

Hallo Freunde.
War am Sonntag auf dem Bottroper Ultra. Hat mir sehr gut gefallen.
Hier mein Resümee.
Gruß Gerd Dürr

Ultramarathon im Kohlenpott ist anders als man denkt. Bottroper Ultramarathon am 3. November 2002 Als Mitveranstalter des Remscheider Röntgenlaufes, ebenfalls ein Ultra, wollte ich es mir nicht nehmen lassen, auch meine Ultrafähigkeiten zu beweisen. Stand ich am 27.10.02 doch voll unter Organisatorenstress und konnte nicht laufen. 3. November 2002. Ich nehme die Einladung von Karlheinz TEWS von der LLG-St. Augustin an und fahre also mit ihm nach Bottrop.

Aber halt. Wo liegt eigentlich Bottrop. Irgendwo im Ruhrgebiet, so hinter Essen oder so... was weiß ich .. Karlheinz hatte aber einen Städteatlas dabei ... der Städteatlas kennt sogar Bottrop ...also los geht's. Was treibt einen normalen Menschen /Rheinländer schon nach Bottrop. Nein, nichts gegen diese Stadt, ich bin halt nur noch nie da gewesen. Egal. "Ist kompliziert" meint Karlheinz "letztes Jahr habe ich mich auch verfahren .. da müssen wir früh los ..". Na toll. Irgendwie landen wir dann am Rande von Bottrop und eine einsame Dackelbesitzerin im westfälischen Dauerregen schickt uns nach Kirchhellen zu irgendeiner Zeche. Von einem hier stattfindenden Ultramarathon weiß sie nichts. Kirchhellen ist falsch. Egal. Wir haben noch Zeit. Zur Zeche Prosper Haniel sollen wir. Was ist das überhaupt für ein Name, Prosper Haniel? Klingt wie ein französischer Dichter. Aber wen wundert das, heißen doch andere Zechen "Zollverein" oder "Luise" oder so, sind meine weiteren Gedanken, während mir Karlheinz von seinen Ultrabestzeiten vorschwärmt. Gibt es überhaupt noch Zechen im Ruhrgebiet, ich dachte die wären alle platt, denke ich so vor mich hin, während Karlheinz mir von den Vorzügen erzählt, ein Ultraläufer bei der DUV zu sein, sogar mit eigener Zeitung. Triathleten wie ich scheinen seiner. Ansicht nach wohl eher ein bisschen minderbemittelt zu sein. Ich frage lieber nicht nach. Eigentlich sind wir Freunde, haben wir doch mal beim gleichen Verein in Remscheid mit dem Laufen angefangen. Egal. Suchen wir die Zeche. Noch ohne ich nicht, dass ich bald darüber belehrt werde, wie wunderbar man Zechenkultur und Ultramarathon zu einem großartigen Erlebnis zusammenfügen kann. Wir kurven so ein wenig ratlos durch Bottrop, dann kommen wir zu irgendeiner Dieter-Renz-Halle oder so ähnlich. Wieso haben die den Ultra denn nicht hierhin verlegt, dann wären wir schon da. Hier habe ich mich letztes Jahr auch verfahren, meint Karlheinz lakonisch. Na prima. Frag mal jemanden. Ist aber kein Mensch auf der Strasse bei dem Regen so um 7Uhr30 morgens. Egal, fahr mal nach links, Kalle. Ach, ich glaub wir sind da, freut sich plötzlich Karlheinz. Stimmt. Plötzlich taucht so mitten im Grünen (verstehe überhaupt nicht wieso, ich dachte

