

BC – 2017 „die abwechslungsreiche“

„Ab hier ist es Ultra“ dieses Motto wollte ich meinem Leben hinzufügen, als ich mich im Rausch der innerhalb von einer Woche erfolgreich gelaufenen Marathons in Bremen und im Harz im Oktober 2016 dazu habe verleiten lassen mich bei der BC2017 zu bewerben. In Kontakt kam ich mit der Challenge bereits im Jahr 2014 als mein Bruder auf Grund einer OP im letzten Moment nicht teilnehmen konnte, aber das steht auf einem anderen Blatt. Damals hatte ich wenige Monate davor meinen ersten Marathon bewältigt, na klar: im Harz über den Brocken. Schön war es, aber auch unbeschreiblich groß als Herausforderung für mich kleinen Hobbyläufer, der sich auch danach eher als Fußballer definierte denn als Läufer. Einen Lauf über 80km mit Ziel Brockenstein, noch dazu im kalten Februar, war für mich absolut unvorstellbar. Genau kann ich mich nicht an meine Wortwahl erinnern um den Plan meines Bruders zu beschreiben, aber „verrückt“ fiel sicher. Meine Hochachtung war ihm jedoch sicher!

Nach weiteren drei Brockenläufen und dem bereits erwähnten Straßenmarathon nun also ich. Anfangs noch als Schnapsidee leise und im Nebensatz zu Hause erwähnt, wurde dann mit der Anmeldung zum konkreten Plan. Bin ich in den Jahren vorher dank fehlender Frühjahrsherausforderung noch immer in ein Winterläufertief gefallen hatte ich nun endlich einen Grund mir, so oft es die Familienaufgaben zuließen, die Laufschuhe zu schnüren. Es folgten schöne, einsame, kalte, lange Läufe durch den Bremer Bürgerpark und das Bremer Blockland, kurz vor Weihnachten dann mein erster Ultra: 51km in guten fünf Stunden. Allein, aber glücklich. Ich fühlte mich vorbereitet für den Februar.

Dann der erste Dämpfer: der Rücken machte dicht, komplett. Es zog mich zu Boden, ich konnte weder sitzen, noch liegen noch sonst irgendwas. Entsprechend meine Laune über die Weihnachtsfeiertage(ein großes „Entschuldigung“ an die Familie, ich war grausam in meinem Selbstmitleid!). Zwei Wochen ohne Lauf, noch dazu an den freien Tagen, draußen war es kalt, aber trocken und sonnig, perfekt! Leider ohne mich.

In den ersten Tagen des neuen Jahres konnte ich dann nicht mehr warten, entweder der Rücken lässt sich belaufen oder ich kann die Challenge knicken, so meine Gedanken als ich mich zum ersten Mal wieder zu einer kleinen Runde aufmachte. Es ging! Hoffnung keimte auf..ganze zwei Stunden, dann verdrehte ich mir mit meinem Sohn auf dem Arm das linke Knie! Auch das noch..! Auch wenn ich nicht der spirituelle Mensch bin, kamen doch die Gedanken das mich das Schicksal absichtlich von diesem Lauf fernhalten wollte. So trabte ich im Januar gelegentlich humpelnd, teilweise auch unter Schmerzen, einige Runden durch die Winterluft. Mehr als ein Lauf über 20km kam nicht mehr zu Stande, aber Knie hochlegen und bis Februar warten kam frei nach dem Motto: „Lieber Knie vorher kaputt und nicht starten, als in Barbis vor Erschöpfung aufgeben!“ auch nicht in Frage. Quitting was not an option!

Diese mehr als ungünstige Vorbereitung führte wohl auch dazu, dass ich in den ersten Februartagen zwar viel an die BC dachte, aber ohne übertriebene Nervosität. Das Ziel nur möglichst anzukommen, ohne auf die Zeit zu achten, hat mich durchaus ruhig schlafen lassen.

Nun kam der Samstag und ich musste mir eingestehen überhaupt keine Lust auf den Lauf zu haben, als der Wecker um vier klingelte kam mir der Gedanke einfach liegen zu bleiben, selbst als wir gegen

5.20Uhr von Herberhausen zum Kehr stapften hauchte der Gedanke umzukehren an mir vorbei. Komisch, so kannte ich mich nicht. Ich liebe Herausforderungen und die Anspannung davor, heute war alles anders. Voller Demut setzte ich mich um kurz nach 6 in Bewegung. Würde mein Knie halten? Komme ich durch? Was bedeutet das viele Eis und der Schnee auf der Strecke für mich? Und die vielen in Bremen nicht zu trainierenden Höhenmeter, wie schaffe ich das? Warum lief das Briefing gestern so an mir vorbei (die Klänge, die Bilder, die Streckenbeschreibung waren große Klasse!) und das „Brocken Challenge-Here we go!“ auf das ich mich so freute, auch das ging an mir vorbei. Schade! (für den Moment!)

