

2007/04

ULTRA- Marathon



*Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathonvereinigung e.V.*

Aus dem Inhalt: Über Stock und Stein am Ende der Welt



**Mein Oberkörper sitzt auf einem Laufapparat
Bunt statt Kohl(raben)schwarz
November ist, wenn man trotzdem läuft
Lauf der Erinnerung
DNS, DNF, 34:24:05**

DNS, DNF, 34:24:05

Spartathlon zum Ersten, Zweiten und zum Dritten

Udo Wegmann

Am 28. September um 7 Uhr griechischer Zeit stehe ich zum zweiten Mal unterhalb der Akropolis an der Startlinie zu meiner großen läuferischen Herausforderung: dem Spartathlon. Zum 25. Mal wollen Ultralangstreckenläufer aus aller Welt, wobei Japan und Deutschland die größten Delegationen stellen, die 246 km innerhalb von 36 Stunden von Athen nach Sparta laufen. Das Rennen erinnert an den Lauf des athenischen Boten Pheidippides, der laut dem griechischen Historiker Herodot 490 v. Chr. die Spartaner im Kampf gegen die Perser laufend zur Hilfe geholt haben soll. Glücklicherweise war er es damals und nicht ich, denn ich habe hierfür drei Versuche gebraucht.

Bereits 2005 war ich angemeldet, die Vorbereitung lief prima mit meinem ersten 24-er in Reichenbach und neuer 100 km Bestzeit in Leipzig. Doch bei meinem letzten großen Vorbereitungswettkampf in Celje im Rahmen des Europacups war bereits nach 2 km Schluss: Muskelfaserriss. Daraufhin musste ich leider meinen ersten Versuch abbrechen: „does not start“.

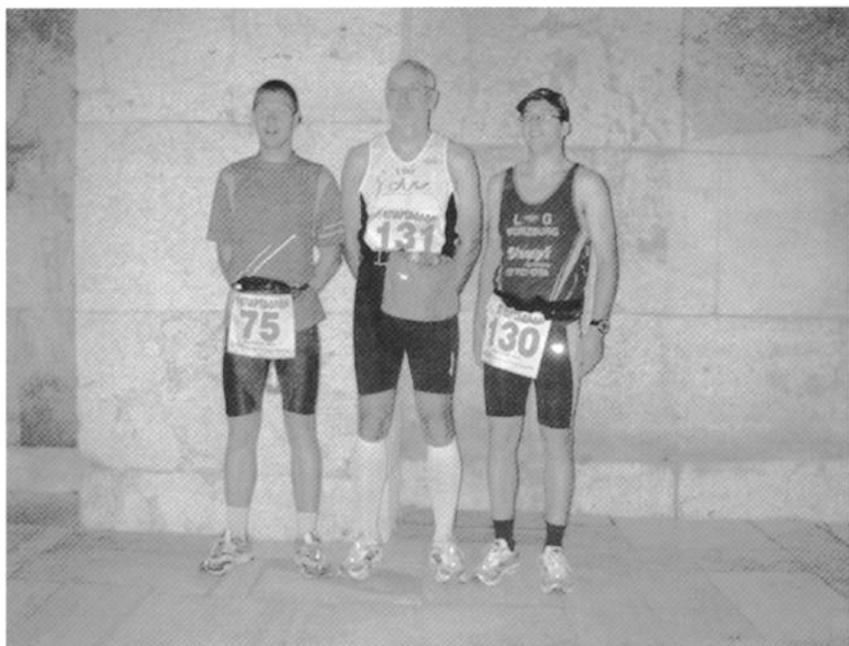
Letztes Jahr schaffte ich es nach Athen, lief mir aber bereits ab km 60 Blasen an beiden Fußballen, die auch am Checkpoint bei km 81 nicht gerade fachmännisch behandelt wurden. Auch war mein Zeitpolster durch die Behandlung in der Nachmittagssonne geschmolzen. Ich lief damals zwar noch bis Alt-Korinth weiter, beendete dann aber bei km 93,4 das Rennen. Meiner Frau sagte ich unmittelbar danach am Telefon, dass der Lauf wohl zwei Nummern zu groß für mich wäre. Doch bereits am nächsten Tag, nach Empfang der Finisher in Sparta und Siegerehrung auf dem Marktplatz, stand für mich fest, es noch einmal zu probieren. Was interessierte mich mein Gerede von gestern?