Zechen wären mitten in einer grauen, von rauchenden Schloten umgebenen Stadt) die Zeche Prosper Haniel auf. Man ist noch emsig mit dem Aufbau der Veranstaltung beschäftigt, während wir uns einen Parkplatz auf dem großen Platz vor Prosper Haniel frei aussuchen können. Es regnet in Strömen und so bleiben wir erst einmal im Auto sitzen. Nach und nach kommen andere Autos, deren langlaufende Besitzer Karlheinz alle kennt. Alle von der DUV, strahlt Karlheinz, kenn ich alle, alles starke Läufer - während ich so langsam Zweifel bekomme, ob meine Trialkollegen nicht doch recht haben mit der Behauptung, Ultra sei bekloppt. Ich solle lieber mehr auf dem Rad trainieren. Das hätte ich nötiger. Langsam werde ich kleinlaut. Man, wieso unbedingt 50 Kilometer, warum nicht den Cronenberger Geländelauf am heutigen Tag über 10 Km? Cross läufst du doch so gern, sagt meine innere Stimme zu mir. Weil ich das anderen Läufern einfach zugetraut habe, zu Hause auf unserer "Mörderstrecke im Bergischen Land", selbst will ich es auch können, antworte ich mir selber. Dann geht alles Schlag auf Schlag. Nachmeldung. Freundliche Leute hier allenthalben. Welchen Verein gebe ich an? Röntgen-Sport-Club? Eigentlich kein Sportverein, sondern nur der Ausrichter des Remscheider Ultras. Wahrheitsgemäß schreibe ich Tri-Club-Wuppertal auf den Zettel. Dann ab in die Umkleide - und dann die erste Überraschung: eine echte Waschkaue. Kein Bergbaumuseum wie in Bochum. Da war ich mal vor Jahren. Nein, echt. Ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus. Weisskaue heißt das Ding. Hier kommt man nur mit sauberer Kleidung als Bergmann rein, dann hängt man seine Sachen in einen Korb, der ungefähr so aussieht, wie der Kölschglasständer der Köbesse in Köln (echt, fahrt mal zum "früh" nach Köln) und muss dann in die nächste Kaue, oder so ähnlich. Ich schütte meinen Rucksack komplett aus (eine richtige Tasche wäre jetzt schön) und suche mir ein paar Sachen heraus. Was ziehe ich nur an? Es regnet draußen noch. Was, wenn ich nach 25Km aussteige und dann auf Karlheinz warten muss. Der steigt bestimmt nicht aus, dieser Verrückte von der DUV. Der will alles bis zum Schluss genießen. Wenn ich aussteige, muss ich doch warm bleiben und Geld brauche ich dann auch. Alles will gut überlegt sein. Ich entschlüsse mich für ¾ Tights, 2 Funktionshemden übereinander und darüber meine Weste vom letzten Radmarathon in Vorarlberg. Ländlemarathon. Die Distanzen dieses Radmarathons stehen hinten auf der Weste drauf: 160 und 230 Km. Es steht aber nicht dabei, dass es ein Radmarathon ist. Na, vielleicht halten mich die Anderen jetzt auch für einen echten Ultra. Mal sehen. Bevor es raus in den Regen geht wartet noch eine Prozedur auf mich, die einfacher aussieht als sie ist. Ich muss meinen schweren Rucksack unter die Decke der Waschkaue hieven. Kein Problem.

Am Kölschglasständer sind auch Haken. Daran hänge ich meinen Rucksack und ziehe frohen Mutes die Kette mit der rechten Hand nach unten. Die rastet aber nicht da ein wo sie soll, sondern sammelt sich auf der Bank. Ich greife kurz um, um dann mit der linken Hand weiter zu machen, da saust der Rucksack wieder nach unten. Scheisse. Erneutes Spiel, gleiches Ergebnis. Dann wieder keinen Erfolg. Bergmann zu sein ist doch schwerer als ich dachte. Täusche ich mich, oder fangen die Läufer neben mir langsam an zu grinsen. Egal. Irgendwie, frag

mich aber nicht wie, kann ich den Kölschglasständer doch noch samt Rucksack unter die Decken schießen und begeben mich nach draußen. Kette Nummer 75 war es. Das merke ich mir. Da gibt's hinterher kein endloses Ausprobieren wie beim Seilchenziehen auf der Kirmes. Man muss eben clever sein als Bergmann. Jetzt aber raus. Es geht durch einen endlos langen Gang. Gelegentlich stehen Bergleute an der Seite und wundern sich über nichts mehr. Merkwürdig, die sind alle weiß angezogen. Ich dachte, Kohle wäre schwarz. Egal. Dieses Mysterium kann ich jetzt nicht klären. Ich muss laufen. Kleines Starterfeld.