Es traf mich wie ein Schlag: mit Wucht wurde mir beim Anblick der sich laufend fortbewegenden Lichterschlange, flankiert von Fackeln, ein zwei Kilometer nach dem Start die Schönheit des Moments bewusst. Plötzlich habe ich mich als Teil des Ganzen gefühlt, die Gemeinsamkeit all dieser Menschen sich körperlich zu verausgaben und letztlich die Natur zu genießen, zu realisieren wie klein jeder Einzelne ist, hat mich tief beeindruckt. Diese Eindrücke trugen mich durch den Wald, über die ersten Felder bis zum ersten VP.

Hier der nächste unvergessliche Moment: Im Dunkeln angekommen nahm ich mir Tee und einen Fruchtriegel um diese den kurzen Anstieg gehend zu verköstigen. Als ich nach der steilen Passage oben angelangte, war es hell. Ich fühlte mich aus der Dunkelheit emporgestiegen, Klasse!

Nun folgten viele Kilometer Feld und Asphalt, Seitwärtswind und leider nur der kurze, dennoch schöne Anblick der hinter diesen Wolken aufgehenden Sonne. Von diesem Streckenteil bis kurz vor Barbis ist mir am wenigsten in Erinnerung geblieben:

- Die Helfer bei den Stationen waren wie die gesamte Strecke große Klasse, nicht nur bereiten Sie selbstlos die vielen, tollen Speisen und Getränke auf, sie haben auch alle ein freundliches Gesicht und aufmunternde Worte für die Läufer, ich empfinde tiefe Dankbarkeit für diese Personen.
- Der Fahrradfahrer bei Kilometer 20 („Sieh mal zu, hast noch viel vor Dir!“)
- Der Abstieg nach der Tilly-Eiche, aua: genau was meine Knie nicht gebrauchen konnten, verdammtes altes Holz (wie unfair von mir, aber den Abstieg schiebe ich der Eiche in die Schuhe ;))
- Die eigenen Gedanken: Es ist komisch, aber den größten Teil der Strecke bin ich trotz des bisher beschriebenen mit einem Lächeln gelaufen. Mein Kopf hat mich auf diesen Kilometern häufig an das wirklich wichtige im Leben erinnert: das Bild meiner Familie in Bremen, Sohnemann kniend, schunkelnd auf dem Esstisch, drum herum meine Töchter und meine Frau singend. Das bedeutet Glück! Dieses Bild ist mir in meine Netzhaut gebrannt und zieht mich auf diesen Kilometern wie sonst nur die Möhre das Pferd.

Wenige Kilometer vor Barbis wird mein Bild wieder klarer, ich tauche wieder auf aus meinen Gedanken, es zieht! Zeit die Jacke anzuziehen, die ich am Start glücklicherweise noch ausgezogen habe, nun kann ich dem in mein rechtes Ohr pfeifenden Wind richtig etwas entgegensetzen. Hier ist ein Punkt der keinen Spaß macht, ein reines Laufen zum Ankommen am VP Barbis.

In Barbis ein kurzer Check des rechten Fußes, ab km10 fühlte sich mein rechter Zeh an als könnte an ihm eine Blase entstehen (ich war zu faul um bereits an der Rhumequelle nachzuschauen, welcher grober Fehler werden viele von Euch wissen!). Aber: Glück gehabt, nichts! Also Schuh an, halben Liter rote Beete Saft getrunken (Danke Silke für die Mitnahme und Aufbewahrung; auch Deine netten,

aufmunternden Worte waren eine große Unterstützung!), ein paar Snacks (schon wieder kein Käsekuchen!) und weiter. Leider habe ich hier wohl das Schild mit dem eingangs erwähnten Zitat „Ab hier ist es Ultra“ verpasst, ich wollte es doch unbedingt fotografieren, Mist.

