

X. Brocken Challenge¹ MMXIII

Der Kotzbrocken und weitere Schweinereien

*Für Chief Markus, Frank Flash, Fast Lars, Aschu The Brain,
Sanna und den Rest vom ASFM e.V.*

In dieser Ausgabe sind alle fünf von mir niedergeschriebenen Berichte zur Brocken Challenge vereint. Ich habe den gesamten Text überarbeitet und ein wenig aufgehübscht. Er liest sich jetzt besser, wie ich finde. Ich weiß, Eigenlob stinkt! Passagen, die ich als redundant identifiziert habe, wurden weitestgehend eliminiert. Die Chronologie habe ich beibehalten. Hier und da habe ich es mir erlaubt, nachträglich ein paar Zusatzinformationen einzustreuen. Als Absacker mit Nachwirkung habe ich meinen Ende 2012 verfassten Bericht „Die Meilenmacher“ dieser Jubiläumsausgabe hinzugefügt. Damit stelle ich fünf aufeinanderfolgende Jahre meiner Erfahrung aus dem Ultralangstreckenlauf in komprimierter Form zur Verfügung. Die gewinnbringende Verwertung erfordert allerdings auch das Lesen zwischen den Zeilen. Ich wünsche viel Vergnügen beim Abtauchen in das Abenteuer Ultramarathon, respektive Brocken Challenge. HERE WE GO, würde Chief Markus jetzt in den Wald hinausschreien.

Eine Trilogie² in nicht weniger als fünf Teilen

2008 Der Kotzbrocken

Das unberechenbare Biest

2009 Der Warmduscher

Zeugnis eines bekennenden Warmduschers

2010 Der Zweikampf³

Hart aber fair

2011 Die Lektion

Frisch aus dem Entsafter

2012 Das Geschenk

Wahre Begebenheiten

2012 Die Meilenmacher

Einblick in die Welt eines Hundert-Meilen-Läufers

¹ Die Brocken Challenge ist ein winterlicher Wohltätigkeitslauf über eine Distanz von mindestens achtzig Kilometer von Göttingen zum Brockengipfel im Harz.

² Die Berichte zur Brocken Challenge waren ursprünglich als Dreiteiler geplant.

³ Dieser Titel wurde für die Jubiläumsausgabe geändert [Originaltitel: Eintausend drüber und drunter].

Der Kotzbrocken

Das unberechenbare Biest

Es muss am Tag meines Geburtstages im Dezember 2007 gewesen sein, als Jens Vieler mir den Vorschlag unterbreitete, ihn bei einem Laufabenteuer namens Brocken Challenge zu begleiten. Brocken Challenge, das klingt vielversprechend, so dachte ich mir. Nachdem ich kurz die Eckdaten zur Kenntnis nahm – nahezu eine Doppelmarathondistanz mit gut zweitausend zu überwindenden Höhenmetern durch teils jungfräulichen Schnee und das bei aller Wahrscheinlichkeit nach widrigen Wetterverhältnissen – war die Sache so gut wie besiegelt. Auch wenn dies den Eindruck einer aus einer Bierlaune heraus getroffenen Spontanentscheidung hinterlassen sollte, möchte ich an dieser Stelle ergänzend hinzufügen, dass sämtliche Details im weiteren Verlauf noch besprochen wurden. Die Erfolgsaussichten, einen solchen Lauf durchzustehen, werden durch eine gewissenhaften Planung und Vorbereitung eindeutig verbessert. Warum sollte man auch etwas dem Zufall überlassen, wenn darüber hinaus die Anwendung des Murphy'schen Gesetzes⁴ zu befürchten ist? Die Brocken Challenge – und das gilt im Grunde für jeden Lauf dieser Kategorie – beginnt nicht mit dem Startschuss, sondern mit dem Tag der Entscheidung, dort starten zu wollen. Das ist schon mal eine ganz wichtige Erkenntnis mit Grundsatzcharakter!

Die Anreise sollte bereits am Vortag erfolgen, da der Start für sechs Uhr in der Frühe angesetzt war – welch unchristliche Zeit. Dies entspannt die Situation im Vorfeld um einige Beats per Minute. So machten wir uns am späten Nachmittag des 8. Februars auf den Weg nach Göttingen. Zum offiziellen Briefing im Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen würden wir es nicht mehr pünktlich schaffen, da wir beide noch einen stundenreichen Arbeitstag zu absolvieren hatten. Das war bedauerlich, aber nicht zu ändern. Somit wurde dieser Teil der Agenda kurzerhand gestrichen. Was allerdings für uns kein Nachteil bedeuten sollte, da uns Frank Kleinsorg, ein Mitglied des Orga-Teams des ASFM⁵, eine Übernachtungsmöglichkeit bei sich daheim angeboten hatte und uns noch mit allen wichtigen Informationen versorgen würde.

Mit Hilfe der „nette Dame vom Aldi“ – so nennt Jens sein Navigationssystem – sind wir punktgenau in Göttingen gelandet. Thorsten, der Mitbewohner von Frank, nahm uns direkt vor der Haustür in Empfang und wir bezogen ohne Umschweife unser Quartier. Obwohl wir unsere Gastgeber bis zu diesem Zeitpunkt nicht näher kannten, fühlten wir uns direkt gut aufgehoben. Diese vertraute, familiäre Atmosphäre, die dabei sofort entsteht, das habe in der Form bisher nur in der Ultralaufszene erleben dürfen. Es dauerte nicht lange und der Abend füllte sich mit kurzweiligen Gesprächsthemen. Frank hat im letzten Jahr die Brocken Challenge in neuer Rekordzeit gefinisht, nebenbei bemerkt in einer Zeit von sieben Stunden und dreißig Minuten. Wobei seine eigentliche Paradedisziplin der Marathon sei, wie er unspektakulär erwähnte. Seine Marathonzielsetzung für das Jahr 2008 definiert er mit zwei Stunden und dreißig Minuten – Respekt! Im Vergleich dazu ist mein Zielkorridor in einer ganz anderen Region angesiedelt. Von solchen Zeiten kann ich nur träumen und selbst das fällt mir schwer.

⁴ Der Grundsatz, dass alles, was nur möglich ist, schiefeht!

⁵ Ausdauersport für Menschlichkeit e.V. und Veranstalter der Brocken Challenge

Nach einer üppigen Mahlzeit verkroch ich mich dann gegen elf Uhr Post Meridian in meinen kuscheligen Schlafsack. Ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt noch pudelwohl und hatte keine Ahnung, wie es mir ein paar Stunden später ergehen sollte. Gegen zwei Uhr war ich wieder hellwach und musste permanent gegen ein flaeses Gefühl in der Magengegend ankämpfen. Eine Stunde später folgte die Kapitulation, ich hatte diesen Kampf verloren. Auf der Toilette befreite ich mich von dem scheinbar überflüssigen Inhalt meines Magens. Dieses Schauspiel sollte sich direkt nach dem Aufstehen um vier Uhr dreißig wiederholen. Mir stand der kalte Schweiß auf der Stirn und ich versuchte mich unter Kontrolle zu bringen. An ein Frühstück war absolut nicht zu denken. Bereits ein Schluck Cola bereitete so viel Unbehagen und nahm kurz darauf denselben Weg retour, wie er zuvor gekommen war. Ohne Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme sieht es ganz schlecht aus mit dem Laufen, dessen war ich mir bewusst. Ersteimal anziehen und raus an die frische Luft, dann wird es mir besser gehen. Eine Illusion, wie sich kurze Zeit später herausstellte. Ich wollt in meinem Zustand keine Belastung für Jens und Frank darstellen und ermahnte mich zur äußersten Disziplin. Die Zeit drängte, denn mit einem Mitglied des Organisationsteams im Auto mussten wir pünktlich am Start erscheinen. Wäre die Situation eine andere gewesen, dann hätte ich vermutlich zu diesem Zeitpunkt die Heimreise angetreten. Aber so gab es im Grunde genommen keine andere Option. Am Start angekommen atmete ich kräftig durch und versuchte mich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren. Ich war heilfroh, die Autofahrt schadlos überstanden zu haben. Das mit dem Schadlos bezieht sich auch auf das Interieur des Fahrzeugs. Mit leicht zittrigen Händen befestigte ich meine Startnummer am Startnummernband. Langsam keimte wieder Hoffnung auf, nachdem die Flüssigkeit, die ich jetzt schluckweise zu mir nahm, dort blieb, wo sie angekommen war.

Nach einer kurzen Ansprache schickte uns Organisator Markus Ohlef auf die achtzig kilometerlange Strecke. Anfangs lief ich noch Seite an Seite mit Jens, aber nach circa fünfzehn Kilometern musste ich das gewählte Anfangstempo weiter reduzieren, um Kraft zu sparen, die nun merklich nachließ. Ein kleiner Zwischenfall hätte beinahe für ein vorzeitiges Ende gesorgt. Nachdem ich meine Trinkflasche aufgefüllt hatte, muss ich diese beim Einstecken in den Trinkgurt nicht richtig gesichert haben. Just in dem Moment, in dem ich den Verlust bemerkt habe, streckte mir ein Radbegleiter meine Trinkflasche entgegen. Hab tausend Dank. Ohne die Möglichkeit, meinem Körper permanent Flüssigkeit zuzuführen, wäre die Unternehmung für mich definitiv zu Ende gewesen, da ich zu diesem Zeitpunkt ja bereits mit einem Flüssigkeitsdefizit unterwegs war. Die Pippi war nach einer Stunde so dunkel wie Coca Cola. Von den zu erwartenden Auswirkungen der berühmt-berüchtigten „Saftpresse“⁶ ganz zu schweigen. Nach dieser Schrecksekunde bekam ich einen mentalen Schub. Dieses kleine Motivationspolster war allerdings nach weiteren zehn Kilometern so gut wie nicht mehr existent.

Der Flüssigkeits- und damit einhergehende Salzverlust machte sich jetzt erbarmungslos bemerkbar. Keine hundert Meter nachdem ich die dritte Verpflegungsstelle passiert hatte war der absolute Tiefpunkt erreicht. Ich konnte nicht einen Meter weiterlaufen, bin vorn über gebeugt stehen geblieben und habe versucht die Wadenmuskulatur zu strecken. So ein Mist, alles war verhärtet! Ich bin zurück zum Verpflegungspunkt gestrauchelt und habe mir salzige Brezeln geben lassen, die ich mir mit viel Flüssigkeit verabreicht habe. In so einem Moment fühlt man sich einsam und leer. Die Frustration steigt in einem hoch und man hat alle Hände voll zu tun, dagegen anzukämpfen, damit

⁶ Mit Entsafter oder Saftpresse wird ein ca. 20km langer Anstieg bezeichnet.

diese nicht die Oberhand gewinnt. Mein Blick blieb an dem in unmittelbarer Nähe abgestellten Fahrzeug des Malteser Hilfsdienstes hängen. Im Innenraum kauerten mehrere Mitglieder dieser Organisation in entspannter Schlafhaltung. Auf der einen Seite war die Verlockung sehr groß, sich dazugesellen und den Lauf hier und jetzt abubrechen. Auf der anderen Seite war diese Vorstellung aber auch überaus abschreckend. Sollte es mir etwa besser gehen, wenn ich stundenlang in diesem Kleinbus ausharren musste? Letztendlich würde ich durch die Gegend gefahren und dürfte der Ankunft einer Schar von erschöpften aber Endorphin geschwängerten Läufern auf dem Brockengipfel beiwohnen. Ich glaube, es gibt nichts Schlimmeres, als sich das freiwillig anzutun. Es gab nur eine Möglichkeit, sich derartiges zu ersparen. Also bloß weiter, es muss weiter gehen, immer weiter! Wer dem Druck einer Krisensituation nicht standhält, der wird im Anschluss eine noch größere Krise durchstehen müssen. Dieser Tatsache muss man sich bewusst sein. Das habe ich am eigenen Leibe schon erfahren dürfen.

So habe ich mich ganz langsam wieder auf den Weg gemacht, mit respektinflößenden fünfzig Kilometern vor dem Fuß. In so einer Situation ist es enorm wichtig, sich Etappenziele zu setzen. Ich habe mich von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt so durchgeschlagen. Jeder hinter einem liegende Meter muss als Erfolg interpretiert werden, jeder einzelne Schritt als Teil einer Strategie verstanden werden. Der Körper hatte sich im Laufe des Tages langsam erholt, ich fühlte mich zunehmend besser. Mit jedem Meter, mit dem ich mich dem Ziel näherte, wuchs auch die Gewissheit, dies zu erreichen.