Und so setze ich mich zusammen mit 370 weiteren Startern langsam in Bewegung - ich will auf jeden Fall vorsichtiger angehen als letztes Jahr. Dieses Jahr bin auch nicht allein: von der LG Würzburg sind neben mir noch der zweifache deutsche Meister über 24-Stunden und Youngster Florian Reus und Rainer Koch am Start, der den Lauf bereits 2000 als Zwanzigjähriger in 28:51:22 beendet hatte.

Es geht durch den morgendlichen Athener Berufsverkehr und die Polizei bemüht sich, so lange wie möglich die Straße frei zu halten. Doch irgendwann ist damit Schluss. Den Anstieg hinauf nach Dafni, wo ich Anfang der achtziger Jahre mehrfach das legendäre Weinfest besuchte, teilen wir uns mit den Autos. Der nächste Höhepunkt der Strecke sind die ca. 10 km auf dem Standstreifen der Autobahn. Obwohl ich langsamer bin als letztes Jahr, kommt es mir viel schneller vor. Jedenfalls habe ich mich bis km 15 von der Sollzeit nicht verrückt machen lassen. In Elefsina verlassen wir endlich die Autobahn und laufen durch ein nicht gerade attraktives Industriegebiet und bevor wir endlich auf

der Küstenstraße sind, müssen wir durch ein Stück verbranntes Land. Es riecht noch immer nach den riesigen Waldbränden des vergangenen Sommers, diesen Geruch werde ich unterwegs noch mehrfach wahrnehmen.

Was folgt, ist der erste schöne Teil der Strecke. Links das Mittelmeer mit der Insel Salamis, in der Ferne kann man schon die Höhen des Peloponnes ausmachen. Ab und an geht es durch Ortschaften mit dem üblichen lebhaften Straßenverkehr. So erreiche ich in Megara die Marathonmarke, etwas langsamer als letztes Jahr, aber wesentlich frischer trotz der mittlerweile bestehenden Hitze. Bei ca. km 70, bevor es ein lästiges Stück an Raffinerien vorbei Richtung Isthmus geht, laufe ich auf Florian auf - so schnell bin ich doch wirklich nicht. Doch Florian ist, wie er sagt, im Kopf leer und denkt an Aufgabe. Ich überrede ihn erst mal bis km 81 weiter zu laufen - doch der Gedanke ans Aufhören sollte ihm noch öfter kommen. Am Ende beißt er sich jedoch durch. An die Raffinerien habe ich keine gute Erinnerung. Hier quälte ich mich letztes Jahr schon mit Riesenblasen an beiden Fußballen. Dieses Jahr ist es ganz anders. Ich laufe weiterhin zügig auch die Steigungen hinauf und bis km 81 habe ich eine dreiviertel Stunde Vorsprung auf das Zeitlimit. Hier beim ersten großen Checkpoint versuchte ich mir letztes Jahr die Blasen verarzten zu lassen, was aber grandios scheiterte. Heuer halte ich mich nicht auf, schnappe mir eine Schale mit Gemüsereis und verlasse den Checkpoint, den Reis im Gehen essend. Weg von der stark befahrenen Straße wird die Strecke wieder schöner. Alt-Korinth, km 93,4, wo ich letztes Jahr ausstieg, passiere ich so schnell wie möglich; an Aufgabe denke ich nicht und will ich auch nicht denken - Außerdem hat meine Frau gesagt, dass ich vor Samstag Nachmittag gar nicht zu Hause anrufen bräuchte.



Die drei Würzburger Rainer Koch, Udo Wegmann und Florian Reus harren in Athen darauf, endlich los laufen zu dürfen.