Haben wir denen hier mit unserer Veranstaltung Teilnehmer weggenommen? Wäre Schade; wollten wir auch nicht. So an die 120 Ultras. Alle sehen aus, als täten sie nichts anderes als Ultra laufen im Leben. Vollmotiviert. Karlheinz ist nervös wie ein Rennpferd, aber auch Willens, diese Tour schnell hinter sich zu bringen. Ich stelle erste Überlegungen an, bei 25Km elegant auszusteigen. Ischiasbeschwerden glaubt mir jeder, schließlich habe ich die wirklich. Und in der Tat: Mein linker hinterer Oberschenkel tut wieder weh. Diese verfluchten Wanderschmerzen, die in der linken Pobacke beginnen und dann runterziehen. Manchmal bis in den Fuß. Muss ich doch bei 25Km aussteigen? Mein Entschluss steht fest und schon geht es mir besser. Eigentlich könnte ich doch gleich beim den 25ern mitlaufen, eine Viertelstunde später, überlege ich noch, da geht es auch schon los. Ich trotte einfach mit. 5er Schnitt und ein bisschen was drauf. Was soll's. Karlheinz bleibt ständig bei mir. Man lauf doch mal nach vorne, du bist gut drauf, rufe ich ihm zu. Der grinst nur und bleibt bei mir. 5er Schnitt. Manchmal auch ein bisschen langsamer. Nach 15 Km verabschiedet er sich Richtung Spitze und ruft mir noch zu, steig bloß nicht aus. Nee is klar, kann ich noch antworten und freue mich darauf, bei 25 Km unter die Dusche zu können. Noch 35Km. Man was für ein harte Kante. Aber die Strecke ist gut. Flach. Ganz anders als im Bergischen. Gut so. Der Trial führt unentwegt durch einen riesigen Wald. Alleine würde ich mich verlaufen. Aber alles ist gut ausgeschildert. Alle 5Km Verpflegungsstände, geführt von gut gelaunten Mitmenschen. Das hilft. Manchmal kommen wir an einem See vorbei, auf welchem hunderte von Stockenten schwimmen. Gelegentlich treffen wir auf einen Wanderer. Alles in allem aber ein sehr einsamer Lauf in der Natur. Eben typisch Bottrop. Wie war das noch mit Ruhrgebiet(?) .. egal, kann ich jetzt nicht klären. Wie ist das eigentlich, wenn ich hier mitten im Wald in den Graben stürze und nicht mehr weiter kann... werde ich dann Tage später von einem Förster gefunden .. nee ..die haben doch bestimmt auch Radfahrer, die die Strecke abfahren oder so .. aber ich bin noch nie gestürzt bei einem Wettkampf und so vertreibe ich diese merkwürdigen Gedanken wieder. Meine Zwischenzeit macht mir mehr Sorgen. Wenn ich so weiter schleiche, habe ich bei 25 Km 2Std.20Minuten auf dem Konto. Wo soll das enden? Mehr als 4Std.30 will ich aber nicht brauchen. Dennoch halte ich mich zurück. Ich habe überhaupt keine Lust auf einen hammermäßigen Einbruch und dass ich dann gehen muss. Laufe ich womöglich 5 Stunden. Egal. Ein T-Shirt bekomme ich trotzdem. Oder lieber aussteigen? Zweimal musste ich dieses Jahr einen plötzlichen Einbruch hinnehmen. In Steinfurth beim Marathon und in Hückeswagen beim Mitteltriathlon. Jedes Mal