Die letzten Kilometer lagen irgendwann vor mir und der Blick auf die steile Rampe wurde frei. Die Rampe mit ihrer hochprozentigen Steigung, die zahlenmäßig mit jedem hochprozentigen Schnaps mithalten kann, nur mit dem Unterschied, dass sie sich nicht verflüchtigen wird – so sehr man sich das in diesem Moment auch wünscht. Der einzige Vorteil beim Erklimmen ist, dass man die ganze „Pracht“ nicht auf einmal dargeboten bekommt, sondern diese häppchenweise serviert wird. Nach jeder Biegung wartet eine neue Teilaufgabe, insgeheim mit der Hoffnung verbunden, dass dies nun endgültig die letzte sein wird, des es zu lösen gilt. Je höher ich mich diese Rampe empor gearbeitet habe, desto grandioser wurde der Ausblick von dort oben. Die untergehende Abendsonne tat ihr Übriges, um dem Geschehen die nötigen Aufmerksamkeit zu widmen. Der Ehrgeiz hatte mich schließlich noch mal gepackt. Ich wollte die letzten Kilometer durchlaufen, sei der Weg auch noch so steil. Bis auf wenige Ausnahmen ist mir dies auch gelungen. Ich befand mich kurz vor dem Ziel in der besten Verfassung des Tages. Das war ein ganz neues Gefühl für mich, war doch bisher immer genau das Gegenteil der Fall gewesen.

Nach elf Stunden und einundzwanzig Minuten war der zähe Kampf endlich vorbei, der KOTZ-BROCKEN war besiegt. Was ich nach dreißig Kilometern nicht mehr für möglich gehalten hatte, ist mir nun doch noch geglückt. Die Freude und Zufriedenheit über das Erreichte traten in den Vordergrund und ließen die benötigte Zeit zur Nebensächlichkeit verkümmern. Auch die kalte Dusche im Anschluss – für warmes Wasser musste man eine Zeit unter neun Stunden gelaufen sein – konnte den Gesamteindruck nicht schmälern. Mit der Bewältigung dieser Aufgabe habe ich mir die Messlatte für zukünftige Herausforderungen wieder um ein paar Zentimeter höher aufgelegt. Obwohl die Latte diesmal kräftig gewackelt hat und mich ein DNF⁷ auf Schritt und Tritt verfolgt hat, habe ich meine

⁷ Did not finish = Rennabbruch

Vorstellung von dem, was für mich machbar ist, im positiven Sinne revidieren müssen. Nicht zuletzt haben auch die überaus angenehmen Wetterbedingungen an jenem Tag ihren Teil dazu beigetragen, ein aufkeimendes Desaster zu verhindern und doch noch ein Erfolgserlebnis zu schmieden, in der kargen Glut der Zuversicht. Ich kann mir gut vorstellen, im nächsten Jahr erneut anzutreten, um dem Brocken zu Leibe zu rücken und eine obligatorische Zeitkorrektur vorzunehmen – dann aber hoffentlich ohne Handicap. In diesem Jahr war ich zweifelsohne ein Mensch, der sich überwunden hat und so wurde der offizielle Leitspruch der Brocken Challenge quasi unabwendbar zu meiner persönlichen Mantra.

Von der Gewalt, die alle Wesen bindet,
befreit der Mensch sich, der sie überwindet.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Der Warmduscher

Zeugnis eines bekennenden Warmduschers

Packungsbeilage

Dieser Bericht darf zwecks Vorbereitung oder nur rein aus Interesse gerne studiert werden. Für Nebenwirkungen, die im Anschluss auftreten können, übernehme ich keine Haftung. Jeder liest diesen Bericht in eigener Verantwortung! Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen sie bitte nicht den Autor. Und auch nicht den Apotheker, denn der hat keine Zeit und muss trainieren. – für die Brocken Challenge versteht sich.

Präambel

Die Brocken Challenge, das ist ein Erlebnis- und Wohltätigkeitslauf von Göttingen zum Brockengipfel. Die Distanz beträgt mindestens achtzig Kilometer, bei gleichzeitig zu bewältigenden fast zweitausend Höhenmetern. Je nach Wetterlage ist hier mit reichlich Schnee und Eis auf der Piste zu rechnen. Insgesamt sieben Verpflegungspunkte entlang der Strecke – plus Verpflegung im Ziel beim Brockenwirt gegen Bezahlung – stellen die Versorgung der Teilnehmer sicher. Das Zeitlimit liegt bei vierzehn Stunden, wobei bisher alle Aspiranten innerhalb dieser Zeit finishen konnten, wenn sie nicht bereits vorher an einem der Verpflegungspunkte ausgestiegen sind.

Brocken Challenge vs. Stadtmarathon

Ein handelsüblich konfektionierter Stadtmarathon kann eine Herausforderung darstellen, muss aber nicht zwangsläufig eine sein. Die Brocken Challenge hingegen ist eine Herausforderung, ohne Wenn und Aber. Ganz egal, ob man sie bereits absolviert hat oder ob die erste Teilnahme bevorsteht. Abgesehen von der Distanz, dem Höhenprofil und den klimatischen Bedingungen, scheint mir folgender Aspekt noch erwähnenswert. Es gibt auch deutlich weniger Verpflegungsstellen als bei einem Stadtmarathon. Diesen Umstand sollte man nicht gänzlich ignorieren, sonst könnte dies unangenehme Konsequenzen haben. Nein, hier wird nicht alle fünf Kilometer das Standardprogramm „NUWAUBA“ (Nur Wasser und Banane) geboten, dem die Kommerzialisierung meist deutlich ihren Stempel aufgedrückt hat. Verringerte Quantität – in Bezug auf die Anzahl der Verpflegungspunkte – aber mehr Qualität, so kann man die Situation kurz und knapp beschreiben. Die Verpflegung ist erste Sahne und scheidet als Begründung für das eigene Scheitern definitiv aus. Also sucht nach einer anderen Ursache, wenn dies passieren sollte.

Sachdienliche Hinweise

Der Brocken ist mit seinen 1142 Metern der höchste Berg Norddeutschlands und liegt in Sachsen-Anhalt mitten im Nationalpark Harz. Zwei Millionen Besucher zieht es jährlich auf den Gipfel, und das obwohl die Wetterbedingungen nicht gerade einladend sind. Die Jahresdurchschnittstemperatur beträgt 2,9 Grad Celsius. In der kältesten Nacht kann es dann bis auf minus 29 Grad Celsius runtergehen. An 306 Tagen ist der Gipfel in Nebel gehüllt und die Hälfte des Jahres liegt Schnee dort oben. Ein 76 jähriger Rentner hat sich trotz alledem nicht davon abhalten lassen, den Gipfel über 5500 Mal zu besteigen. Ein bescheidenes zweites Mal würde mir zunächst genügen.

Rückblick

Den Termin für die Brocken Challenge 2009 habe ich mir unmittelbar im Anschluss an die Brocken-Challenge 2008 notiert und in meinen Laufkalender gemeißelt. Nach dem Überstehen der Beinahe-Katastrophe in 2008 war die Fragestellung nach einer Wiederholung dieses Ultralaufs, mit Start in

Göttingen am Hainholzhof, nur rhetorischer Natur. Die Zeit zwischen den Wettkämpfen verbringt man größtenteils mit Warten. In dieser Atmosphäre des Wartens werden die Vorfreude und letzten Endes auch die Motivation geboren. Um dieses Gefühl in Worte zu kleiden bediene ich mich eines Filmzitates von Steve McQueen – aus dem Film „Le Mans“.

When you're racing, it's life. Anything that happens before or after is just waiting.

- Steve McQueen -

Der Start am frühen Samstagmorgen des 9. Februars 2008 stand für mich bekanntlich unter keinem guten Stern. In Erinnerung geblieben ist mir ein kurzer, ernüchternder Dialog mit Frank Kleinsorg. Mit einem aschfahlen und kaltschweißigen Gesicht wandte ich mich ihm zu und sagte, „Das wird heute verdammt noch mal nicht einfach für mich!“. Woraufhin er spontan und unbeeindruckt entgegnete, „Deshalb machen wir das ja schließlich auch nicht.“. Ich hatte insgeheim auf Mitleid spekuliert und wurde mit der unverblühten Realität konfrontiert. Ich habe selten „aufmunterndere“ Worte vor dem Start zu einem Ultralauf zu hören bekommen. Es ist mir nach wie vor ein Rätsel, woher ich die Kraft genommen habe, diese Challenge doch noch zu meistern. Ich bin mir sicher, gerade wegen der suboptimalen Bedingungen, unter denen ich diesen Lauf doch noch finishen konnte, war es läuferisch gesehen eines der größten Erfolgserlebnisse für mich im Jahr 2008. Man wächst nun mal mit den Aufgaben und manchmal sind die Aufgaben um einiges schwieriger, als man dies vermuten mag.

Hype um die Challenge

Ich war überaus froh, mich zeitig für die Brocken Challenge 2009 angemeldet zu haben, denn diese Veranstaltung hat trotz Aufstockung des Teilnehmerfeldes einen so regen Zulauf erfahren, dass noch eine zusätzliche Warteliste gepflegt werden muss. Das Teilnehmer-Limit liegt in diesem Jahr bei hundertfünfundzwanzig Startern. Bei dieser Zahl muss man dem Team rund um Markus Ohlef unaufgefordert seinen Respekt zollen. Solch eine Veranstaltung fordert doch einiges an Organisationsaufwand und logistischer Kunstgriffe. Man muss dazu wissen, dass das Befahren der einzigen Straße, die zum Gipfel führt, mit privaten PKWs untersagt ist. Die Finisher werden nach dem Lauf häppchenweise vom Gipfel geholt und nach Schierke⁸ befördert. Von dort gibt es dann einen Bustransfer zurück nach Göttingen zum Ausgangspunkt der Unternehmung. Damit endet das Pauschalangebot von Markus & Co und die Heimreise muss ab hier wieder selber organisiert werden.

Phase der Vorbereitung

Für die Monate Dezember und Januar hatte ich mir einiges an Trainingskilometern vorgenommen. Endlich mal wieder ein paar Einheiten runterspulen zu können, ohne ein knallhartes Zeitmanagement durchzuziehen, darauf hatte ich mich gefreut. Mit ein paar geschickt gewählten Urlaubstagen konnte man die Lücken zwischen den Feiertagen prima ausfüllen. Und nach einer entbehrungsreichen Laufeinheit speist es sich bekanntermaßen umso besser. Die Umsetzung dieser durchgestylten Vorbereitungsphase wurde allerdings durch eine Lungenentzündung vereitelt. Nach mageren Trainingsumfängen Anfang Dezember war ich dann Mitte des Monats bei null angekommen. An diesem Zustand sollte sich bis in den Januar hinein nichts ändern. Mein Immunsystem war komplett zusammengebrochen und ich bekam zu allem Überfluss auch noch Probleme mit meinen Füßen. Die Haut wurde spröde und rissig. So langsam machte ich mir Sorgen, ob der Brockenlauf nicht bereits in unerreichbare Ferne entrückt war. Am 10 Januar habe ich dann das erste Mal im neuen Jahr die

⁸ Schierke ist ein Stadtteil der Stadt Wernigerode im Landkreis Harz in Sachsen-Anhalt.

Laufschuhe geschnürt. Diese verlorene Zeit muss man sofort unter „unwiederbringliche Verluste“ verbuchen können. Also Haken dran machen und weiter im Text. Schlussendlich habe ich mal wieder erfahren dürfen, wie wertvoll doch die Gesundheit ist – die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut! Der Zeitraum des Gesundseins definiert sich sozusagen über die Zeit, in der man nicht krank ist und sollte keinesfalls zum Selbstverständnis heraufgestuft werden. Nur wer die Kehrseite einer Medaille kennengelernt hat, der wird auch der anderen Seite die nötige Wertschätzung entgegenbringen. Ohne Hektik und das Gefühl, den Trainingsrückstand in kürzester Zeit wieder aufholen zu müssen, habe ich wieder mit regelmäßigen Trainingseinheiten begonnen. Die Grundlagenausdauer ist doch eine beständige Begleiterin, die einen nicht so schnell verlässt.

