

Barbis sehen und sterben ...

Ohne Göttingen würde ich heute wohl nicht laufen.

Kurz nach dem dritten Geburtstag meines Sohnes Joona wurde Anfang 2006 bei ihm Leukämie festgestellt. Von dem Tag an war nichts mehr wie es vorher war. Meine Frau „wohnte“ bei ihm in Göttingen, die beiden „großen“ Geschwister, 5 und 7 Jahre alt, bei mir in Langelshelm. Tagsüber funktionierten meine Frau und ich, versuchten Betreuung, Arbeit, Haushalt, Erziehung unter einen Hut zu bekommen, Mut und Zuversicht zu vermitteln. Abends, wenn dann Ruhe einkehrte, die Kinder schliefen, fing das grübeln an. Es ist tatsächlich so, wie es eine Mutter mal formulierte: Eltern schwer kranker Kinder weinen nachts.

Das Schlafentzug eine beliebte Foltermethode sein soll, kann ich nachvollziehen. Bald hatte ich so massive Schlafprobleme, dass ich mir immer öfter eine 2-Uhr-Grenze setzte: vor 2 Uhr versuchte ich es mit dem einen oder anderen Schlummertrunk, nach 2 Uhr setzte ich auf einen starken Kaffee, um den nächsten Tag zu überstehen. Wie das blühende Leben sieht man nach einigen Wochen dieser „Kur“ wirklich nicht aus, die Konzentration ist futsch und die einfachsten Handgriffe werden Schwerstarbeit.

Vor dem Absturz hat mich dann das Laufen gerettet, kam irgendwann nachts wie die Erleuchtung über mich – heute bleibt das Bier in der Garage, die Kaffeemaschine wird nicht vor sechs Uhr angestellt ... drehte eine Runde um den Pudding, 300 m, herrlich. Es sollten noch sechs weitere folgen, über 2 km. Wahnsinn! Stolz wie Oscar über diese enorme Ausdauerleistung habe ich danach geschlafen wie seit Wochen nicht mehr. Von da an stand laufen fast täglich auf dem Plan, Bier- und Kaffeekonsum reduzierten sich wieder auf ein normales Maß.

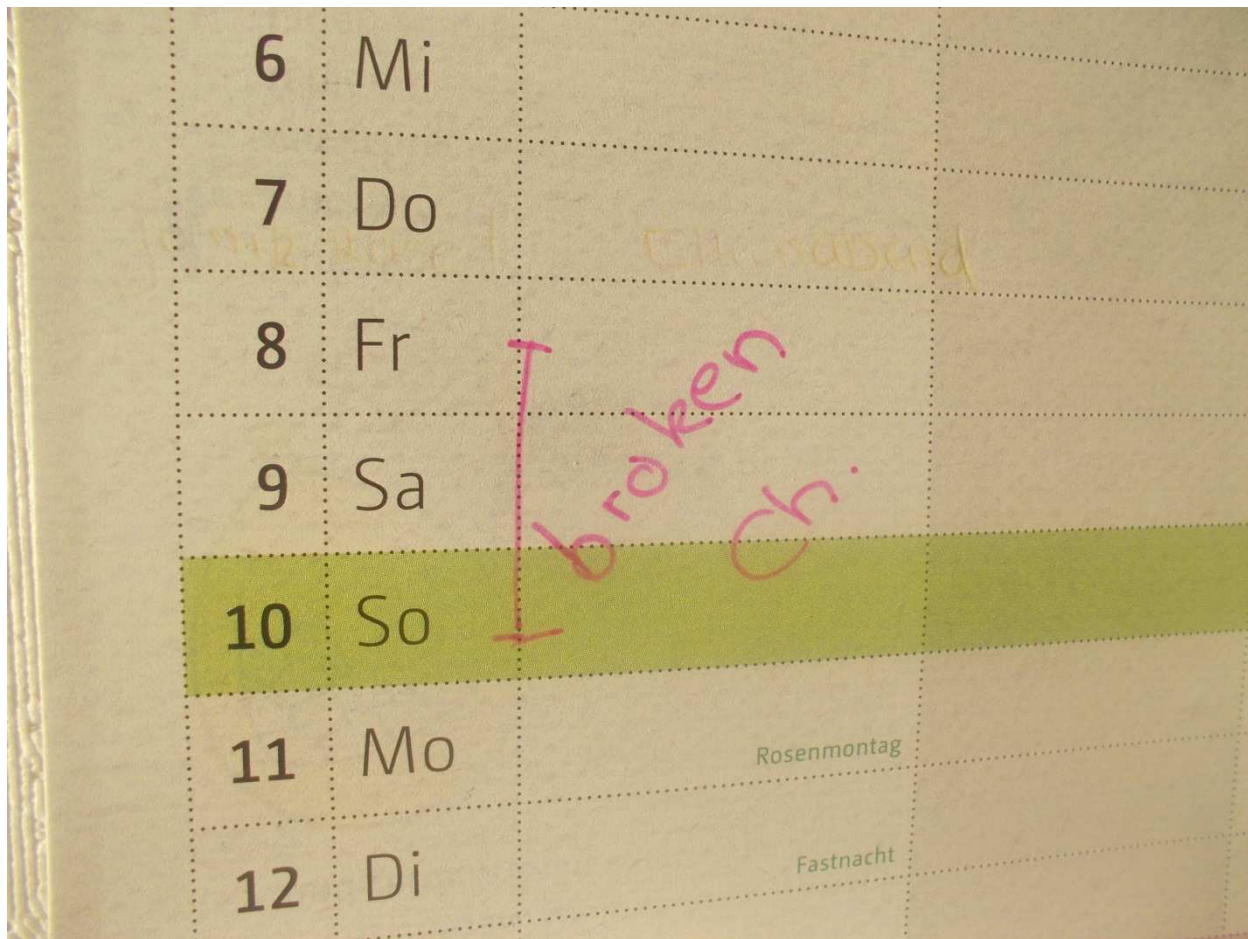
Die gelaufenen Strecken wurden immer länger, irgendwann mal 10 km, Halbmarathon, und in einer Vollmondnacht spontan die Marathondistanz – mit einer 0,75 l-Flasche Mineralwasser und einer Tüte Studentenfutter (soviel zu Trink- und Ernährungsplänen für die 42 km ...).