Foto: Olaf Schmalfuß

Anderes Gelaufenes

Die weitere Strecke kannte ich bislang nur vom Bus aus, jetzt laufe ich darauf in den Abend hinein. Der Sonne bin ich überdrüssig - zumindest für heute habe ich genug von ihr und kann es gar nicht erwarten, bis sie endlich untergeht. Leider macht sich an beiden Fußballen wieder ein Reiben bemerkbar, dass sich nach und nach wieder zu Riesenblasen auswachsen wird. Meine Experimente das Jahr über mit den verschiedensten Arten von Socken sind doch nicht von Erfolg gekrönt. Doch ist Alles noch erträglich und behindert mich noch nicht entscheidend. Im Gegenteil die Straße hoch nach Nemea fliege ich regelrecht durch die sternklare Vollmondnacht. Es geht mir saugt. Was hatte ich im Vorfeld Angst vor der Nacht gehabt. Im Nachhinein betrachtet ist sie das Schönste am ganzen Lauf - neben den Siegerehrungen. Ab dem nächsten größeren Checkpoint bei km 124 in Nemea (14 Std. 28 Min; 1 Stunde 30 Vorsprung) - auch so ein klassischer Ort - laufe ich auf Spitzläufer auf, bei denen ich mich frage, was ich in deren Nähe zu suchen habe. Doch Ihnen geht es im Vergleich zu mir nicht so gut - der Spartathlon ist nicht berechenbar. Auf dem folgenden unbefestigten Stück laufe ich z.B. zusammen mit der Spartathlonlegende Mary Larsson-Hanudel. Ich kann es gar nicht glauben, wie gut ich drauf bin. Allerdings machen sich auf dem Feldweg meine Blasen ekelhaft bemerkbar. Jeder Stein ein Tref-fer! Doch noch ficht mich das nicht an.

Bis Lyrkia hat sich mein Polster auf knapp 2 Stunden erhöht. Hier ziehe ich mir warme Sachen über, um für die Überquerung des Sangaspases gerüstet zu sein. Etwas später hätte das in dieser herrlichen Nacht aber auch noch gereicht. Bis Kaparelli hält die Hochstimmung an, doch ab jetzt wird es ernst. Es be-

ginnt der Aufstieg zum Sangaspas. Zwar zunächst 5 km auf einer asphaltierten Serpentinstraße, doch ist es schon so steil, dass ich mich entscheide, überwiegend zu marschieren. Über mir sehe ich die Lichter der Autobahn nach Tripolis, die im Tunnel verschwinden. Wir müssen erst mal hoch zur Autobahn und dann quasi über den Berg, den der Tunnel durchquert. Der Anstieg nimmt kein Ende und so locker, wie Josef Willerich an mir vorbeifliegt, sorgt das schon dafür, mich erst mal wieder auf den Boden der Tatsachen zurück zu holen. Zum Checkpoint am Fuß des Passes muss man eine kurze Wendepunktstrecke laufen. Hier ist richtig was los. Jeder scheint sich vor den letzten 2 km hinauf zur Passhöhe noch mal zu sammeln.

Und dann beginnt der Aufstieg und ich habe ein Problem. Jeder Tritt schmerzt wegen der Blasen. Der Fuß weicht dem Schmerz aus, was nicht gerade einen sicheren Tritt zur Folge hat. Doch gerade den könnte ich auf dem Gebirgspfad jetzt gebrauchen. So stolpere ich mehr, als dass ich laufe, den Berg hinauf. Ich werde nur noch überholt. Für einen kurzen Moment kommen mir Zweifel, ob ich das doch noch gut über die Bühne bringen könnte. Die Sicht aber ist wenigstens kein Problem. Der Weg ist mit Lichtern deutlich markiert, die Stirnlampe ist ausreichend und für den Rest sorgt der Vollmond. Irgendwann bin ich dann oben und halte mich nur kurz bei den frierenden Helfern am Checkpoint auf. Die knapp 3 km hinunter nach Sangas sind dann noch mal eine echte Herausforderung. Wegen der Blasen habe ich keinen sicheren Tritt und rutsche mehr, als dass ich laufe einschließlich mehrerer Beinahe- und eines richtigen Sturzes auf den Hosenboden. Doch was soll mich jetzt



Welche Freude ist für Udo größer? Dass er im dritten Anlauf den Spartathlon geschafft hat? Oder dass er endlich seine Blasen fachgerecht verarzten lassen kann?