Anmerkungen zur Ausrüstung und Bekleidung

Spätestens seit dem Zugspitzlauf in Jahr 2008, bei dem zwei Läufer ihren Leichtsinns mit dem Leben bezahlen mussten, sollte sich eigentlich jeder Teilnehmer vor dem Start mit dem Thema „angemessene Kleidung“ eingehend beschäftigen. Zur Erinnerung: Beim Zugspitzlauf ist eine Distanz von sechzehn Kilometern bei einer Höhendifferenz von zweitausend Metern zu bewältigen. Bei der Brocken Challenge haben wir es bekanntlich mit der fünffachen Entfernung zu tun. Nichtsdestotrotz versuchen einige wenige Teilnehmer immer wieder, durch die bewusste Auswahl nicht geeigneter Kleidung, den Machofaktor zu steigern. Für derlei Mutproben habe ich persönlich kein Verständnis, zumal durch einen Zwischenfall die Brocken Challenge ganz schnell der Vergangenheit angehören könnte. Ich denke, hier sind wir dem Veranstalter und allen anderen Teilnehmern gegenüber in der Pflicht. Natürlich ist es auch mein Bestreben, die Ausrüstungs- und Bekleidungsgegenstände möglichst zu reduzieren, um nicht unnötigen Ballast mitschleppen zu müssen. Aber auch das darf nicht auf Kosten der Sicherheit geschehen.

Pre Race

Die Anreise nach Göttingen gemeinsam mit Bernd Rohrmann, ebenfalls Ultraläufer aus Hagen, klappt problemlos, auch wenn die Strecke anfangs ein wenig stauträftig war, so kommen wir doch zügig durch und betreten fast minutengenau den Hörsaal im Sportinstitut, wo das Briefing stattfinden soll. Hier wartet die Ultragemeinde gespannt auf den Beginn der Veranstaltung. Markus Ohlef und sein Team führen routiniert durch den frühen Abend. Im Anschluss verfrachten wir noch unsere Kleiderbeutel auf einen Hänger. Das Gepäck muss schließlich ab vierzehn Uhr tags drauf für die ersten Ankömmlinge auf dem Brockengipfel bereitstehen. Ich kann nur erahnen, welcher organisatorische Aufwand wohl dahinterstecken mag und will es, ehrlich gesagt, auch gar nicht wissen.

Jägerhaus am Kehr, so heißt der neue Marschbefehl für die Kolonne der Teilnehmer. Ich folge einem vorausfahrenden Fahrzeug, ohne mir über die Route Gedanken gemacht zu haben. Ohne Führung hätte ich mich spätestens nach der zweiten Kreuzung verfranz. Es geht fast nur bergauf. Oben angekommen befinden wir uns direkt im Startbereich der Brocken Challenge. Restaurant und Schlafplatz befinden sich ebenfalls in unmittelbarer Nähe – fantastisch. Im Jägerhaus bestelle ich mir als erstes ein großes, gepflegtes Weizenbier. Danach fülle ich zweimal den Teller mit einer üppigen Nudelportion, ein Salatteller zwischendurch kann auch nicht verkehrt sein. Das Sättigungsgefühl lässt nicht lange auf sich warten. Ein Blick auf die Uhr ermahnt mich. Ich sollte jetzt Schluss machen und langsam zu Bett gehen. Die Konkurrenz schläft schließlich auch schon.

Die Nacht im Aufenthaltsraum der Reithalle war erwartungsgemäß nicht so erholsam. Das lag zum einen an den Zossen, die haben auch zu später Stunde immer mal wieder mit den Hufen gescharrt. Und zum anderen schlafe ich vor einem Lauf nie richtig gut. Gegen vier Uhr fangen die ersten an in ihrem Gepäck zu wühlen und an Schlaf ist nicht mehr zu denken. Ich liege mit acht People zusammen auf der Stube und lasse mich von dieser Aufbruchsstimmung infizieren, fange ebenfalls an zu wühlen. Im Nachhinein war ich froh darüber, so früh geweckt worden zu sein, denn die Zeit ist vor einem Start ein kostbares Gut. Hektik ist grundsätzlich zu vermeiden.

Ab fünf Uhr wird im Tanzsaal⁹ Frühstück gereicht. Ich habe erstaunlicherweise auch schon wieder Appetit. Der Kaffee schmeckt super, obwohl ich ihn aus einem dünnen Plastikbecher schlürfen muss. Aus sicherer Entfernung beobachte ich ein Filmteam vom NDR, welches durch die Gegend wuselt und Stimmungen einfängt. Ich habe ehrlich gesagt keine große Lust, so kurz vor dem Start, Rede und Antwort zu stehen. Ein Blick auf die Uhr erhöht nochmals die Pulsfrequenz und es beginnt langsam zu kribbeln. „Wo ist Bill?“, frage ich mich. Ich hatte Bill am Vorabend versprochen, dass er sein Gepäck bei mir im Auto zwischenlagern kann. Nun wollte ich mein Versprechen auch einlösen. Bill hatte ich im letzten Jahr bei der Brocken Challenge kennen gelernt. Die Welt der Ultras ist halt ein Dorf, hinter jeder Ecke wartet ein Bekannter auf dich. Gemeinsam mit Bernd und Bill erledige ich die letzten Handgriffe und wir verstauen unser Gepäck im Auto.

Das Warten hat ein Ende

Gleich geht es los und Markus wird mit dem Ausruf, „BROCKEN CHALLENGE 2009, HERE WE GO!“, die Läufer auf die Strecke schicken. Für mich und einige andere müsste es eigentlich heißen, „BROCKEN CHALLENGE 2009, HERE WE GO AGAIN!“. Der Schlachtruf ertönt und das Feld aus knapp einhundert Teilnehmern setzt sich in Bewegung, was an diesem Morgen kein leichtes Unterfangen darstellt. Auf diesem Eis könnte man hervorragend Curling spielen. Ein Sportplatz würde unter diesen Umständen für den Spielbetrieb sicherlich nicht freigegeben, aber solche Regeln gelten natürlich nicht für einen Ultralauf. So sehen die ersten Gehversuche noch recht wackelig aus. Eine Gewöhnung an den glatten Untergrund erfolgt nur langsam. Jetzt verfluche ich die Tatsache, dass ich aus Gewichtsgründen und der Bequemlichkeit halber die Stirnlampe nicht mitgenommen habe. So bin ich auf die spärlichen Lichtkegel meiner Mitläufer angewiesen, was mir nicht gerade übermäßige Flexibilität verleiht. Ich konzentriere mich ganz auf einen harmonischen Bewegungsablauf, ohne dabei unkoordinierte Belastungswechsel hervorzurufen. Die träge Masse muss unter allen Umständen in der Spur gehalten werden. Ich überstehe die kritischen ersten sechzehn Kilometer, ohne dass mir der Boden unter den Füßen wegrutscht. An den Verpflegungspunkten ist das oberste Gebot, die Trinkflasche wieder auffüllen zu lassen. Im Vorfeld habe ich mit dem Gedanken gespielt, den Trinkrucksack mitzunehmen, diesen Gedanken aber letztendlich wieder verworfen, da solch ein Trinksystem mit Schlauch und Ventil leicht einfrieren kann. Was nützt einem die Flüssigkeit plätschernder Weise auf dem Rücken, wenn vorne aus dem Schlauch nichts rauskommt? Ich habe mich aber aufklären lassen, dass man die gefrorene Flüssigkeit, die sich im Schlauch befindet, durch Reinpusten wieder mühelos in die Trinkblase zurück befördern kann – dies als Gratis-Tipp am Rande. Ich übernehme allerdings keine Haftung, falls der Versuch misslingen sollte. Ich bin über die gesamte Distanz mit dem Volumen meiner Flasche von 0,5 Liter prima ausgekommen. Voraussetzung ist allerdings, dass man die Flasche auf den Teilstrecken konsequent leert und an den Verpflegungspunkten wieder auffüllt.

⁹ Der Tanzsaal befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Startbereich und dient als Frühstücksraum.

Zwei Verpflegungspunkte liegen bereits hinter mir und der dritte¹⁰ unmittelbar vor mir. Auf diesem Teilstück, zwischen den Ortschaften Seeburg und Rhumspringe, laufe ich mit der höchsten Durchschnittsgeschwindigkeit des gesamten Rennens. Genau in dem Moment, als ich durch die Ortschaft laufe, streckt ein noch scheinbar schlaftrunkener Einheimischer den Kopf zur Tür heraus. Als er mich sieht, reibt er sich die Augen und schüttelt ungläubig den Kopf. Ich grüße ihn mit einem freundlichen „Guten Morgen“. Der Mann weicht verstört zurück, die Tür fällt ins Schloss. Ich vermute, dieser Dorfbewohner wird das gerade erlebte im Nachhinein für einen bösen Traum gehalten haben. Die Gasse ist wieder menschenleer, bis in einem gewissen Abstand der nachfolgende Läufer diese Stelle passieren wird.

Ich laufe jetzt größtenteils alleine. Nicht weil ich möchte, sondern weil es sich so ergeben hat. Das Teilnehmerfeld hat sich über mehrere Kilometer auseinander gezogen. Jeder muss sich seine Kräfte einteilen, da kann eine unangemessene Geschwindigkeitsanpassung fatale Folgen nach sich ziehen. Barbis, der vierte Verpflegungspunkt ist bald erreicht. Von hinten nähert sich ein Läufer, der mich kurze Zeit später überholen wird. Aber was ist das, er muss eine Streckenmarkierung übersehen haben. Hätte er doch nach rechts abbiegen müssen. Ich rufe ihm hinterher und mache ihn auf den vermeintlichen Fehler aufmerksam. Wir wechseln ein paar Worte. „Jetzt ist es gleich mit dem Vorgeplänkel vorbei und es geht endlich zur Sache“, meint er lapidar im Vorbeilaufen. Mir wird sehr schnell bewusst, dass ich sein Tempo nicht halten kann, oder besser nicht halten sollte und lasse mich vernunftgesteuert zurückfallen. Der forsche Läufer wird die Brocken Challenge als zweiter beenden, da darf man natürlich auch solche Sprüche klopfen. Wie sich später herausstellen sollte, handelt es sich bei dem Teilnehmer um Hansi Köhler, dem Veranstalter des STUNT 100¹¹ – das erklärt einiges.

Unmittelbar nach dem vierten Verpflegungspunkt, da wartet sie bereits auf ihre Opfer. Ahnungslose Läufer werden von ihr hinterhältig angelockt, es gibt kein Entrinnen. Erst am anderen Ende, gut zwanzig Kilometer weit entfernt von dieser Stelle, wird sie die ausgezehrteten Gestalten wieder freigeben. Es handelt sich hier um die Schlüsselstelle der Challenge, gemeint ist die gefürchtete SAFTPRESSE. Der Name ist Programm und darf ausdrücklich wörtlich genommen werden. Hier wird einem der Saft aus dem Körper gezogen und mit dem Saft schwindet auch die Motivation. Das einzige Trostpflaster, am Ende dieser Durststrecke wartet der opulenteste Verpflegungspunkt der gesamten Strecke auf die Läufer. Meine Strategie ist, gut hydriert in die SAFTPRESSE einsteigen und keine unnötige Energie verschwenden. Ich möchte unter allen Umständen vermeiden, mich auch noch zu verlaufen. Nach solch einem Missgeschick würde es für mich richtig schwer werden, wieder Fuß zu fassen. Lieber auf einen nachfolgenden Läufer oder Radbegleiter warten und gemeinsam beratschlagen wo es lang geht, als voreilig eine falsche Entscheidung zu treffen. So habe ich es auf der gesamten zurückliegenden Strecke gehandhabt. Das hat sich bewährt.

Als Teilerfolg werte ich das Erreichen des Jagdkopfes, der vorerst höchste Punkt mit 700 Meter ü. NN. Ich treffe auf die Damen, die dort oben den Mini-Verpflegungspunkt betreiben sollen, ca. 1,5 km vor dem Jagdkopf. Zwei normale Rodelschlitten, auf denen sich Kanister mit Wasser und Thermoskannen mit heißem Tee befinden, werden jeweils von einem Damenzweiergespann

¹⁰ Rhumequelle bei Kilometer 30

¹¹ STUNT 100 = Sibbesser Tag Und Nacht Trail (Einhundert-Meilen-Lauf im Leinebergland)

gezogen. Ich werde quasi vom fahrenden Schlitten aus versorgt. Na ja, zu beneiden sind die Damen auch nicht gerade, denke ich mir. In geselliger Männer-Finisher-Runde werde ich später behaupten, ich hätte den Damen mal eben die Schlitten zum Jagdkopf hochgezogen, was natürlich mit Gelächter quittiert wird – damit hat der Spruch seinen Zweck erfüllt. Ich genieße die Tea-Time und mache mich wieder entschlossen an die Arbeit. „Gleich ist das Schlimmste geschafft und dann geht es ein ganzes Stück auf ebener Strecke weiter“, ruft man mir noch hinterher.