Vor etwa zwei Jahren habe ich das erste Mal von der Brocken-Challenge gehört, 80 km von Göttingen in den Harz. Verrückt dachte ich damals, genau die gleiche Strecke haben wir damals mit dem Auto zurückgelegt – und die laufen ... 80 km ... zu Fuß ... so verrückt, dass ich da eigentlich mitmachen müsste, irgendwie würde sich da für mich ein Kreis schließen.



Habe mich dann am 02.12. gegen 8 Uhr angemeldet und bekam postwendend die Antwort, Willkommen auf der Warteliste. Mist. Das die Startplätze aber auch innerhalb von 10 min. vergeben sind ... meine vorwitzige Tochter Neele meinte schon, dass das für mich wohl nächstes Jahr die „broken-Challenge“ wird. Eigentlich habe ich mich schon damit abgefunden, nicht mitlaufen zu können. Bis ich Post von meiner Freundin Heike bekam. Sie feiert ihren 50. Geburtstag in einer Hütte. Bei Oderbrück. Am 09.02., mit Übernachtungsmöglichkeit ... das musste ein Zeichen sein, wäre doch eine Frage beim Team der BC wert, vielleicht könnte man sich ja dort vorstellen, dass ich auch außerhalb der Wertung von Göttingen bis Oderbrück laufe, mit Selbstverpflegung. Beim Essen (zumindest während eines Laufes) bin ich eher genügsam außerdem hat mir mein Kollege und Freund Bernd, der im Eichsfeld wohnt, eine Kraftbrühe zugesagt, die bis ins Ziel reichen würde. Ein Eichsfelder Zaubertrank sozusagen ...

Irgendwann spät in der Nacht habe ich dann eine entsprechende Mail an Aschu gesandt, meine Beziehung zu Göttingen, wie ich zum Laufen gekommen bin. Schon am nächsten Morgen hatte ich eine Antwort: Aschu hätte sich sowieso bei mir gemeldet, denn nach den ersten Absagen sei ich in die Startplätze gerutscht. Zudem schrieb er mir noch, dass in Oderbrück bisher noch nie einer aus dem Rennen ausgestiegen sei ...