zu schnell angegangen. Nein, diesmal nicht. Es geht so auf das Ende der ersten Runde zu.25Km. Für eine Strecke von 2 km kann man sehen, wer einem entgegen kommt. Man sind das viele ... und auffallend viele Frauen sind auch dabei. Bin ich wirklich schon letzter? Na ja, gleich steige ich ja sowieso aus. Vorbei. Ab in die Waschkau. Mein Oberschenkel tut mir immer noch weh, die Beine werden auch immer schwerer. In der Zielkurve stehen Leute und klatschen. Ich laufe erste einmal nach links, Wendeschleife, trotte auf die Strecke zurück und dann sagt der Sprecher durch die Beschallungsanlage, jetzt verlässt uns Gerd Dürr aus Wuppertal und geht auf die zweite Runde. Mindesten 30 Leute klatschen nur für mich. Ist der Sprech verrückt geworden oder was? Jetzt geht Gerd Dürr für Sie unter die Dusche, hätte der sagen sollen. Aber die Leute sind alle sehr nett hier, verdammt, probierst du es halt, sag ich mir und jogge zunächst noch etwas missmutig auf die zweite Runde. Hinter mir drückt Einer. Er will überholen. Allmählich werde ich bissig. Das ist meistens ein gutes Zeichen. Nee komm Junge, du nicht auch noch, es haben mich schon hunderte überholt heute (geht eigentlich gar nicht, es

waren nur 120 am Start, aber es kam mir so vor), jetzt reicht es, und wenn ich bei 40Km einbreche. Ich ziehe ein wenig das Tempo an. Mein Hintermann, ich weiß leider nicht wer es war, bleibt noch kurz dran und fällt dann ab. Klappt doch. Siehste! Allmählich fallen mir auch meine eigenen Leistungen wieder ein. Gut, ich bin kein Ultramann, aber die langen Belastungen müsste mein Körper eigentlich kennen. Er ist gesund ernährt und hart austrainiert. Jetzt will ich die Zinsen sehen, und zwar in bar. Ich halte das Tempo einfach aufrecht und nichts tut mehr weh. Ja gut, der Ischias, aber schlimmer wird es auch nicht. Rückenprobleme halt, das Laster älterer Leute. Bis Km 5 habe ich schon drei Sportler überholt. Ich fühle mich plötzlich frischer als in der ersten Runde. Es läuft. Dann sehe ich die Gruppe der Polizeisportler aus Altenessen vor mir. Die sahen bei Km 25 verdammt gut aus und haben mich stehen lassen. Die laufen in einer Gruppe mit Radbegleitung, ich alleine. Vorsicht. Soll ich vorbei oder wäre das Übermut? Werde ich jetzt größenwahnsinnig? Dranbleiben? Ehe ich mich versehe, bin ich vorbei. Oh man, ob das reicht? Dann direkt noch zwei bis drei weitere Sportkollegen eingesackt und es läuft immer noch. Mal nach links, mal nach rechts. Hauptsache Wald. Zweimal überhole ich Leute mit Camelbags auf dem Rücken. Wäre mir zu lästig beim Laufen... egal... jeder wie er will. Längst hat es aufgehört zu regnen und es wird ein wenig wärmer. Ich hätte Lust meine Weste auszuziehen und einem Radfahrer ins Ziel mitzugeben. Es kommt aber keiner. Meine Überholmanöver halten an. Die Marathondistanz nähert sich. Vorsicht Junge, sehr oft hast du diese Grenze noch nicht überschritten. Letztes Mal am Edersee, mein erster 50er vor 2 Jahren, da hat dich hier der kleine, dickliche Typ von der Kelly-Familie sang- und klanglos abgehängt. Klassischer Einbruch bei Marathon. Egal, weiterlaufen. Der Einbruch kommt nicht. Zwar werden allmählich die Beine etwas schwerer, aber sie fliegen noch. Man kennt dieses Gefühl als Läufer. Die Beine kommen noch gut, man bekommt sie gut nach oben und nach vorne, noch deutet sich kein Schlurfang an, wie früher so oft ... noch keine Schmerzen gepaart

mit Blei an den Beinen, wie beim Reifenauswuchten Marathonmarke vorbei. Gut, dass ich nicht ausgestiegen bin bei 25Km. Scheint ein netter Mensch zu sein, dieser Veranstaltungssprecher. Umarmen könnte ich ihn jetzt.