Kurz nach dem Verlassen des Verpflegungspunktes am Jagdkopf spüre ich Erleichterung in mir aufsteigen. Ich halte mich links und folge der Beschilderung „BC“. Ich befinde mich nun auf der Südharzloipe und versuche mich mit den neuen Bedingungen anzufreunden. Tatsächlich, die Piste ist eben, teilweise sogar leicht abschüssig. Man hat einen wunderbaren Ausblick von hier oben. Ich genieße noch kurz die Aussicht, kann allerdings nicht ahnen, dass nun ein richtig brutales Stück Wegstecke auf mich zukommen sollte. Der ENTSAFTER arbeitet nun auf höchster Stufe. Das Problem an diesem Tag ist die Temperatur, nicht das es zu kalt ist, eher das Gegenteil ist der Fall. Der Schnee zwischen den Loipenspuren ist leicht angetaut, so dass man bei jedem Schritt mit dem Fuß einbricht. Ich versuche mich an unterschiedlichen Techniken, um den Kräfteverschleiß so gering wie möglich zu halten. Aber egal ob Walken oder Laufen, es ist ein frustrierendes Unterfangen. Ich laufe auf einen Radfahrer auf, der sich allerdings außer Stande sieht, mit dem Rad zu fahren. „Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt“, pflegte mein Vater immer zu sagen. Also nein, die Radfahrer beneide ich heute wirklich nicht. Parkplatz Lausebuche heißt das Zauberwort, welches mich bei Laune hält. Hinter jeder Biegung oder leichten Kuppe hoffe ich, den Verpflegungspunkt endlich zu erspähen. Nach unzähligen Enttäuschungen werde ich doch noch belohnt.

Der Tisch ist reichlich gedeckt und ich lasse mich von dem opulenten Angebot an Speisen und Getränken beeindrucken, so dass ich mehr Zeit am Parkplatz Lausebuche verbringe, als mir lieb ist. Noch schnell einen der weltgrößten Lebkuchen-Dominosteine aus der hohlen Hand genascht und weiter geht es. Auf der anderen Seite der Bundesstraße angekommen, muss ich feststellen, dass ich ein wenig orientierungslos bin. Ab hier gibt es keine Beschilderung der Laufstrecke durch BC-Markierungen mehr. Soll heißen, Orientierung nach Karte und offiziellen Wanderwegen ist angesagt. Wertvolle Minuten verstreichen, bis ich die Karte eingependet und den eigenen Standort gefunden habe. Königskrug und im weiteren Verlauf Oderbrück sind die neuen Richtungsangaben, zu finden auf der offiziellen Beschilderung. Mit einem leichten Gefühl der Unsicherheit trabe ich los. Nach zwei bis drei Kilometern habe ich an Sicherheit gewonnen, auf der richtigen Strecke unterwegs zu sein. Die volle Konzentration gilt jetzt wieder meinem Laufrhythmus. Ich komme gut voran und kann sogar noch einen weiteren Mitläufer hinter mir lassen.

Der Brocken rückt nun unaufhaltsam näher, der letzte Verpflegungspunkt in Oderbrück liegt hinter mir. Ich kann das eindringliche Tuten der Brockenbahn hören. Es sind keine sieben Kilometer mehr bis ins Ziel. Der Aufstieg gestaltet sich phasenweise aufgrund der Steigung und des glatten Untergrundes sehr anspruchsvoll. Jetzt bloß nicht seitlich wegrutschen, also immer schön den „Tal-Ski“ belasten. Einige Teilnehmer werden diesen Streckenabschnitt mit „Schneeketten für Läufer“¹² absolvieren, aber solch ein Schnickschnack habe ich nicht im Gepäck. Die Anschaffung würde sich bei

¹² Ohne hier Schleichwerbung machen zu wollen, aber das Modell von Yaktrax ist erste Wahl. Ich berufe mich auf Aussagen von Leuten, die was davon verstehen.

einem Einsatz im Jahr nicht lohnen. Der letzte Kilometer wird durch ein Hinweisschild angekündigt und ich kann gerade mal zwanzig Meter weit gucken. Ein Gemisch aus Schnee und Nebel nimmt mir die Sicht. Die letzten Meter auf der Brockenstraße kommen mir endlos vor. Doch endlich, es ist geschafft, ich befinde mich auf dem Brockengipfel. Und das zum zweiten Mal.

Heinrich Heine soll nach der Besteigung des Brockengipfels gesagt haben, „Müde Beine, viele Steine, Aussicht keine.“. Mir hingegen rutsch nachfolgender Satz raus, als ich vom Empfangskomitee beglückwünscht werde.

Das war wohl der scheiß längste letzte Kilometer, den ich je in meinem Leben gelaufen bin.

- Pete -

Oben im Saal beim Brockenwirt ist es noch sehr übersichtlich. Ich werde von Frank Kleinsorg in Empfang genommen. Er ist weit über eine Stunde vor mir angekommen. Eine unter diesen Umständen für mich unerreichbare Finisherzeit. Alle paar Minuten wächst die Gruppe der Finisher. Die Neuankömmlinge werden mit Beifall empfangen, der im Laufe des Nachmittags immer frenetischer wird. Jeder, der heute hier ankommt, fühlt sich als Sieger – mit Recht darf man das.

Meine Zielsetzung bei diesem Lauf war es, unbedingt eine warme Dusche zu ergattern. Bei der letzten Challenge musste man schon vorne mit dabei sein, um diesen Luxus genießen zu dürfen. Nach circa zehn Läufern war der Boiler mit warmem Wasser aufgezehrt, danach gab es nur noch die kalte Dusche. Aus dem Grund war ich so in Eile. Ich verabscheue kaltes Wasser und wollte mir diese Qual ersparen – es ist geglückt. Wenn ich richtig informiert bin, gab es diesmal warmes Wasser zu Genüge. Man darf sich also zukünftig auch mehr Zeit lassen und muss das kalte Wasser nicht fürchten.

Die Bedingungen waren schwierig, was nicht bedeutet, dass sie nicht noch schwieriger hätten sein können. Ich vermute, der Brocken hat da noch einiges an Potential. Vielleicht im nächsten Jahr den Hat-trick, das wäre schön. Es tut mir Leid für alle, die nicht dabei sein konnten, aber gerne dabei gewesen wären. Im nächsten Jahr sehen wir uns bestimmt, dann schreibe ich den letzten Teil der Brocken-Trilogie, wenn mir dies vergönnt sein wird.

Der Zweikampf¹³

Hart aber fair

The same procedure as every year

Um es vorwegzunehmen, dies wird vermutlich der letzte von mir verfasste Bericht über die Brocken Challenge sein. Sonst wäre es ja auch keine Trilogie mehr. Der Begriff Trilogie bezieht sich aber lediglich auf die Berichterstattung und nicht auf die Anzahl meiner Teilnahmen, wie du vermutlich noch bis gerade gehofft hattest. Es sollte sich mittlerweile in Läuferkreisen rumgesprochen haben, die Herausforderung beginnt nicht mit dem Start der Brocken Challenge in aller Frühe am Kehr, sondern mit dem Kampf um die heiß begehrten Startplätze. Der Modus ist fair, eine Garantie für einen Startplatz gibt es nicht. Somit gilt weiterhin: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Von denjenigen, die in diesem Jahr wieder zu spät dran waren, hört man hingegen vereinzelt, „Der frühe Vogel, der kann mich mal!“ Auch eine dritte Teilnahme schützt vor weiteren Anmeldungen nicht. Jens, du hättest mich niemals mit nach Göttingen nehmen dürfen, aber ich bin dir überaus dankbar dafür. Also keine Bange, ich komme wieder, um mich diesem Erlebnis erneut auszuliefern. Bei meinem Jubiläum – der zehnten erfolgreichen Teilnahme in Folge – möchte ich dann bitte schön von einer Stretch-Limousine mit getönten Scheiben, geziert mit einem Emblem des Malteser Hilfsdienstes, vom Brockengipfel nach Schierke befördert werden. Also macht euch rechtzeitig Gedanken, wie ihr das bewerkstelligen wollt.

Losung für 2010

Der offizielle Leitspruch der Brocken Challenge „Von der Gewalt, die alle Wesen bindet...“ stammt ja bekanntlich von dem deutschen Dichter Johann Wolfgang von Goethe. Beginnen möchte ich meine Berichterstattung diesmal mit einem weiteren Zitat von Goethe, welches eine vortreffliche Überleitung zu den Geschehnissen an jenem Februarwochenende darstellt.

Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Vorbereitung mit Vorfreude

Doch bevor es richtig losgeht, möchte ich ein paar Sätze der diesjährigen Vorbereitungsphase widmen. Deutschland ist in Schnee gehüllt und erlebt einen der härtesten Winter seit geraumer Zeit. Für die einen ist es nur ein strenger Winter, und für die anderen bereits der Beginn einer neuen Eiszeit. Ein Effekt namens El Niño¹⁴ soll für diese Wetterkapiolen verantwortlich sein. Die Bedingungen sind vielerorts gleich und verlocken zu erfahrungsintensiven Trainingseinheiten – nennen wir es mal vorsichtig Training unter Extrembedingungen. Ich war so gut wie schockgefrostet, als ich eines Morgens gegen sechs Uhr in Laufklamotten vor die Tür trat. Wir hatten minus sechzehn Grad Celsius, als meinen bis dahin als ausreichend eingestuften Handschuhen sehr schnell die Grenzen aufgezeigt wurden. Auch die Atmung durch die Nase brachte ganz neue, erfrischende Erkenntnisse. Die Rotze kristallisierte blitzschnell zu Eis, begleitet von einem merkwürdigen Knistern in den Nasenflügeln, ähnlich wie man dies vom Lagerfeuer kennt. Seither gehört eine kleine Flasche

¹³ Originaltitel: Eintausend drüber und drunter

¹⁴ Als El Niño bezeichnet man ein natürliches Klimaphänomen, welches durch veränderte Wasserströmungen im Pazifik hervorgerufen wird.

Türschlossenteiser zu meiner Standardausrüstung, um mir unterwegs die Nüstern durchpusten zu können – aber bitte nicht nachmachen. Die Entscheidung, ohne Mütze zu laufen, erwies sich im Nachhinein als äußerst aufschlussreich. Noch eine gute Stunde nach der zweistündigen Trainingseinheit hatte ich Schwierigkeiten, meine Ohren wieder für die Geräuschwahrnehmung zu sensibilisieren. Da sich der Hochharz und im Speziellen natürlich der Brockengipfel himself als sehr experimentierfreudig erweisen können, was die Wetterbedingungen anbelangt, sollte ich besser einige Bekleidungskomponenten noch mal einer gründlichen Prüfung unterziehen. Ich wollte schließlich optimal auf alle möglichen Situationen vorbereitet sein. In der Handschuhfrage habe ich mich für die Variante mit zwei übereinander gestreiften Paar Handschuhen entschieden, so kann man wunderbar einen sehr großen Temperaturbereich abdecken. Sollte es im Laufe des Tages wärmer werden, findet das zweite, überflüssig Paar im Rucksack Platz. Ich möchte auch nicht unbedingt wie Mr. Steelhammer mit dicken Fäustlingen durch die Gegend laufen. In der heißen Vorbereitungsphase habe ich in Summe circa vierhundert Kilometer auf Eis und Schnee runter gespult und durfte mich immer wieder an unterschiedlichen Bodenverhältnissen erfreuen. Das Spektrum reichte von Matsch und Tiefschnee, über Blankeis, bis hin zu steif gefrorenen Reliefbildungen. In diesem Zusammenhang ist mir ein Teilstück des Ruhrtalradweges in einprägsamer Erinnerung geblieben. Nahezu vierzig Kilometer auf diesem gefrorenem, zerklüftetem Untergrund haben den Gelenken und dem Durchhaltevermögen einiges abverlangt. Auf glattem Untergrund ist es besonders wichtig, locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen. Nur so kann man sich kräftesparend fortbewegen. Die Laufökonomie entscheidet darüber, inwieweit man sich zum Schluss unnötig quälen muss. All diese Erfahrungen haben ihren Beitrag dazu geleistet, der Brocken Challenge mit einem guten Gefühl entgegenfiebern zu können, einem Gefühl des Gut-vorbereitet-seins.