Am 08.02. ging es dann mit dem Zug nach Göttingen. Eigentlich wollte ich in der Jugendherberge übernachten, aber es gab nur noch ein 4-Bett-Zimmer. Stellte mir die freudigen Gesichter meiner Mitbewohner vor, wenn mein Wecker um 4 Uhr klingelt. Oder mein Gesicht, wenn meine Mitbewohner nach durchzechter Nacht um 1 Uhr ins Zimmer stürzen. Nee, geht gar nicht. Also schaute ich mich um, es sollte ein Zimmer in der Nähe des Starts im Göttinger Stadtwald sein, von wo aus ich morgens um 5 Uhr locker hinschlendern könnte. Und ich wurde fündig: ein Seniorenwohnstift vermietete auch Zimmer. Also von der Jugendherberge ins Seniorenwohnstift, gut der jüngste Starter bin ich ja auch wirklich nicht.

Der Start war nur 2,2 km von meinem Domizil entfernt, es geht fast ausschließlich bergan. Bin gleich am frühen Nachmittag die Strecke abgegangen, lt. Routenberechnung von Google braucht man zu Fuß 30 Minuten für die Strecke, ich brauche 32. Stelle mir auf dem Rückweg vor, dass diese Routenberechnung wohl für den „Durchschnittsgeher“ gelten soll. Vor mir sehe ich einen ambitionierten Fernsehsportler, Wohlstandswampe, Gelegenheitstrinker, Gelegenheitsraucher, Extremsofasitzer. Das geht ja gut los. Dankbar bin ich den Routenplanern für den folgenden Hinweis: Seien Sie vorsichtig! Auf dieser Route gibt es eventuell keine Bürgersteige oder Fußwege! Nehme mir vor, auch morgen beim Lauf Vorsicht walten zu lassen.

Abends dann das Briefing im Sportinstitut der Uni Göttingen, es herrschte eine tolle Atmosphäre. Lerne Mario kennen, keine Ahnung wie oft ich seinen ultralangen Bericht

gelesen habe und Christiane aus dem halbstündigen Film, beide haben maßgeblich „Schuld“, dass ich heute hier bin. Nach dem Briefing fahre ich mit Uwe zurück nach Göttingen, da es schon spät ist, beschließe ich, noch schnell etwas zu essen und dann einen Stadtbus zu suchen, der mich in meine „Seniorenresidenz“ bringt. Gehe also so durch die Gegend, als plötzlich ein Wagen neben mir hält. „Hey, du bist doch einer von uns. Kann ich dich irgendwo hin mitnehmen!?“ Dachte, ich gucke nicht richtig, die Frage kam von Markus Ohlef, Mr. BC persönlich. Er fuhr mich fast bis zur Haustür, dabei hatte ich noch in der Ausschreibung gelesen, dass es durch die Organisatoren kein „full-serve-event“ geben könne ...;-)

Nach einer kurzen, aber herrlich ruhigen Nacht (kann mein Seniorenwohnstift wirklich nur empfehlen ...) schlenderte ich nach zwei Tassen Kaffee gegen 5 Uhr Richtung Start. Weit bin ich nicht gekommen. Wieder hielt ein Auto neben mir, die Beifahrertür öffnete sich. Silvio fragte, ob er mich mitnehmen könne, seine Freundin fuhr (Sorry, habe den Namen vergessen, aber wer im Seniorenheim wohnt, darf auch mal einen Namen vergessen ...). Grinsend schmiss ich meine Sachen und mich auf den Rücksitz, lauter nette Menschen um mich, die meinen dass 80 km laufen ja wohl reichen. Wie sich herausstellte, wohnen die beiden knapp unterhalb meiner Unterkunft. Silvios Freundin meint noch, dass sie mich dann nächstes Jahr direkt bei der Gartenpforte abholen. Klasse... ich nehme euch beim Wort ...;-)

Zum Frühstück im „Alten Tanzsaal“ drücke ich mir eine halbe Banane und einen Müsliriegel rein. Morgens kann ich nichts essen und während eines Laufes eigentlich auch nicht. Mein bisher längster Lauf über 50 km dauerte 5:20 Std., damals habe ich kaum etwas gegessen, damit werde ich heute nicht durchkommen. Nicht nur, dass ich für die heute anstehende Distanz mindestens die doppelte Zeit benötigen werde, die Strecke damals war flach, heute stehen zusätzlich 1.900 Höhenmeter an, bei Temperaturen zwischen -3 und -10 °C.

Beim Start um 6 Uhr herrscht eine gespannte Vorfreude, wie lange haben wir alle auf diesen Moment gewartet. Schon bei den ersten Kilometern scheint vorne richtig die Post abzugehen, ich finde relativ früh am Ende des Feldes meinen Platz, hier ist die Aussicht einfach schöner. Ein beeindruckend langer, leuchtender Lindwurm, der sich durch die Göttinger Wälder windet. Gänsehaut pur, ich bin dabei ...