Foto: Hubert Karl

noch aufhalten? Ich habe den Sangas erfolgreich hinter mich gebracht und ab jetzt ist die Strecke wieder asphaltiert.

Nestani bei km 172 erreiche ich um 5: 45 Uhr nach 22 Stunden 45 Minuten. Auf das Zeitlimit habe ich über den Sangas also 15 Minuten verloren, liege aber immer noch 1 Stunde 45 Minuten darunter. Am Checkpoint hatte ich mit Wechselschuhe deponiert. Zunächst sehe ich mir aber meinen linken Fuß an. Die Haut hat sich großflächig vom Fuß gelöst, so dass ich sie mit Leukoplast, das ich auf Grund meiner letztjährigen Erfahrung mit mir führe, wieder an der Fußsohle befestige. Socken und Schuhe sind blutig und so entscheide ich mich, nicht noch mehr Durcheinander zu stiften und weder Schuh- noch Sockenwechsel vorzunehmen.

Weiter geht's. Ich laufe in die Morgendämmerung und bin nach 24 Stunden erst mal bass erstaunt, dass ich schon 180 km zurückgelegt habe. Zwar keine Bestleistung, aber mehr als heuer bei meinem Debakel in Scharnebeck. Jetzt bin ich so weit gekommen - der Erfolg ist zum Greifen nah - noch 12 Stunden für 66 Kilometer - so langsam rechne ich aus, ob ich auch nur noch marschierend rechtzeitig ins Ziel kommen würde. An die nächsten Kilometer habe ich keine rechte Erinnerung mehr, obwohl ich während des gesamten Laufs nicht müde war. Als nächstes Bild habe ich vor Augen, wie ich ca. bei km 197 auf die Nationalstraße von Tripolis nach Sparta einbiege und vor mir auf der linken Seite die Raststation auftaucht, wo der Bus auf der Rückfahrt nach Athen Boxenstopp macht. Rechts davon quält sich die Straße den Berghang hinauf.

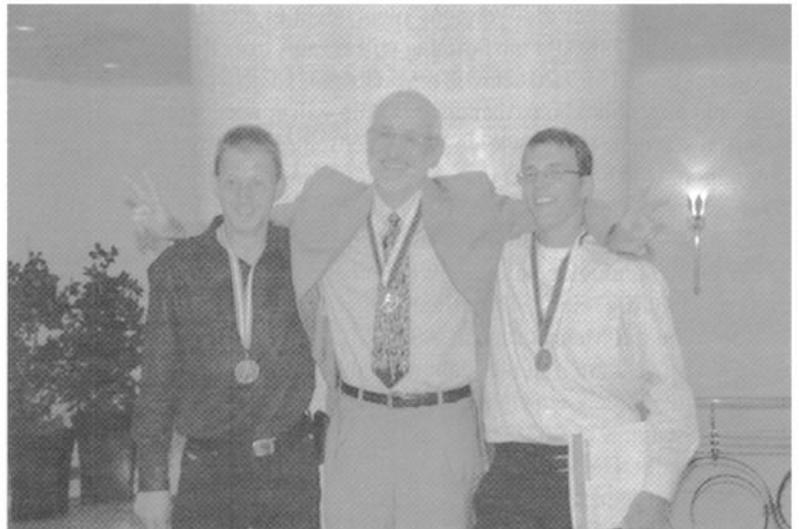
Diese insgesamt etwa 50 km nach Sparta werden noch mal so richtig pickelhart. Das schwarze Band zieht sich durch die arkadischen Berge mit immer wieder teils kilometerlangen Steigungen. Wir Läufer haben am linken Straßenrand einen ein bis zwei Meter breiten Streifen und der Straßenverkehr hat es in sich. Die Verarbeitung des begeisterten Hupens der vorbeifahrenden Autos geschieht in 3 Phasen: 1. ich winke freundlich zurück, 2. ich bin genervt, 3. ich kriege es nicht mehr mit. Mittlerweile ist die Sonne wieder in voller Pracht am Himmel und wir können uns auch gar nicht dagegen wehren - es gibt keinen Schatten. Es mögen wohl knapp 40 Grad sein und ich leide. Da läufst du 200 km, bist gut drauf und dann soll dich die Hitze um die Früchte der Anstrengung bringen? Nicht mit mir! An jedem Checkpoint überschütte ich den erhitzten Körper mit Wasser und trinke jede Menge. Die Checkpoints sind zwar in der Regel nur ca. 3 bis 4 km von einander entfernt, doch trocknet man schnell wieder durch. Deshalb nehme ich jedes Mal einen halben Liter Wasser mit auf die Strecke, was sich als segensreich erweist. Längst gehe ich überwiegend und laufe nur noch bergab. Doch auch das fällt mir wegen der wunden Füße immer schwerer. Auch schmerzt mein rechtes Schienbein. Shin splints! Einige Zeit laufe ich mit Hans-Jürgen Schlotter, dem ich aber am Schluss nicht mehr folgen kann. Bruno Heinlein, Marika Heinleins Mann, informiert mich beim Vorbeifahren immer wieder über den Zustand von Marika und Florian - beide werden es schaffen.