Fastfood Tapering¹⁵

Ein Tapering der besonderen Art habe ich dann mehr oder weniger unfreiwillig in einem ortsansässigen Restaurant einer großen Fastfood Kette praktiziert. Wer konnte auch ahnen, dass die Anreise so zügig von statten gehen würde? Folglich ergibt sich ein Zeitüberhang von gut drei Stunden bis zum obligatorischen Briefing im Institut für Sportwissenschaften. Burger, Salat, Cola, Käsekuchen, Kaffee, Kaffee, Kaffee und Kaffee. Den gesamten Nachmittag über bin ich in kurzweilige Gespräche mit Leidensgenosse Bernd Rohrmann aus Hagen vertieft. Man kann es langsam spüren, der Brocken kommt unausweichlich näher, obgleich zu diesem Zeitpunkt – bezogen auf meinen Kenntnisstand – noch nicht einmal feststeht, ob der Brocken überhaupt das Ziel der diesjährigen Brocken Challenge sein wird. Es hatte im Vorfeld reichliche Spekulationen über die Streckenführung gegeben. Die Wetterverhältnisse waren derart unbeständig, so dass eine verbindliche Aussage diesbezüglich keinen Sinn gemachte hätte. Ich bin innerlich darauf vorbereitet, alles zu akzeptieren, was Organisator Markus und sein Team uns in ein paar Stunden als Streckenverlauf präsentieren werden. Im Laufe der Jahre hat man sich eine gewisse Gelassenheit antrainiert, die einen davor bewahrt, Nichtigkeiten eine zu große Bedeutung beizumessen. Man muss sich auf die Dinge konzentrieren, die man beeinflussen kann und darf nicht die Zeit damit verschwenden, sich Gedanken über Dinge zu machen, die nun mal nicht zu ändern sind.

¹⁵ Als Tapering bezeichnet man die Reduktion des Trainingsumfangs vor einer großen Ausdauerbelastung.

Die Brocken Challenge beginnt in der Regel mit dem Betreten des Hörsaals, in dem das Briefing stattfindet. Der Körper beginnt allmählich mit der Produktion und Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, infolge dessen die Herzfrequenz ansteigt. Es ist wie bei kleinen Kindern, die sich auf die weihnachtliche Bescherung einstimmen. Ja, ich denke, dieses Gefühl kann jeder nachvollziehen und es beschreibt die Stimmung im Saal nahezu perfekt. Hier kann man wieder eine Menge Details über die Brocken Challenge erfahren, und das nicht nur in Bezug auf die technischen Daten, sondern auch über die Menschen hinter den Kulissen. Die vielen, vielen Helfer, die diese mittlerweile als Großveranstaltung geltende Laufveranstaltung erst möglich machen. Als weiteren Höhepunkt mit überdurchschnittlichem Unterhaltungswert empfinde ich die Streckenpräsentation von Andreas Schulze alias Aschu, alias „The Brain“ – immer wieder sehenswert, diese Darbietung. Danach steht nun fest, der Brocken ist und bleibt das Ziel, obwohl die Strecke von Göttingen bis zum Brockengipfel in diesem Jahr nicht komplett gelaufen werden kann. Ein Shuttel-Service soll dafür Sorge tragen, dass ein circa anderthalb Kilometer langer, an einer Bundesstraße gelegener Streckenabschnitt gefahrlos überbrückt werden kann. Die Gesamtdistanz ist größer als in den vergangenen Jahren und wird mit circa sechshundachtzig Kilometer beziffert, bei zweitausendfünfhundert Höhenmetern. In ihrem Urteil ist sich die Läufergemeinschaft schnell einig, die Brocken Challenge ist weiterhin als eine CHALLENGE zu betrachten und der Shuttel-Service wird nicht zum „Weichspüler“ für die Veranstaltung. Eine Streckenverkürzung, oder gegebenenfalls auch ein U-Turn nach zweiundvierzig Kilometern, würde wahrscheinlich als Lösung nicht so wohlwollend aufgenommen, wie der Wehrmutstropfen einer unbedeutenden Distanz von einem geschissenen Kilometer, die nun im Auto zurückgelegt werden musste. Die Tatsache, dass es zwei Tage vor dem Start auf der ursprünglichen Route noch Abschnitte gab, wo man für sechs Kilometer Wegstrecke drei Stunden investieren musste, sei nur beiläufig erwähnt – einfach unvorstellbar! Auch wenn ich zugeben muss, dass eine solche Passage einen gewissen Reiz auf mich ausübt... Ach was schreibe ich denn da. Ich bitte, dies nicht weiter zu beachten.

Kehr ein, Kehraus

Das Jägerhaus am Kehr ist in diesem Jahr wieder meine Anlaufstelle im Anschluss an die Vorbereitungen. Nach dem Abendessen wird zügig der Speiseraum zum Schlafraum umfunktioniert. Hier soll erstmals mein neu erstandenes Feldbett zum Einsatz kommen. Ich werde doch wohl keine neidischen Blicke auf mich ziehen, wenn ich gleich mein bequemes Kingsize Feldbett aufbaue? Ich muss sagen, die Anschaffung hat sich fett gelohnt. Geschlafen habe ich zwar nicht (viel), aber das hatte nichts mit dem Bett zu tun. Gerade was das Herrichten des Schlafplatzes angeht, habe ich schon recht abenteuerliche Geschichten erlebt. Da wurden Luftmatratzen mit den Ausmaßen einer mittelgroßen, schwimmenden Badeinsel mittels Kompressor auf ihren nächtlichen Einsatz vorbereitet. Man bedenke, diese Monster am anderen Morgen wieder auf ein handelsübliches Packmaß zu komprimieren, kann unzählige Minuten in Anspruch nehmen. Und genügend Zeit zu haben, ist vor einem Ultralauf schließlich genauso wichtig, wie ausreichend Flüssigkeit während des Laufs aufzunehmen. Möglichst stressfrei den Startblock in den Boden rammen, das ist meine Devise. Ich hasse Unruhe und Hektik im Vorfeld. Dies zu vermeiden, ist mein oberstes Gebot.

Here we go

„Ich wünsche Euch, dass der Lauf schön hart wird.“, mit diesen Worten schwört Cheforganisator Markus Ohlef seine vor ihm angetretene Läufergemeinschaft nochmals auf die bevorstehende Aufgabe ein. Ja, der Markus weiß, wie er die Meute so richtig heiß macht. Ich bin mir fast sicher, die meisten

Teilnehmer haben sich harte Bedingungen inständig herbeigesehnt. Okay, das gibt sich in der Regel nach fünfzig bis sechzig Kilometern wieder, dann wird das Weltbild wieder zurechtgerückt sein und die Flausen sind ausgetrieben. „Brocken-Challenge 2010, here we go!“ Ah, es geht endlich los...

Ich finde mich in den vorderen Reihen wieder, nicht durch Zufall, sondern ich habe mich bewusst dort einsortiert. Ich halte Ausschau nach meinen vermeintlichen Kontrahenten. Natürlich möchte ich gerne das Vorjahresergebnis anpeilen. Aber bis dahin ist es noch ein weiter Weg, exakt sechshundachtzig schmackhafte Kilometerchen. Auch wenn der Spirit einer Wohltätigkeitsveranstaltung über der BC schwebt, so ist für einen ambitionierten Läufer die Reihenfolge der Zielankunft nicht unwichtig. Um es klar und deutlich auszudrücken, Erster wird man nicht durch Zufall. Das ist ein ganz hartes Stück Arbeit, welches bereits hinter einem liegt, wenn der Startschuss fällt. Die Tatsache, dass auf dem Brockengipfel keine Siegerehrung zelebriert wird, schmälert den Erfolg in keiner Weise. Ich muss ehrlich gestehen, eine Siegerehrung wäre fehl am Platze, wenn sie nicht gar die tolle Atmosphäre nach Zieleinlauf eintrüben würde. Also lasst am besten alles so, wie es ist – mein Appell an die Verantwortlichen.

Fackelzug

Der Start ist ein paar Minuten alt und das Feld zieht sich allmählich auseinander. Beim Blick zurück bietet sich mir eine imposante Kulisse. Ein Heer von Stirnlampen schwebt durch den Göttinger Stadtwald. Der Weg ist von lodernden Fackeln gesäumt. Bei aller Romantik am frühen Morgen ist trotz alledem höchste Konzentration gefordert. Ein Fehltritt, und die Challenge könnte hier bereits zu Ende sein. Bei den Stirnlampen scheint es doch signifikante Unterschiede zu geben, wie ich feststellen muss. Während ich bei meiner Funzel den Eindruck habe, mit der Leuchtkraft einer Parkleuchte unterwegs zu sein, müssen sich einige wohl einen Xenon-Scheinwerfer im Fernlichtmodus auf die Rübe montiert haben – sehr beeindruckend. Okay, mit meiner Lampe komme ich irgendwie zurecht, aber hätte ich mir nicht doch besser die Schneeketten für die Schuhsohlen zulegen sollen? In diesem Winter hätte sich deren Anschaffung sogar gelohnt. So muss ich nun doch einige zeihen lassen, als es auf glattem Untergrund bergab geht. Aber nach dem ersten Verpflegungspunkt in Landolfshausen finde ich mich wohlbehalten in der Spitzengruppe wieder.

Hund oder Katze?

Auf den nächsten dreißig Kilometern werde ich mir einen offenen Schlagabtausch mit Michael Frenz aus Berlin liefern. Wir wechseln uns hin und wieder bei der Führungsarbeit ab, wobei der spätere Sieger und Mitinhaber des Streckenrekords Andreas Schneidewind sich zu diesem Zeitpunkt bereits deutlich abgesetzt hat und über alle Berge zu sein scheint. Eigentlich fühle ich mich, direkt hinter Michael laufend, ganz wohl in meiner Haut. Mir geht spontan ein Zitat von Bernd Heinrich durch den Kopf.

Es kommt der Zeitpunkt, da musst du dich entscheiden,
ob du lieber Hund oder Katze sein möchtest.

- Bernd Heinrich -

Ich habe mich fürs erste entschieden, ich bin lieber rüdigiger Hund und laufe hinter der Katze Michael her. Der Untergrund ist weiß Gott nicht einfach zu laufen. Als besonders schwierig empfinde ich, in der tief eingedrückten Fahrspur eines Autoreifens zu laufen. Der Rand ist steif gefroren und die enge Spur zwingt einen zu einem unnatürlichen Bewegungsablauf, das geht direkt auf meine Hüftgelenke. Immer wieder treffe ich mit einem der Schuhe den Knöchel des jeweils anderen Fußes. Aber das

Jammern hilft letztendlich auch nicht. Es erinnert einen nur ständig an die missliche Lage. Humpelnder Weise, mit einem Fuß in der Spur und dem anderen außerhalb, bietet sich ebenfalls keine angenehme Art des Fortkommens. Hoffentlich ist der Scheiß bald vorbei, fluche ich leise vor mich hin.

Metamorphose

Die erste Marathondistanz ist bald geschafft und damit ist auch das „Vorgeplänkel“ endlich vorbei, um Hansi Köhler zu zitieren. Jetzt geht es gleich zur Sache Schätzchen. Ich passiere nun die Stelle, an der mich Hansi im letzten Jahr eiskalt überholt hat und ward fortan nicht mehr gesehen. Als ich mich noch intensiv mit der Rampe zum Brockengipfel beschäftigt habe, kam er mir bereits wieder gutgelaunt entgegen – wohl gemerkt, nachdem er bereits das Ziel erreicht hatte. Aber es ist wahrlich keine Schande, von Hansi überholt zu werden. Ich empfinde dies mehr als eine Art Auszeichnung. Wie meinte Markus Ohlef doch in der Vorbesprechung, „Hansi schlägt kurz oben an, hüpfte die Rampe wieder runter und fährt mit dem eigenen Auto nach Hause“, so, oder so ähnlich jedenfalls. An gleicher Stelle, also kurz vor der Ortschaft Barbis, gibt es nun ein Jahr später wieder ein Positionswechsel. Ich kann Michael Frenz abschütteln und vollziehe damit unweigerlich die Metamorphose vom Hund zur Katze. Ich erreiche den nächsten Verpflegungspunkt ohne Begleitung.