Im Entsafter I. passiert nun merkwürdiges: wer mich mal nach dem Brocken Marathon erlebt hat der weiß, nach 42km inklusive Steigungen bin ich absolut am Ende, es hält mich kaum auf den Beinen, allein der Rückweg in unsere traditionell in Wernigerode gemietete Wohnung 2km vom Ziel entfernt bereitet mir große Probleme. Und nun? Ich habe die Marathon Distanz passiert (ok, kein Brocken aber gut auf und ab!) und zu meinem Erstaunen läuft der Motor, gut geölt mit roter Bete, gute 90 Minuten rund. Erst kurz vor dem Jagdkopf bin ich auch mal wieder ins gehen übergegangen, und auch erst hier habe ich die Yaktrax verstaut die ich kurz nach den Eisflächen hinter Barbis abgeschnallt hatte, hierfür war einfach kein Platz während des surrenden, stetigen Berganlaufens. Wie macht ein Körper sowas, meine Zeit nach der Marathondistanz war nur unwesentlich länger als bei den Harzmarathons, und trotzdem konnte ich weitermachen, einfach so! Ok, hier und da zuppelte es, meine Waden, Knie, Oberschenkel und zu meiner Verwunderung auch meine Bauchmuskeln gaben mir zu verstehen, dass Sie das alles nicht ganz so lustig finden, aber es ging weiter! Bis jetzt, hier am Schreibtisch sitzend, bin ich teils verwundert teils beeindruckt.

In dieser Passage hat mir ein mich leichtfüßig überholender Timo(an Hand der bereits veröffentlichten Fotos identifiziert!) den für mich bleibenden und über allem stehenden Satz geäußert als wir uns über unsere geplanten Zielzeiten austauschten: „Mit einem Lächeln oben ankommen!“ Das fand ich so schön, dass trotz aller sportlichen, körperlichen Herausforderung, teils auch trotz des Wettkampfgedankens, der Weg das Ziel sein und wir alle (leider nur fast) mit einem Lächeln im Ziel ankommen sollten.

In meinen Erinnerungen starteten nach dem Jagdkopf (hier gab es doch tatsächlich Kaffee, ein Traum!) die schlechteren Strecken, ein erstes (und zum Glück letztes und nicht weiter erwähnenswertes) umknicken hat mich aufhorchen lassen. Sehr schade, denn die Landschaft links und rechts, eingeschneite Bäume, Abhänge und Täler sind einfach traumhaft schön, leider komme ich durch die rumplige Strecke nicht so richtig zum Genießen. Schritt für Schritt musste man sich einen Weg erahnen der fest genug war um nicht tief einzusacken aber auch nicht zu fest und uneben war um wegzuknicken. Das Beachvolleyballfeld (du Bestie!) hat mir mächtig Kräfte geraubt und dazu geführt, dass nun nicht mehr nur mein linkes Knie schmerzte, sondern beide. Gut zu wissen, denn nun konnte ich den Schmerz im Linken auf die schweren Schritte im Schnee schieben und musste mir keine Gedanken mehr machen, dass ich das lädierte, verdrehte Knie eventuell zu sehr beanspruche. Selbsttäuschung at it's best ;) Auch wenn ich mich als Purist vor dem Lauf, trotz Hinweis, gesträubt habe Trekkingstöcke zu benutzen (und dies auch weiterhin für völlig richtig halte!) beneide ich die Läufer ab hier sehr wie Sie sich an Anstiegen an den Alustöcken regelrecht den Berg hochziehen können. Mir bleibt dann hin und wieder nur die gute alte Technik des „mit-den-Armen-am-Oberschenkel-abstützens“.

Nun also Lausebuche, immer noch kein Käsekuchen, ich verfluche die schnellen Läufer, sie haben den bestimmt längst vertilgt und danke Ihnen kurze Zeit später, da ich einen himmlischen Brownie als Alternative angeboten bekomme. Wer diese Köstlichkeit gebacken hat dem wünsche ich ewiges Glück! Außerdem: Brühe, gut etwas Salziges in den Körper zu spülen, die Anstiege machen sich bemerkbar.