Vor dem Lauf hatte ich mir eine Taktik zurechtgelegt: wollte nicht 80 km laufen, sondern vier lockere Läufe um die Halbmarathondistanz zurücklegen, zwischen den Läufen etwa 15 Minuten Pause um wieder runterzukommen und dann so tun, als ob ein neuer Halbmarathon anliegt, frisch und ausgeruht. War ich herrlich naiv vor dem Start. Nach den ersten knapp 22 km sollte die erste längere Pause anstehen. Habe auch durchgehalten, so drei, vier Minuten, danach ist einem dermaßen kalt. Der Hunger hat sich immer noch nicht richtig eingestellt, dafür genieße ich den Tee. Beschließe spontan, meine Taktik zu ändern, zwei Mal die Marathondistanz, eine längere Pause in Barbis. Im Film hieß es doch auch, hier machen alle eine längere Pause, bevor es zum Entsafter geht. Also weiter ...

Kurz vor Barbis beim Erreichen der Marathondistanz muss ich an meinen Kardiologen denken. Vor einem halben Jahr hatte ich Herzrhythmusstörungen. Ein Langzeit-EKG ergab, dass ich nachts über 200 Herzschläge in der Minute hatte. Dachte im erstem Moment, was

hast du da wohl für einen wilden Traum gehabt, da mein Kardiologe aber ein sehr ernstes Gesicht machte, traute ich mich dann doch nicht, meine Überlegungen zu äußern. Er meinte sogar, dass ein Marathon für mich glatter Selbstmord sei. Kein Wunder, dass mir das jetzt kurz vor Barbis wieder einfällt. Gibt es nicht einen berühmten Ausspruch? Venedig sehen und sterben. Für mich also ... Barbis sehen und sterben ...

Bei meiner zweiten Brühe in Barbis jedenfalls halte ich es dann aber doch eher mit der Fußballerweisheit „Vom Feeling her habe ich ein gutes Gefühl“. Und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn ich besitze keine Pulsuhr. Laufen sollte etwas einfaches sein und nichts technisches.

Also weiter ...

Ändere nochmals die Taktik, laufe jetzt doch 80 km durch, denn auch in Barbis habe ich keine Lust auf eine längere Pause. Nach der Marathondistanz sollte es, nach den bisher gelesenen Berichten, ja so richtig losgehen. Entsafter, part 1 und part 2 - 20 km bergauf. Auf dem ersten Teil sind die Wege schön geräumt, es läuft sich sehr angenehm. Hmm ... keine Ahnung, was die alle haben, Entsafter. Wird völlig überbewertet, läuft sich doch praktisch von selbst.



Und dann kam der erste Schritt auf dem Entsafter, part 2. Der Eintritt in eine neue Welt. Und die spannende Frage, wohin rutscht dein Fuß dieses Mal, wie tief versackst du jetzt wieder, liegen deine Yaktrax zuhause auch wirklich sicher und warm? War echt eine prima

Entscheidung, die zuhause zu lassen um Gewicht zu sparen. Bin doch echt ein 46-jähriges Greenhorn. Sehe noch die mitleidigen Blicke von Marcus und Mathias vor mir, während sie ihre Yaktrax unterschnallen. Beim Part 1 des Entsafters lachten wir noch zu dritt, jetzt bewundere ich den sicheren Tritt der beiden, die auffallend rote Jacke von Marcus entfernt sich immer weiter. Schade, wir haben uns prima unterhalten, richtig nett, die beiden. Überlege, ob ich schon mal den Satz „Das ist zermürend“ passender anwenden konnte, mir fällt keine Situation ein. Irgendwann ging es nur noch darum, einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Nach dem 2. Teil des Entsafters wurde das Laufen auch wieder besser und irgendwann sah ich auch wieder die rote Jacke von Marcus. Obwohl die beiden, Marcus und Mathias, eigentlich zu gut für mich waren, beschließe ich irgendwann ihr Tempo mitzugehen, oder zumindest Sichtkontakt zu halten. Inzwischen ist mir so kalt, dass der Versuch zu telefonieren kläglich scheitert. Mathias gibt mir den Tipp, die Ersatzsocken über die Handschuhe zu ziehen. Kann mir auch gut vorstellen, dass das hilft. Allerdings die Energieleistung, den Rucksack abzusetzen, aufzumachen, die Socken raus zu nehmen, den Rucksack wieder aufzunehmen – das ist unvorstellbar. Bin nur noch darauf programmiert, einen Fuß vor den anderen zu setzen.