Entsafter 2.0

Nach kurzem Aufenthalt geht es hier wirklich zur Sache. Das ist keine Scherz, keine Übertreibung. Der Harzrand ist erreicht und man kann durchaus von verschärften Bedingungen sprechen. Ich befinde mich nun direkt am Einstieg zur „Weißen Hölle“. Der Schnee wirkt wie ein Weichzeichner und lässt die weiße Wand, die sich vor mir aufgebaut hat, noch anmutig erscheinen. Der Schein trügt natürlich. Schnell schwinden die Kräfte und an Laufen ist nicht mehr zu denken. Ich sollte vorsichtig zu Werke gehen, denn aufgrund der geänderten Streckenführung gibt es keinen Flüssigkeitsnachschieb am Jagdkopf, sondern erst wieder einige Kilometer später am Oderstausee. Die richtig steilen Passagen gehe ich von nun an. Auf den flacheren Teilstücken muss ich mich immer wieder zum Laufen zwingen. Meine Mantra lautet: DIS-ZI-PLIN

Am Jagdkopf angekommen, geht es linker Hand hinab zum Oderstausee. Ab jetzt befinde ich mich auf der Alternativroute zur Südharzloipe. Genießen kann ich diese Talfahrt beim besten Willen nicht. Ich muss mit jedem Schritt, mit dem ich an Höhe verliere, bereits daran denken, dass ich mir jeden einzelnen Höhenmeter wieder verbissen zurückerobern muss. Dieser Oderstausee, oder wie dies verfluchte Gewässer auch heißen mag, hat meine gesamten Vorräte an Motivation aufgezehrt. In der Vorbesprechung war von zwei Campingplätzen die Rede, wobei ich der Meinung war, bereits am ersten Campingplatz wieder gepflegt zu werden. Ein bedauerlicher Irrtum meinerseits, wie sich nun herausstellt. Zudem ist die Distanz zwischen den beiden Campingplätzen – Luftlinie gemessen – auf der Karte einem Fliegenschiss gleich. In der bitteren Realität da draußen, ist das mindestens ein gefühlter Halbmarathon. Mit diesem Streckenabschnitt hat man einen Entsafter neuester Generation installiert. Er arbeitet wirklich mit größtmöglicher Effizienz und Zuverlässigkeit. Ich bin total ausgedörrt und brauche dringend Flüssigkeit.

Boxenstopp

Nachdem ich nun stundenlang alleine unterwegs war und hinter mir keinen anderen Teilnehmer erspähen konnte, werde ich nun erneut von Hansi attackiert. Immerhin, diesmal erst nach 60 Kilometern. Im Grunde genommen habe ich schon länger damit gerechnet. „Du schon wieder“

rutscht es mir spontan raus. Wir laufen circa einen Kilometer zusammen, bis zum zweiten Campingplatz an der Erika-Brücke. Ich lasse mir hektisch die Pulle auffüllen und im nächsten Moment nutze ich auch schon den Shuttelservice, mit dem die anderthalb Kilometer entlang der Bundesstraße überbrückt werden, bevor man uns wieder in der Wildnis aussetzen wird. Das Ganze erinnert mich eher an einen Boxenstopp, wie er in der Formel 1 praktiziert wird. Dies hat mit Verpflegungspunkt-Romantik nicht viel gemeinsam. Es ginge natürlich auch anders, dieser Stress ist letztendlich hausgemacht. Ich überlege ernsthaft, ob ich bei der nächsten Teilnahme – gemeint ist die Brocken Challenge 2011 – nicht lieber zum Genussläufer mutieren soll. Aber dieser Gedanke kann hier und jetzt nicht zu Ende gedacht werden. Die Türen öffnen sich, noch während der Wagen ausrollt. Wir stürzen uns wieder Hals über Kopf auf die Strecke. Hansi macht Druck und ich rechne nicht damit, ihn vor dem Brockengipfel noch mal wiederzusehen. Langsam entschwindet er meinem Blickfeld.

Wieder allein, allein

Für die pittoreske Landschaft habe ich jetzt nun wirklich keinen Blick mehr übrig, der Harz möge mir dies verzeihen. Starren Blickes erfasse ich nur die direkt vor mir liegenden drei bis fünf Meter des Weges, immer auf der Suche nach der Ideallinie. Ich bin froh, nicht im Pulk unterwegs zu sein, nur so kann ich mir in Ruhe meinen Weg suchen. Über die Atmung kontrolliere ich den Laufrhythmus. Die Schrittweite wähle ich möglichst kurz, um das kräftezehrende Einbrechen in den Schnee zu verhindern. Ich komme gut voran, so glaube ich zumindest. Der Blick zurück ist mittlerweile zur Routine geworden. Es ist immer noch kein nachfolgender Läufer in Sichtweite. Aus Erfahrung weiß ich jedoch, wie schnell sich diese Situation auch ändern kann. Ich spreche mir selber Mut zu. Die anderen sind genauso kaputt wie ich. Selbst wenn sie aufschließen sollten, müssen sie noch an mir vorbeiziehen. Ebenso wenig wie ich derzeit in der Lage bin, den Abstand zu Hansi zu verkürzen, dürften sie zu solch einem Kraftakt auch nicht mehr befähigt sein. Ach ja, das sind eigentlich nur Durchhalteparolen, um den inneren Schweinehund zu beeindrucken und das Feuer der Motivation zu nähren. Der noch vor mir liegende Streckenabschnitt bis zur Lausebuche ist die große Unbekannt in meiner Gleichung. Ich rechne mit mindestens einer guten Stunde bis zum Parkplatz. Eine Gruppe Wanderer kommt mir entgegen und man reicht mir einen Becher Tee. „Bis zum Parkplatz ist es nicht mehr weit“, teilt man mir mit. Und tatsächlich, ich werde diesmal vom Verpflegungspunkt Lausebuche quasi überrascht. Ich habe keinen blassen Schimmer, wie lange ich seit Erreichen der Erika-Brücke jetzt unterwegs bin. Es interessiert mich auch ehrlich gesagt nicht, Gleichgültigkeit macht sich breit.

Ende in Sicht

Nur noch zwei Verpflegungsstopps, einer am Königskrug, der andere in Oderbrück, dann ist es hoffentlich vollbracht. Bei den Distanzangaben, gemessen von einem Verpflegungspunkt bis zum nächsten, wird wieder mit rationalen Zahlen gearbeitet. Noch vier bis fünf Kilometer bis zur nächsten Verpflegungsstelle, das hört sich harmlos an, das kann mein Gehirn wieder verarbeiten – die Beine müssen dies sowieso. Beim Eintreffen am Königskrug sehe ich zu meiner Überraschung Hansi, wie er sich gerade wieder auf den Weg macht. Aber die Rangkämpfe sind vorbei, die Reihenfolge scheint festzustehen. Ob Hansi genau so denkt, vermag ich nicht zu sagen. Jedenfalls möchte ich zu diesem Zeitpunkt nicht mit ihm tauschen wollen. Ich bin froh, keinen direkten Verfolger in Sichtweite hinter mir zu haben. Man möchte sich doch jetzt nicht noch die Butter, respektive die Wurst vom Brot nehmen lassen. Mir fehlt die Kraft, einen erneuten Angriff zu fliegen. Mit der Absicherung nach hinten habe ich alle Hände voll zu tun.

Eintausend – drüber

Wenn die Kraft versiegt,
die Sonne nicht mehr wärmt,
der Schmerz das Lächeln einholt,
dann ist der Brockengipfel nicht mehr weit.

Eigentlich hatte ich mir für die Rampe einen ganz speziellen Titel auf meinem MP3-Player zurechtgelegt. Ich wollte mir die letzten, leidvollen Augenblicke so feierlich wie möglich gestalten. Aber ich befürchte, wenn ich das Teil jetzt aus dem Rucksack hervorhole und die Matthäus-Passion, gespielt vom CHICAGO SYMPHONY ORCHESTRA, begleitet mich auf den letzten Metern, ich würde mich vermutlich in den Schnee werfen und losheulen. Also lasse ich den Player da wo er ist.

Kurz vor dem Ziel laufe ich auf einen Radbegleiter namens Harry auf. Ich erfahre, dass für mindestens fünfundzwanzig Kilometer der Gesamtstrecke Schieben angesagt war. Meine Güte, wie angenehm habe ich es gehabt. Wie komfortabel ist doch das Laufen. Harry hantiert an seinem Fahrrad, hievt sich für die letzten Meter noch einmal heroisch in den Sattel. Sein Bike verhält sich wie ein störrischer Esel. Ich schiebe ihn kurz an und wir befinden uns gemeinsam unter dem Zielbanner – das sind unvergessliche Momente. Ich werde von Frank Kleinsorg in Empfang genommen und beglückwünscht. Frank konnte aufgrund einer zurückliegenden Knie-OP diesmal nur ein Teilstück mitlaufen. Wenn er fit gewesen wäre, ich hätte wieder einen Lehrmeister in ihm gefunden. Das ist so sicher, wie meine Absicht, mir gleich beim Brockenwirt ein Weizenbier in den Kopf zu schießen – zum Wohl.

Wenn ich mich nach hartem Kampf auf den sonnigen Gipfelflächen ausruhe, so sind die Gedanken wieder weit, weit weg, woanders. Die Sehnsucht kennt keine Grenzen, kein bleibendes Ziel.

- Hermann Buhl – Achttausend drüber und drunter -

Diesen letzten Teil der Trilogie widme ich meiner Frau Bobbi. Sie hat an diesem Wochenende wieder eine Herausforderung gemeistert, die der meinen in nichts nachsteht. Ich habe sie mit den Kindern alleine gelassen. Sie hat mich von der Pflicht befreit. HERZLICHEN DANK DAFÜR!

Die Lektion

Frisch aus dem Entsafter

Rechtfertigung

Ich habe lange mit mir gehadert, ob ich doch noch einmal die Feder in die Tinte eintauchen soll, um ein weiteres Manuskript über die Brocken Challenge abzuliefern. Das wäre dann der vierte Bericht von mir zu diesem Event. Die Definition einer Trilogie ist eindeutig und lässt wenig Spielraum für Interpretation. Wenn ich aber diesen Bericht als Teil III(a) deklarieren würde, dann könnte man das noch so eben als Epilog einer Trilogie durchgehen lassen, oder nicht? Ich handhabe das ganz spontan mal so, wie die Ankündigung einer Rockband, sich bald aufzulösen. Diese Äußerungen sind meist das Papier nicht wert, auf dem sie ausformuliert wurden. Spätestens wenn die Ersparnisse aufgebraucht sind, dann gibt es ein Comeback und wen interessiert schon das Geschwätz von gestern. Der finanzielle Aspekt hat bei meiner Entscheidung jedenfalls keine Rolle gespielt, so kann ich versichern.

Spirit

Nun, was kann man noch Neues über den Brockenlauf berichten? Eigentlich ist doch schon alles gesagt, respektive geschrieben worden, wenn auch nicht von mir, dann von anderen Teilnehmern und Hobbyschriftstellern, die jährlich nach Göttingen pilgern. Welche Unterhosen man tragen sollte, mit welcher Wolle die Socken zu stricken sind, wie man Kontakt zu Dr. Fuentes herstellt, wie man sauberes Eigenblutdoping betreibt und wie man die Drogenhunde am Flughafen austrickst, das wisst ihr bereits alles aus meinen vorangegangenen Berichten. Ich hege mit dieser Niederschrift meiner Gedanken die Hoffnung, den Spirit des Laufens auf den Leser transferieren zu können. Das ist mein Hauptanliegen. Wenn ihr zwischen den Zeilen lest, dann könnt ihr mit etwas Geschick die passende Rennstrategie ableiten. Die Strategie, die euch in der schnellstmöglichen Zeit auf den Brockengipfel bringt. Am effektivsten ist bekanntermaßen der Lernprozess, der aus den eigenen Fehlern resultiert. Lest aufmerksam, so könnt ihr aus meinen Fehlern lernen und müsst nicht so viele eigene machen. Das ist weniger anstrengend und schmerzhaft.

Warnhinweis

Der nachfolgende Bericht ist für Schmusejogger nicht geeignet. Hier geht es um knallharte Fakten! Allen Freunden des Kuschel-Joggings würde ich nun empfehlen, diesen Text unverzüglich bei Seite zu legen. Im anderen Fall macht mich nicht dafür verantwortlich, wenn euer Weltbild ramponiert wird.

Tagträumerei

Im Tanzsaal wird Frühstück gereicht, es ist kurz nach fünf Uhr morgens. Der Kaffee ist heiß, schwarz und stark, genau wie er sein muss, um die Restmüdigkeit aus dem Gliedern zu vertreiben. Eine knappe dreiviertel Stunde vor dem Start werden hier noch Anekdoten, Heldentaten und jede Menge Läuferlatein zum Besten gegeben. Es ist ein schönes Geschnatter, welches der Geräuschkulisse eines Kaffeekränzchens des Muttergenesungswerkes in nichts nachsteht. Ich suche ein wenig Ruhe und trete aus dem Tanzsaal ins Freie. Dabei komme ich mir vor, als verlasse ich gerade meine Zellenblock und werde in die Freiheit entlassen. Es ist herrlich, diese frische, kalte Luft einzusatmen. Das ist das Nikotin, das sind die Lungenzüge eines Ultraläufers. Als ich die Nase in den Wind halte, da kann ich ihn quasi schon riechen, den neuen Streckenrekord. Die Wetterverhältnisse sind nahezu optimal, kein Vergleich mit den Bedingungen vom Vorjahr. Vor dem geistigen Auge sehe ich mich schon in neuer Rekordzeit den Brocken erklimmen. In bester Usain-Bolt-Manier reiße ich mir nach Zielankunft

die Klamotten vom Leib, bis ein T-Shirt mit dem Aufdruck „WHO IS FASTER?“ zum Vorschein kommt. Ich drehe noch ein paar Ehrenrunden mit meinen goldfarbenen Schuhen, bevor ich mich anschließend im Goethesaal ausgiebig feiern lasse. Nun ja, Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr. Während ich in diesen Tagtraum versunken bin bewege ich mich zielstrebig auf meinen vermeintlichen Startplatz zu. Ich wünschte, es würde sich ehrfurchtsvoll eine Gasse bilden, durch die ich wie ein Gladiator hindurch schreiten kann. Aber nein, ich muss jeden einzelnen Läufer und jedes Hindernis umkurven. Die Frage eines Teilnehmers, ob ich bereit bin, quittiere ich mit einem kurzen Kopfnicken. In Gedanken formuliere ich die Antwort mit der kaltblütigen Raffinesse eines Hannibal Lecters. Bereit, wenn Du es bist!