An diesem Punkt zwei mir in Erinnerung gebliebene unschöne Momente: Ich sah einen Läufer mit

hängenden Schultern zum Auto seines Vaters(meine Vermutung) schlurften, dieser hielt bereits den abgeschnallten Rucksack des Läufers. Er tat mir total leid, nach dieser Distanz und der bereits bewältigten Strecke tut so eine Aufgabe sicher richtig weh. Am liebsten hätte ich ihn untergehakt und hätte ihn weiter mitgenommen, aber es gibt Menschen die Ihre Grenzen besser einschätzen können als ich, daher wäre ich sicher keine gute Hilfe gewesen. Vor dem Rennen ist mir auf Grund meiner Verletzungen oft der Gedanke gekommen: Was müsste eigentlich passieren, damit ich aussteige? Sicher, es gab Läufe im Januar die schmerzten wirklich sehr im Knie und auch einen den ich abbrach, aber wenn ich erstmal unterwegs bin und mein Ehrgeiz geweckt ist, dann setzen viele Synapsen zu meiner Vernunft aus, das ist mir bekannt. Ich bin froh und dankbar nicht in die Nähe des Schmerzes gekommen zu sein mir die Frage nach Aufgabe überhaupt stellen zu müssen.

Der zweite unschöne Moment: Zweimal wird mir mitgeteilt, dass es nun den langen und den kurzen Weg nach Königskrug gibt. Mir stellt sich die Frage überhaupt nicht welchen ich wählen würde, warum sollte ich extra Kilometer auf mich nehmen, reichen 80 nicht aus? Leider verpasse ich die Abzweigung nach rechts und befinde mich dann doch auf der langen Passage, was mir erst am nächsten VP erläutert wird, aber ich ahne es die ganze Zeit, da ich (fast) keine Läufer mehr sehe, weder vor, noch hinter mir, nur einen und der sucht eine Toilette..diese Ungewissheit ob ich nun den langen oder kurzen Weg genommen habe wurmt mich sehr, ich merke wie ich auf die Uhr schiele, mein Ehrgeiz ist geweckt, nicht plötzlich aber schleichend die letzten Kilometer. (Erst im Ziel wird mir klargemacht, dass die Abkürzung zwar kürzer war, aber auch wesentlich anstrengender da tiefer Schnee, vielleicht hat auch das Schicksal Rücksicht auf meine Knie genommen und mich die lange Route wählen lassen) Auf dem Weg nach Königskrug begegnen einem dann auch die ersten Touristen (Eine Auswahl an Fragen: „Was ist das für ein Lauf?“ „Göttingen???“ „Wie lang sind Sie schon unterwegs? 8 ½ Stunden. Und wann wollen Sie oben sein? In 3 Stunden.“(es ist seltsam wie leicht es einem über die Lippen gehen kann, dass man „nur noch“ 3 Stunden laufen wird, herrlich!)), im Vorbeigehen hört man Bruchstückartig Worte wie „verrückt“ oder auch „unglaublich“. Es lässt mich schmunzeln und erfüllt mich mit Stolz zu der „verrückten“ Gruppe um die BC zu gehören!

Nun folgt der VP Königskrug, schnelle Stärkung, Cola, Kekse wieder keinen Käsekuchen, aber es ist für mich mittlerweile auch mehr ein Spaß nach diesem zu fragen, er ist ja eh weg. Einige ganz eilige halten hier kaum an, Respekt! Aber sowohl die Helfer sind super freundlich (wie immer, aber hier besonders!) als auch folgt ein für mich total anstrengender Teilabschnitt der Strecke, die 3,9km nach Oderbrück, so dass die paar Minuten Pause gut angelegt sind. Erst geht es stetig bergauf(anstrengend), dann genauso stetig bergab(aua, meine Knie).

Mit Oderbrück erreiche ich den letzten VP in bester Stimmung, dass Wissen es bald geschafft zu haben, die wunderbar weisse Landschaft, die tollen Helfer (schon wieder!), Bananenbrot und tatsächlich: Käsekuchen! Schnell zwei-drei kleine Stück gegessen, mh, warm -oder besser nicht ganz so kalt- ist der leckerer. Es hat also alles seine Richtigkeit.