Die letzten 20 km nach Sparta geht es eigentlich nur bergab. Plötzlich traue ich meinen Augen nicht. Vor mir taucht Rainer Koch auf, zusammen mit Rene Strosny und Oliver Leu. Ich dachte, Rainer wäre schon längst im Ziel und geduscht. Doch

irgendwie ist die Luft raus, die drei haben sich zu einer Art Notgemeinschaft zusammengefunden und werden das Ding durchziehen - zu mehr fehlt ihnen die Motivation. Ich bitte Rainer um Verständnis, dass ich bei meinem ersten Finish noch etwas zulegen möchte und verabschiede mich. Letztlich sind es im Ziel aber nur ganze 7 Minuten Unterschied. So gut und häufig die Verpflegung auch ist, der Abstand zwischen Station 72 und 73 ist mit 5,2 km einfach zu groß. Ich bin total ausgetrocknet und sehne diese Station so richtig herbei. Dann aber geht alles recht schnell, ich überquere den Evrotas und erreiche den Stadtrand von Sparta. Nach dem Einbiegen auf die Zielgerade halte ich nach der üblichen Eskorte aus Kindern mit der jeweiligen Landesflagge Ausschau. Leider fehlen diese heuer ganz oder wahrscheinlich auch nur bei mir, weil vor mir eine große Gruppe von Läufern angekommen ist. Schade, aber nicht zu ändern. Jedenfalls wird auch so der Zieleinlauf zu einem Erlebnis für die Ewigkeit. Heulend vor Freude, ein wenig auch vor Schmerz, gehe ich die Stufen zu König Leonidas hinauf und berühre seinen linken Fuß nach 34 Stunden 24 Minuten und 5 Sekunden als 55. von letztlich 125 Läuferinnen und Läufern, die den Lauf regulär beenden. Ich habe es geschafft und quasi im dritten Anlauf meinen läuferischen Traum erfüllt. Ich fühle mich körperlich wohl. Bis auf die Füße!

Jetzt beginnt der eigentliche Leidensweg. Ab ins Sanitätszelt zum Desinfizieren der Füße. Das sind wirklich Schmerzen! Beide Füße erhalten einen dicken Verband, der mich bis Athen begleiten wird. Danke Markus für den Verbandswechsel in Athen! Am Abend zur Siegerehrung bin ich nicht in Lage, zum Marktplatz zu laufen und nehme mir für die 500 m ein Taxi. Der Taxifahrer kommt sich wahrscheinlich leicht veräppelt vor. Doch nach ca. 14 Tagen verfüge ich über zwei neue Fußsohlen und Alles ist gut.

Zum Abschluss noch ein Hinweis, den ich in keinem Artikel über den Spartathlon gefunden habe, obwohl ich vor dem Problem einen Riesenrespekt hatte: Hunde sind kein Problem während des Laufs - wahrscheinlich hat deshalb noch niemand darüber geschrieben.



Siegerehrung in Athen: Die Schmerzen sind nur vorübergehend vergessen. In Würzburg tauchen sie wieder auf.

Foto: Olaf Schmalfuß