Puristengeschwätz

Ich erfreue mich noch am Anblick meiner nagelneuen Treter. Der Karton ist erst vor ein paar Tagen bei mir eingetroffen – drei, zwei, eins, meins und das alles ohne Anprobe. Nur um mal mit diesem Ammenmärchen aufzuräumen, Laufschuhe müsse man einlaufen. Ich sage, Laufschuhe müssen nicht eingelaufen werden, Laufschuhe müssen einfach nur passen! Was nicht passend ist, das kann auch durch Einlaufen nicht passend gemacht werden. Ich untermauere meine Behauptung und nehme es vorweg: Finish ohne Blase! Die aggressive Farbgestaltung und das geringe Gewicht lassen keinen Zweifel aufkommen, dieser Schuh wurde in Taiwan in mühevoller Kleinarbeit zusammengeschustert, um Bestzeiten damit zu laufen. Ich habe in diesem Jahr nochmal eine Materialoptimierung vorgenommen. Die Schwierigkeit besteht darin, zu beurteilen, was brauche ich und auf was kann ich verzichten. Das hängt natürlich auch von der Geschwindigkeit ab, mit der ich über die Distanz laufen möchte. Meine Devise lautet: Gewichtsreduktion. Aus diesem Grund werde ich einen Teufel tun, mir diese neomodischen Schneeketten an die Füße zu hängen. Für zusätzliche Gewichte an den Extremitäten muss es schon gute Gründe geben. Gerade dort, wo die Hebelwirkung am größten ist können sich ein paar zusätzliche Gramm zum Spritfresser entwickeln. Wenn ich sehe, was teilweise alles für ein Gedöns zum Brockengipfel hoch geschleppt wird, sträuben sich mir die Nackenhaare. Hallo Leute, der Brocken befindet sich im Harz und nicht im Karakorum. Ihr könnt also Steigeisen, Eisschrauben und Fixseile getrost zu Hause lassen. Konzentriert euch lieber auf das Wesentliche. Die obligatorische Notfallausrüstung bietet allerdings keine Diskussionsgrundlage für eine Gewichtsersparnis. Ich schwöre, ich habe die Pflichtausrüstung dabei, bin jederzeit zu einer unangemeldeten Rucksackkontrolle bereit.

Realitäten

Spätestens wenn der markerschütternde Brocken-Schlachtruf HERE WE GO in aller Herrgottsfröhe die Idylle im Göttinger Stadtwald zerreißt, dann sollte allen Teilnehmern bewusst sein, gleich ist Schluss mit lustig, dann ist der bespaßende Teil der Agenda vorbei. Die Theorie, die gestern noch im Hörsaal des Institutes für Sportwissenschaften vermittelt worden ist, will in die Praxis umgesetzt werden. Ich habe mir unverschämter Weise einen Platz in den vorderen Startreihen gesichert und laufe von Beginn an in der Führungsgruppe mit. Direkt vor mir habe ich jetzt einen Läufer mit einer roten, blinkenden Schlussleuchte auf dem Kopf. Entschuldigt bitte den rüden Schreibstil, aber dieses blinkende Etwas geht mit mächtig auf die Eier. Entweder gibt es gleich eine Faustkampfeinlage, oder ich muss den Läufer hinter mir lassen. Ich entscheide mich für die zweite Möglichkeit und überhole ihn. Somit gibt es immer wieder leichte Verschiebungen in der Rangfolge. Bei aller Liebe, lasst diesen Quatsch besser sein. Ein rotes Blinklicht hat ja im Straßenverkehr durchaus seine Berechtigung, aber bei einem Wettkampf würde ich dies fast schon als psychologische Kriegsführung einstufen. Ich

plädiere auf Disqualifikation. Das Startfeld zieht sich nun immer weiter auseinander. Ich bin eigentlich schon zu schnell unterwegs, will aber den Kontakt zur Spitze auf keinen Fall abreißen lassen und gehe das hohe Tempo mit.

Rivalitäten

Einige Teilnehmer kenne ich, den Läufer an der Spitze des Feldes allerdings nicht. Ich lasse mich aufklären, es ist ein sehr schneller Mann aus Polen, so sagt man mir. Er macht auch kein langes Federlesen und stellt seine Schnelligkeit eindrucksvoll unter Beweis. Ich kann kaum folgen, der Abstand vergrößert sich kontinuierlich. Ich habe nur noch auf gerader Strecke Sichtkontakt, sobald eine Biegung kommt verschwindet die Gestalt vor mir. Insgeheim wünsche ich mir, der Pole würde sich in die nächste Hecke verkriechen, um sich intensiv mit den Ausscheidungen zu beschäftigen, die der Körper von Zeit zu Zeit produziert. Nur so hätte ich zum jetzigen Zeitpunkt eine Chance, etwas an der Hackordnung zu verändern. Aber leider passiert nichts, es bleibt alles beim Alten. Bis auf die Tatsache, dass dieser Bumerang nun schneller zurückkommt als ich dachte. Ich werde nun selber von dem unaufhaltsamen Drang, eine Pinkelpause einzuschieben, heimgesucht. Kurz hinter dem Verpflegungspunkt in Landolfshausen trete ich zu Seite. Die Flüssigkeit versiegt so schnell im Boden wie Kinderpipi in der Pampas. Diesmal läuft's geschmeidig, kein Vergleich zum letzten Jahr, wo man eine Stange Wasser in die Landschaft installieren konnte, an der ein Eiskletterer seine helle Freude gehabt hätte. „Hallo Peter“, ruft ein Läufer, der meine Notlage skrupellos ausnutzt und an mir vorbeizieht. Unverschämtheit! Ich erkenne Frank Buka und bin schockiert über diese Respektlosigkeit. War ich doch gestern noch froh, ihn nicht im Hörsaal erblickt zu haben. Dies gab schließlich Anlass zu der aufkeimenden Hoffnung, Frank sei erst gar nicht angereist. Aber Pustekuchen, da habe ich mich getäuscht. Scheiße, das hätte doch heute eigentlich so ein gemütlicher Tag werden können. Aber ich Depp habe zu viel Werbung für die Brocken Challenge gemacht und diese jedem Läufer, der mir im vergangenen Jahr über den Weg gelaufen ist, wärmstens empfohlen. Leider ungeachtet der Tatsache, dass ich mir damit Konkurrenz ins eigene Boot geholt habe - Frank, Du weißt wie das gemeint ist. Zur Info: Frank Buka hat mir beim P-Weg in Plettenberg die so ziemlich die Tour versaut. Die Auswertung des Zahlenmaterials – der Vergleich einiger Finisherzeiten – brachte die ernüchternde Erkenntnis zum Vorschein, ich bin chancenlos. Der Frank, der ist wirklich ein ganz zähes Stück Fleisch, das einem auch noch gefährlich werden kann, wenn kaum noch Leben drin steckt.

Kindergeburtstag

Was bleibt mir anderes übrig, ich reihe mich wieder ein und schließe wenig später zu Frank Buka. auf. Von dem, was ich hier ein paar Zeilen zuvor geschrieben habe, lasse ich mir natürlich nichts anmerken. Ist doch klar, man darf keine Schwäche zeigen. Wir erreichen gemeinsam den Verpflegungspunkt Rhumequelle. Aber was ist das? Als hätte ich mit Frank nicht schon genug Probleme am Hals, da läuft dicht hinter uns ein weiterer Läufer im neongrünen Leibchen mit ASFM-Aufdruck am Verpflegungspunkt ein. Erst mal nicht weiter beachten und so tun, als ob man ihn nicht wahrgenommen hat. Ich verlasse den Versorgungspunkt unmittelbar, nachdem ich Flüssigkeit nachgetankt habe. Im weiteren Verlauf werde ich nun von zwei Franks in die Zange genommen und bilde so unweigerlich den faden Belag eines Sandwiches. Frank Buka und Frank Kleinsorg sind meine Wegbegleiter. Es gibt zurzeit wenig Spektakuläres von der Strecke zu berichten. Eines steht allerdings jetzt schon fest, im Vergleich zu den beiden Vorjahren ist das Rennen in diesem Jahr ein Kindergeburtstag. Diese Äußerung von mir soll die Leistung derjenigen, die in diesem Jahr den

Brocken bezwungen haben, in keiner Weise schmälern. Es muss einem aber bewusst sein, die Vergleichbarkeit der Ergebnisse aus den unterschiedlichen Jahren ist nicht gegeben. Ich bin nun zum vierten Mal dabei und kann bestätigen, jede Challenge ist anders.

Zurück zum Renngeschehen. Nach dem Verpflegungspunkt in Barbis verliere ich endgültig den Kontakt zur Spitze, mit dreieinhalb Stunden für die Marathondistanz bin ich für meine Verhältnisse eindeutig zu schnell unterwegs. Vor mir sind jetzt an führender Position der Pole, gefolgt von Frank Buka und dem mir unbekanntem ASFM-Läufer in seinem neongrünen Leibchen. Ich mache mir keine Illusionen mehr, ein Platz unter den ersten drei ist utopisch und entspricht einer Wahrscheinlichkeit, die sich asymptotisch der Null nähert. Das neongrüne Hemdchen vergrößert den Abstand kontinuierlich. Im Entsafter habe ich keinen Läufer in Sichtweite mehr vor mir. Es wird ein Kampf gegen Phantomgegner. Einmal noch gelingt es mir jedoch, das voraus laufende Duo ins Fadenkreuz zu rücken. Damit haben sie sich eindeutig ein paar Motivationspunkte von mir verdient - am Jagdkopf laufen sie mir endgültig davon.

Zeitnot

Die Damen am Jagdkopf sind wieder schwer beeindruckt von mir. Allerdings nicht von meinen läuferischen Fähigkeiten, sondern ihnen imponiert am meisten, mit welcher Geschwindigkeit ich mir die Pinnchen mit dem Tee runterkippe, ohne zu erbrechen. Noch ein kleines Gedeck – Tee und Salzplätzchen – und weiter geht es. Ich bin wieder auf der Strecke. Bei insgesamt acht Verpflegungspunkten ist jede überflüssige Minute, die man dort verbringt, reine Zeitverschwendung. Über die Aufenthaltszeit an den Verpflegungspunkten können ganze Rennen entschieden werden. Natürlich möchte ich den Gourmetläufern den Spaß nicht verderben, sich ausgiebig zu laben. Bei dem reichhaltigen Angebot, welches hier bereitgehalten wird, ist es durchaus möglich, an Gewicht zuzulegen – auf dem Weg zum Brocken.