Gemeinsam mit Mathias, mit dem ich bereits vorher hin und wieder einige Meter zusammen laufen durfte(er spurtete mir im Beachvolleyballfeld mit seinen Trekkingstöcken davon!), machte ich mich auf die letzte Etappe. Es war perfekt, es wurde weißer, steiler und die Freude auf das Ziel wuchs. Wir hatten ein ziemlich gleiches Tempo und einen ziemlich ähnlichen Grad an Erschöpfung, so konnten wir uns auf den letzten Kilometern unterhalten(ich habe vieles neues von anderen Ultraläufers erfahren) uns aber auch immer wieder anspornen („wir hatten doch gesagt flache Strecken laufen wir!“ „Na gut!“, so ging das ein paar Mal hin und her) und konnten auf diese Weise noch ein paar Läufer passieren, heimsten uns ein „Kann ich das auch haben was ihr nehmt?“ ein und kamen der

Spitze und dem Zielbanner immer näher. Die Strecke entlang der Brockenbahn war zwar schön, aber zog und zog sich. Als wir die Straße endlich erreicht hatten und die steile Kurve passiert hatten verhalf mir das Adrenalin noch zu den letzten laufenden Metern. Ein toller Empfang: Rasseln, laute Stimmen und gute Worte, ich war oben, habe es tatsächlich geschafft, der kleine Läufer aus dem flachen Bremer Bürgerpark. Ich konnte die Emotionen durch die Erschöpfung noch im Zaum halten, wahrscheinlich auch, da ich noch nicht realisieren konnte was in den letzten 11 Stunden alles passiert ist. Alleine hätte ich den Brockenstein nicht gefunden, diesig war es, sehr eingeschränkte Sicht, aber hej: mein Ziel bei Helligkeit oben angekommen zu sein habe ich geschafft, sogar eine halbe Stunde schneller als erhofft. Zwei kurze Bilder am Stein und der kurze Anruf zu Hause gerät dann doch zum Gefühlsausbruch. Noch jetzt treibt mir der Jubel den ich aus dem fernen Bremen empfangen durfte Tränen in die Augen, warum ist das so? Diese Frage habe ich mir schon bei vorherigen Läufen gestellt, warum diese Emotionen und Tränen bei Zieleinläufen/ersten Umarmungen? Ist es die Erschöpfung oder wirklich die Gewissheit in diesen Menschen sein wahres Glück gefunden zu haben? Tiefe Dankbarkeit durchströmt mich!

Jetzt noch die Wendeltreppe (Uff!), Medaille um den Hals und lautes Klatschen (auch wenn ich überzeugt bin, dass dieser meiner kurz vor mir in den Raum getretenen Vorläuferin galt!). Stolz! Es folgen nette, wenn auch von meiner Seite sehr Müde, Stunden im Goethesaal, eine kurze aber wundervoll warme Dusche, erneute Gespräche mit interessanten Menschen (stark wie aufrecht und geschmeidig sich einige noch fortbewegen!) und die stete Sorge ob des baldigen Abstiegs nach Schierke.

Der Weg runter stellte sich dann tatsächlich als äußerst schmerzhaft für die Knie heraus. Wieder werde ich von einigen Läufern gazellengleich überholt (Markus, Aschu) aber am Ende sitze ich im warmen Bus und meine Augen fallen zu. Einige Male werde ich unterwegs nach Göttingen wach, eventuell von meinem eigenen Gewimmer, da die Knie in der Sitzposition echt unschön schmerzen. Ausstieg am Kehr, ein letzter Gruß an die Mitfahrer, dann der kurze Weg zurück nach Herberhausen. Es ist jetzt kurz nach 1 und ich falle nur noch ins Bett. Nach diesen 21 Stunden bin ich total erledigt, aber glücklich. War das nicht das Ziel?

Was bleibt? Neben den körperlichen Symptomen der letzten Tage vor allem Gefühle der Dankbarkeit, der Demut und des Stolzes. Der Stolz darüber diesen Tag erlebt haben zu dürfen, viele nette Leute kennengelernt zu haben, das noch vor kurzem für unvorstellbar Wirkende erreicht zu haben. Die Demut vor der Natur, des menschlichen Körpers und der Leistungsfähigkeit desselbigen. Tiefe Dankbarkeit gilt in erster Linie meiner Familie, Ihr musstet mich viele Stunden –laufend- entbehren und wart dennoch in den entscheidenden Momenten bei mir und habt mich unterstützt, wie dieses Motivationsbild beweist:



Hecke, ohne Dich wäre dieser Circus an mir vorüber gegangen und allen fleißigen Helfern und Organisatoren, (um einmal ein Bernd Begemann Zitat leicht abgeändert anzuwenden: „In Städten mit Häfen haben die Menschen noch Hoffnung!“) solange es Menschen wie Euch gibt hab ich noch Hoffnung!

Das eingangs erwähnte Motto habe ich für mich übrigens ein wenig abgewandelt:
“Ab hier ist alles Ultra!”