Ganz Bottrop könnte ich umarmen. Eine Bärenlaune macht sich breit Ich fühl mich stark. Noch 7 Kilometer. Es geht wieder an diesem See vorbei, der auch in Kanada hätte sein können. Der einzige Streckenposten klatscht. Ich dreh mich kurz um. Keiner zu sehen. Er hat nur für mich geklatscht. Danke! Jetzt sind es nur noch 5 Km. Wieder überhole ich Kollegen. Langsam werde ich übermütig. Ich würde gerne die Sportkollegen aufmuntern. Komm zieh mit, sage ich gelegentlich, ist nicht mehr weit. Aber meine Mitstreiter quälen sich zu sehr. Wahrscheinlich wäre mir in ihrer Situation so ein neunmalkluger Spruch auch auf die Nerven gegangen. Noch eine Verpflegungsstation. Zum wiederholten Mal nehme ich diesen mörderischen Cocktail aus Cola und Bananen zu mir. Würde ich normalerweise nie zu mir nehmen in dieser Zusammensetzung. Cola und Bananen, das klingt pervers, hilft aber. Dann Km 3. Ein Radweg. Dem Polizisten rufe ich zu, tschüss, danke, bis nächstes Jahr. Gutgelaunt begeben sich auf das asphaltierte Teilstück. Nichts, aber wirklich gar nichts kann mich jetzt noch aufhalten, denke ich völlig überzeugt. Selbst wenn ich mir in der nächsten Kurve noch beide Beine breche, dann krieche ich eben auf den Brustwarzen ins Ziel. Aber ich breche mir keine Beine mehr, überquere noch so eine Art Fluglandebahn ohne Flugzeuge und komme ins Ziel. Zweite Runde schneller gelaufen als die Erste. 4 Std. 29 Minuten und ein paar zerquetschte Sekunden Endzeit.

Und dann der Höhepunkt des Tages: Duschen in der Waschkau. Den Kölschglasständer bekam ich auch wieder herunter von der Decke, ohne dass er hart auf dem Boden aufschlug oder ich in wie ein freeclimber nach oben musste. Kette ist nämlich genau ausgemessen. Dann unter die Dusche. Wasser kommt mit Hochdruck. Dort, wo sich nach schwerer Arbeit die Kumpels den Kohlenstaub von der Haut schrubben um schnell zu ihren Brieftauben zu kommen, so stelle ich mir das zumindest vor, hole ich mir eine seltsame, gelbe und klebrige Mischung mittels Duschgel und Wasser aus dem Gesicht. Es ist dies das Gemisch aus Sabber, Bananenresten, Papiertaschentuchfetzen und verschlabberter Cola. Aber das gehört dazu. Bottrop ist geschafft. Nächstes Jahr dann Deutsche Ultra-Meisterschaft in Bottrop. Von mir aus. Ach ja. Dritter in der Alterklasse wurde ich dann auch noch. Gut dass ich nicht ausgestiegen bin. Urkunde bekommen und ein Präsent. T-Shirt abgeholt und Kuchen gegessen. Und dann traf ich doch noch Bekannte. Zunächst die Remscheiderin Marlies Schmoll. Die 65jährige Läuferin, die aussieht wie 55. Sie ist letzte Woche erst Halbmarathon in Remscheid gelaufen, um hier die 25Km auf sich zu nehmen. Hartmut Seele, der Sieger des Röntgenmarathons musste sich hier eine Woche später nur einem Junghirschen aus der Ukraine geschlagen geben. Gut sei es ihm gegangen, nach dem Röntgenultra, kann er mir gerade noch erklären, dann treibt mich der Besucherstrom nach draußen. Karl Graf vom DUV/Pfalzdorf spreche ich noch an. Er ist auf dem WDR-Film vom letztjährigen Röntgenlauf in einer längeren Sequenz zu

sehen. Nein, sagt er, kennt er nicht, aber an das Interview auf dem Massagetisch könne er sich erinnern. Adresse her, sag ich, ich schicke dir das Video. Nächstes Jahr auf der Deutschen holst du aber nicht so eine gute Platzierung wie heute, ulkt Karlheinz auf dem Rückweg nach Remscheid. Egal, sage ich, und nehme mir insgeheim vor, meine Zeit nächstes Jahr zu verbessern .. nächstes Jahr, in Bottrop, dieser netten Stadt im Ruhrgebiet .. kennt ihr Bottroper eigentlich den Röntgenlauf ?

Gerd Dürr