Die letzten Kilometer von Oderbrück auf den Brocken sind wir zusammen gelaufen, gegangen, gerobbt, ich weiß es nicht mehr. Ich wollte nur noch ankommen, nur noch die Sätze hören, hier geht es nicht mehr weiter und höher, du bist angekommen, setz dich ins

Warme. Darf ich dir ein Bier bringen? (okay, mit der Frage habe ich nicht wirklich gerechnet ...). Nach 13 Stunden und einer Minute ging es dann wirklich nicht mehr höher, wir drei wurden mit Rasseln, Jubel und Umarmungen empfangen, schon wieder Gänsehaut, wie schon vorher, als uns Skifahrer in der Loipe spontan applaudierten, oder auch die „früheren“ Läufer, die schon auf dem Rückweg nach Schierke waren, gratulierten. Es war ein gegenseitiges gratulieren und beklatschen, habe immer mehr das Gefühl, die Ultramarathongemeinschaft ist eine kleine, bescheidene, nette Familie.

Nach dem duschen und dem dritten Teller Nudeln kehrt auch langsam wieder Leben in meine durchgefrorenen Finger. Als es auf den Rückweg nach Schierke gehen soll, merke ich allerdings, dass es mit den Beinen nicht so weit her ist, reiner Pudding. Nach ein paar hundert Metern drehe ich wieder um und hoffe auf einen Platz bei den Johannitern, denn das ist kein gehen, sondern völlig unkontrolliertes watscheln, sich jetzt noch ein Bein brechen wäre irgendwie ein blödes Ende für diesen Tag. Und wie hieß es bei Google maps? Seien Sie vorsichtig!

Leider gibt es bei den Johannitern keinen freien Platz mehr, ich kann allerdings später mit dem Brockenwirt nach Schierke fahren. Freue mich und bin dankbar, eindeutig ein besseres Ende für diesen Tag. Nach dem Aufräumen und Eindecken der Tische für den nächsten Tag (helfe im Rahmen meiner inzwischen sehr begrenzten Möglichkeiten mit ...) geht es gegen halb zehn Richtung Schierke.

Hier warten Kirsten und Jens schon richtig lange auf mich, habe ein schlechtes Gewissen. Doch die beiden sind richtig gut gelaunt und wollen alles über meinen Tag wissen. Es wird eine lustige Rückreise, habe noch nie so bequem auf einer Rückbank gesessen. Ich kann den beiden gar nicht genug danken für ihr Angebot, mich abzuholen, über 100 km durch die Gegend zu fahren, bei Schneeglätte, stundenlanges warten, das macht eigentlich keiner. Mal sehen, wann wir unseren ersten Ultramarathon zu dritt absolvieren, laufverrückt genug sind wir alle. Wahrscheinlich haben wir einfach zu oft *Born to run* und *Im Land des Laufens* gelesen. Vielen, vielen Dank für alles.

Ein unglaublicher Tag war zu Ende. Ist das alles wirklich passiert? Die vielen netten Menschen, die Helfer, die Johanniter, die stundenlang in der Kälte warteten, der herzliche Empfang auf dem Brocken. Einfach nur zu schön. Auch die Verpflegung unterwegs war der Hammer, insbesondere die veganen Würstchen, die Gummibärchen und die Dinkel-Honig-Nuss-Schnitten (habe ein paar Tage später in den Tiefen meines Rucksackes einen Riegel gefunden, die schmecken auch aufgetaut sensationell ...). Gibt es eigentlich auch Erkenntnisse, ob die Zahl der Veganer nach diesem Lauf steigt!? Ich hoffe, noch mal an diesem außergewöhnlichen Lauf teilnehmen zu können. Dann hoffentlich mit 10-km-Fußmarsch nach Schierke als Abschluss. Denke mir, erst dann gehört man richtig dazu.

Den Bericht habe ich mit Jooná's Krankheit angefangen. Mit ihm möchte ich ihn auch beschließen. Er hat die Leukämie nach zwei Jahren Chemo erfolgreich besiegt. Jetzt hat ihn etwas anderes erwischt: der Laufvirus. Am 21. April laufen wir zusammen beim Altstadtlauf in Goslar 5 km. Wieder ein aufregender Lauf ...