasser (250m tief), steile Hügel mit dunkler Bewaldung drumherum - und ausserdem sind so Seeschleifen ja eh nicht mein Ding. Aber meine Bewunderung für alle "Edersee 60km bei miesem Wetter Finisher" war nochmal deutlich gewachsen!)

Mit 240 Wochenkilometern und nach einer Nacht mit 3h-Schlaf stand ich jetzt da - was willste da erwarten? Mein eigentliches Ziel - die 6h nach dieser Laufwoche einfach irgendwie durchzuhalten und dabei wenigstens Marathon zu laufen - schien in weite Ferne gerückt. Aber egal. Einige Passtschonler (4 von 6 mit 7er Endnummer!) waren da, die Sonne schien - und kein Wind wehte! Kein Grund also für schlechte Laune und so begab ich mich zum Start. Leider etwas zu spät, fast hätten die mich überrannt! Schnell noch einmal über die Startlinie und dann hinten ans Feld gehängt.

Die erste Runde lief ich mit Bea in aller Ruhe, aber irgendwie merkte mein Körper den fehlenden Rucksack und wollte eindeutig etwas schneller werden. Also bin ich zu Frank aufgelaufen und habe den Guten dann sogar etwas aus seinem 6min/km rausgerissen. Aber auch da hielt es mich nicht allzulange, also weiter drauflos (das Führungstrio der späteren Sieger hatte mich da schon überrundet). Es lief einfach RUND und zu meinem Glück gab es auch keine Halbmarathonmarke (ab da werd ich normalerweise langsamer weils nicht mehr geht).

Die RUNDE war 1985m lang, bestand aus Asphalt und Schotterabschnitten mit 2 Hügeln drin (nie würd ich das hier durchstehen!). Sie war auf einem Teil schwach frequentiert von rücksichtsvollen Autofahrern und bei dem tollen

Wetter natürlich stark frequentiert von verwunderten bis bewundernden SpaziergängerInnen.

Eric hatte mich aber trotzdem auch schon überrundet und ich wartete noch auf Bernd von hinten, konnte der Beständigkeit meines Laufes selbst nicht glauben. Aber Bernd kam nicht, stattdessen überholte ich Eric irgendwann wieder, der wohl zwischendurch zuviel Siesta beim Passtschon-Verpflegungsstand eingelegt hatte :-)

Und bis zum Marathon (4:06h) ging es mir wirklich unglaublich gut. Ich habe rechts und links von der Strecke nicht viel wahrgenommen (waren da irgendwo Hügel in der Strecke?) und bin einfach nur gelaufengelaufengelaufen. Hat das einen Spass gemacht. Und Marathon in 4:06, damit war klar, dass ich die 50km unter 5h schaffen konnte. Und tatsächlich: Von Petra liebevoll von den zwischendurch jetzt doch in den Beinen aufkommenden Unlust-Gefühlen abgelenkt, brachte ich die nächsten 8km im 6er Schnitt über die Runden - 50km in 4:54, eine Steigerung von 19min zu



Stephan Isringhausen-Bley (l.) und Bernd Kemper, den die Knieprobleme einholten, bevor er Stephan einholen konnte

meiner vorherigen Bestzeit von 5:13!!

Der Rest war leicht, ich versprach meinen Beinen, die letzte halbe Stunde nur noch zu gehen (das könnte dann knapp reichen, um meine 56,07km in 6h aus dem April 2000 zu verbessern), aber die beiden verweigerten mir den Dienst und liefen einfach weiter! Ganz zum Schluss haben sie sogar noch einen Endspurt hingelegt, um eventuell die 60er Marke zu erreichen - einfach unglaublich :-))

Ernährungstechnisch nahm ich ab der 2. zu jeder vollen Stunde (hastig) ein Power-Gel und einen halben Liter Wasser zu mir. Ein Besuch auf dem Miet-WC blieb mir erspart und meine einzige Gehpause war in der vorletzten Runde

beim Trinken einer Dose Cola - obwohl, einmal lief ich auch so langsam, dass ich einen stramm vor mir her wandern den nicht überholen konnte :-)

Endergebnis:

Den Lauf hat Wolfgang Schwerk (82,873km; Transaustralia-Finisher) vor Robert Wimmer (79,306km; Nichtraucher) und Rainer Koch (76,227km; Sieger Spreelauf 2001) für sich entscheiden können - bei den Frauen gewann Gudrun Peschel (59,422km; 26 von 29 Georgsmarienhütter Nullen mitgelaufen!) vor Dagmar Kraus (58,321km) und Janina Rosinska (53,741km) - und ich? Mit 59,857km bin ich...

-13,365km mehr gelaufen als Siesta-Eric :-)

-11. von 42 Gesamt (und damit erstmals im vorderen Drittel!)

-als 2. in der M35 noch nicht mal 20km hinter Robert Wimmer (der ja nicht mehr raucht!)

-wahnsinnige 435m mehr gelaufen als Gudrun Peschel, ihres Zeichens erste der Frauen!

-jetzt zusammen mit Achim an 9. Stelle in der Passtschon98 wer-hat-die-meisten-Marathon-und-mehr-Statistik!

Ein Wahnsinn bei sowenig Schlaf in der Nacht zuvor und fast 240km Anlauf in der Woche davor - und bei sowenig Quälerei. Nebenbei habe ich jetzt eine (inoffizielle) neue Bestzeit über 50km (4:54:00) und eine neue pers. Bestleistung im 6h-Lauf. Damit hätt' ich nie gerechnet...

Ausklang:

Mit Autos ging es jetzt ins Wanderheim, dort warteten die (dem Ansturm warmwassertechnisch nicht immer gewachsenen, aber bei entsprechenden Pausen unglaublich heissen) Duschen und ein total schönes (und preiswertes) Kaffee, Kuchen, Brötchen, Bier und mehr Büffet auf uns. Bei sehr entspannter Stimmung (zumindest vor den Kulissen, dahinter muss es wohl etwas Ärger gegeben haben, weil einige Leute mit den für sie gezählten Runden nicht ganz einverstanden waren) verbrachten wir hier noch 2 schöne Stunden, bevor es mit dem Zug (Bistro, Sitzplatz, Bier-chen) zurückging nach Bochum. Kurz nach Emails geguckt, fiel ich um Mitternacht dann wie tot ins Bett - und auch am Montag war noch nicht wieder so ganz viel mit mir los...

Die Gesamtergebnisliste und mehr zum Laufen an der Fulda gibts bei Harald und seinem Waldhessenteam: www.waldhessenlauf.de/ (Ich kann den Fuldahöhenlauf nur empfehlen, wunderschön!). Gabis Bericht mit allgemeinerer Betrachtungsweise und mehr Fotos findet sich beim Laufreport: www.laufreport.de/ereignisse/reportagen/waldhessen/waldhessen.htm. Und eine ausführlichere Schilderung meiner Laufwoche gibts unter www.steppenhahn.de/ll/woche.html.

Stephan Isringhausen-Bley