Weinerlichkeit

Auf der Südharzloipe lässt es sich bis auf wenige Ausnahmen problemlos laufen. Der restliche Teil der Strecke ist Routine. Diese Routine wird nur unterbrochen durch die kurzen Tankstopps in Königskrug und Oderbrück. Die letzten Kilometer fordern noch mal die ganze Willenskraft heraus. Der regelmäßige Blick zurück gibt mir Sicherheit, die Sicherheit nicht noch einen Platz einbüßen zu müssen. Mit Anbruch des letzten Kilometers schau ich nach einigen Stunden wieder auf die Uhr. Ich bin total überrascht, eine Zeit noch deutlich unter acht Stunden ist möglich. Ich bekomme noch einmal Auftrieb und nehme den Kampf gegen die Uhr auf. Laufen bedeutet kämpfen. Es ist ein Kampf an drei Fronten, der Kampf gegen sich selbst, der Kampf gegen die Uhr und nicht zuletzt der Kampf gegen den Kontrahenten. Ohne Gegner gibt es keinen Sieger. Die Währung, mit der hier gezahlt wird, sind nur die erlaufenen Kilometer. Ich muss gestehen, ich bin in letzter Konsequenz nicht mit der nötigen Härte zu Werke gegangen, die eventuell nötig gewesen wäre, um hier und heute zu punkten. Ich habe mich zu sehr geschont, habe mich zu schnell der Weinerlichkeit hingegeben. Das war ein Fehler. Nur wer den Dreck von der Straße gefressen hat wird in der Lage sein, beurteilen zu können, welche Delikatesse eine Scheibe trocken Brot sein kann. In dem Gasthof, in dem ich die letzte Nacht vor dem STUNT 100 verbracht habe, hängt ein Spruch im Frühstücksraum, liebevoll in Holz geschnitzt, mit folgendem Wortlaut:

Altes Brot ist nicht hart.
Kein Brot zu haben, das ist hart.
Unbekannt

Dieser Spruch wurde an jenem Tag zu meiner Mantra und hat mich über die Höhen und durch das Leinetal gepeitscht. Es sind gerade die Kleinigkeiten, die zur Perfektion beitragen. Ich bin mir sicher, diese Kleinigkeit hat mir heute gefehlt.

Showdown

Der Zieleinlauf ist nicht so ergreifend wie im letzten Jahr. Wenn ich richtig gezählt habe, dann sind drei Läufer vor mir eingetroffen. Ich bin mit meiner Platzierung und der Zeit hochzufrieden. Aber wie schon gesagt, körperlich geht es mir eigentlich zu gut. Ich habe nicht alles aus mir rausgeholt. Wenn Du im Ziel mit einem Krampf zusammenbrichst, dann war es das perfekte Timing. Ich halte mich draußen nicht lange auf und suche die Wärme im Goethesaal. Dort angekommen gratuliere ich sofort den Siegern. Der Pole macht einen niedergeschlagenen Eindruck, die Enttäuschung steht ihm im Gesicht geschrieben. Wenig später folgt die Erklärung. Erste ist nicht der Pole, sondern der Läufer mit dem neongrünen Leibchen. Zweiter ist nicht der Pole, sondern Frank Buka. Der dritte Platz geht an den Polen. Das ist natürlich eine ganz bittere Pille, sich beim Showdown auf dem Gipfelgrat den Todesstoß versetzen zu lassen. Das muss man erst mal verdauen. Ein Riesenkompiment an den Mann im neongrünen Leibchen. Er hat auch einen Namen und heißt Lars Donath. Im letzten Jahr war er noch über zwei Stunden hinter mir und heute läuft er Streckenrekord mit einer grandiosen Renneinteilung. Tolle Leistung Lars, das war ganz großes Kino hier auf dem Brockengipfel. Lars nimmt meine Glückwünsche entgegen und freut sich mehr darüber, mir heute zwanzig Minuten abgenommen zu haben, als über den ersten Platz, wie mir scheint. Das wertet meine Leistung indirekt auch noch mal auf. Der vierte Platz wird so zum gefühlten zweiten Platz. Ich will hier nicht den Klugscheißer mimen, aber es sei mir gestattet, einen kostenlosen Tipp habe ich noch parat.

Die Kunst besteht nicht darin, einen schnellen Lauf hinzulegen.
Die Kunst besteht darin, diesen Sport mit konstanten Leistungen
über Jahre hinweg ohne schwerwiegende Verletzungen auszuüben.

Pete

Lars, Du hast heute gezeigt, dass ein großes Potential in Dir steckt. Bitte tu mir den Gefallen und gehe behutsam damit um. Ich habe schon erlebt, wie sich Läufer innerhalb kürzester Zeit komplett verheizt haben. Das hat keine zwei Jahre gedauert. Denk mal drüber nach.

Schnellebigkeit

Der Ultrazirkus zieht nun weiter. Was bleibt, sind die Eindrücke in den Köpfen derer, die teilgenommen haben, teilnehmen durften. Nach ein paar Stunden wird nichts mehr daran erinnern, was heute hier stattgefunden hat. Selbst die Fußabdrücke im Schnee werden sich verflüchtigen. Ich bin mir sicher, die nächste Brocken Challenge ist schon in Vorbereitung, in dem Moment, in dem ich diese Zeile schreibe.

Abschlussbemerkung

In dem Fernsehbericht des NDR über die diesjährige Veranstaltung wurden Einblendungen am unteren Bildschirmrand mit dem Hinweis „Extremläufer“ vorgenommen. Extremläufer, das ist ein

Begriff, auf den ich ziemlich allergisch reagiere. Ein Fußballer wird auch nicht als Extremfußballer bezeichnet, nur weil es mal in die Verlängerung geht. In diesem Sinne, geht's raus und lauft's Ultra.

Das Geschenk

Wahre Begebenheiten

Prolog

Ich sitze an meinem Schreibtisch, respektive vor meiner Tastatur und starre auf den noch leeren Monitor, weiß gar nicht so recht wie ich anfangen soll, mit meinem Bericht über den diesjährigen Brockenlauf. Die Eindrücke sind noch frisch, die Gedanken noch wirr und unsortiert. Aber wie bei jeder Unternehmung, wie bei jedem In-die-Tat-umsetzen eines gefassten Vorsatzes, ist der erste Schritt der wichtigste, der entscheidende Schritt. Ist der erste Satz erst formuliert, dann werden sich weitere buchstäblich wie von alleine dazugesellen. Dies wäre dann mein fünfter Beitrag zur gleichen Veranstaltung. Natürlich möchte ich damit nicht langweilen, möchte dem Leser was Neues bieten und mich nicht ständig in meinen Ausführungen wiederholen. Aus diesem Grund habe ich mir zum Ziel gesetzt, es darf kein Laufbericht nach dem üblichen Strickmuster dabei herauskommen. Vielmehr möchte ich die Brocken Challenge zum Anlass nehmen, den Ultralangstreckenlauf einmal aus einer ganz anderen, ganz persönlich geprägten Perspektive heraus zu betrachten. Der nun folgende Bericht kann das wissenschaftlich fundierte Trainingshandbuch für den ambitionierten Langstreckenläufer gewiss nicht ersetzen, aber er kann es eventuell bereichern. Unter Umständen vermag er auch die Akzeptanz gegenüber diesem Sport bei denjenigen zu erhöhen, die ihm bisher mit einer großen Portion Unverständnis begegnet sind. Kurzum ein Bericht, der Läufer und Nichtläufer, Sportler und Nichtsportler in gleichem Maße ansprechen könnte. In jedem Fall sollte er ein wenig Anlass zum Nachdenken geben. Das würde mich freuen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt!

Dieser Slogan, den ich mir zugegebenermaßen aus der Werbung entliehen habe, eignet sich sehr gut als Überleitung zum nachfolgenden Abschnitt. Beginnen möchte ich diesen zunächst mit einer Definition, einer Definition dessen, was ein Ultramarathon ist und was er für diejenigen bedeutet, die sich ihm bedingungslos hingeben.

Mehr als nur ein Lauf

Ganz nüchtern betrachtet ist ein Ultramarathon nichts anderes als ein Lauf, dessen Distanz größer ist als die des klassische Marathonlaufs von exakt 42,195 Kilometern. Das sind in der Regel Strecken ab fünfzig Kilometer aufwärts, wobei nach oben hin nahezu keine Grenze zu existieren scheint. In Deutschland gibt es fast siebenundzwanzigtausend aktive Ultraläufer – Stand: Januar 2011. Damit liegt Deutschland auf dem dritten Rang hinter Frankreich und den Vereinigten Staaten. Um zu verdeutlichen, welchen Stellenwert der Ultramarathon letztendlich für viele besitzt, sei es mir gestattet, den berühmten Ausspruch von Emil Zátopek, „Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“, um eine weitere Zeile zu ergänzen.

Wenn du in eine neue Dimension vorstoßen möchtest,
dann lauf Ultramarathon.

- Pete -

Und wenn du erst einmal in diese Dimension vorgestoßen bist, dann willst du immer wieder dorthin zurück. Wenn es dich gepackt hat, dann lässt es dich nicht mehr los. Die magische Anziehungskraft,

die eigentliche Faszination, die von diesem Sport ausgeht, hängt meines Erachtens sehr stark mit dem Leiden zusammen, welches es gilt zu ertragen, um das ersehnte Ziel zu erreichen. Das scheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu sein, doch beim zweiten Mal Hinsehen ist der Zusammenhang fast schon plausibel. Der eloquent auftretende Motivationstrainer würde den Sachverhalt folgendermaßen ausdrücken.

Du musst deine Komfortzone verlassen,
wenn du dich weiterentwickeln möchtest!

- x-beliebiger Motivationstrainer -

Ich vergleiche einen Ultramarathon in dieser Beziehung gerne mit der Geburt eines Kindes. Alles konzentriert sich auf diesen einen Augenblick, das Baby gesund zur Welt zu bringen. Der Schmerz ist unausweichlich mit dem Lauf verbunden, so wie die Wehen es sind mit der Geburt. Es gibt mehrere Wellen von Schmerzen mit zunehmender Intensität. Der Ausgang der Unternehmung ist ungewiss, der Schmerz jedoch nicht. Er kommt und er geht, das ist gewiss. Er kann sich steigern, bis kurz vor dem ersehnten Ziel. Erst wenn du das Ziel erreicht hast, ist das der Moment, in dem Raum und Zeit in sich zusammenfallen. Alle Distanzen sind aufgehoben. Jeglicher Schmerz wird ausgeblendet und entzieht sich der Wahrnehmung. Das Leiden, und der damit verbundene Schmerz, lässt sich durch das Antrainieren einer entsprechenden Fitness zwar abmildern, aber nie gänzlich ausschließen. Man empfindet eine ausgesprochene Genugtuung, diesen „unvermeidlichen“ Leidensweg zu beschreiten. Weitere Hinweise auf dieses Phänomen habe ich dem Buch „Jenseits des Berges“ von Steve House gefunden. Dort heißt es:

„Der Schmerz, das habe ich erlebt, dürfte sich als der einzige Beweis für die Dauerhaftigkeit des Bewusstseins im Fleisch erweisen, als der einzige physische Ausdruck des Bewusstseins. Als mein Körper Muskeln ansetzte und dadurch Kraft gewann, entwickelte sich in mir langsam die Tendenz zu einer positiven Einstellung zum Schmerz.“

- Steve House -

Eng verbunden mit dem Schmerz ist der Verzicht. Wenn wir ganz ehrlich sind, sind wir nicht mittlerweile viel zu sehr verwöhnt worden in unserer Wohlstandsgesellschaft? Haben wir es nicht verlernt, auf etwas zu verzichten, weil viele Dinge immer präsent und zur Selbstverständlichkeit geworden sind? Doch ohne Verzicht kann es meiner Meinung nach auch keine innere Zufriedenheit geben. Auf etwas verzichten zu können, kann sich als sehr kostbar erweisen. Genau das ist es, was ich persönlich an einem Ultralauf besonders schätze, dass er im krassen Gegensatz einer zur Bequemlichkeit verurteilten Wohlstandsgesellschaft steht, dass er mich immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholt. Der Lauf lehrt mich, auf gewohnte Dinge zu verzichten und Leid anstandslos zu ertragen. Ich könnte es nicht treffender formulieren, als wie dies Mica True, alias Cabello Blanco in dem Buch „Born to Run“ von Christopher McDougall formuliert hat.

Leiden erzieht zur Demut. Es lohnt sich, zu erleben, wie du eins auf die Fresse bekommst.

- Mica True -

Darüber hinaus ist der Ultramarathon für mich die Herausforderung, die direkt vor meiner Haustür auf mich wartet, die mir bei jeder Gelegenheit auflauert. Jedes Meistern einer solchen Herausforderung ist meine ganz persönliche „Everest-Besteigung“. Der Triumph am Ende hält den

Motivationspegel hoch, um für weitere Aufgaben gerüstet zu sein. Der Triumph ist ein wichtiges Element, wenn es um die Beständigkeit geht, mit der man die Obsession Ultra-Sport ausübt. Bleibt der Triumph auf Dauer aus, so wird man sich unweigerlich abwenden. Diese Erkenntnis lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen und besitzt nach meinem Verständnis allgemeine Gültigkeit. Ohne Herausforderungen gibt es keinen Fortschritt, so ist der Mensch von Natur aus auf der Suche nach Herausforderungen. Wenn man diese Aussage als Naturgesetz akzeptiert, dann lässt sich in vielen Fällen daraus auch eine Antwort auf die Frage nach dem Warum ableiten. Es gibt jene Rede von John F. Kennedy, in der er die Mission Mond-Flug rechtfertigt und eine von möglichen Antworten auf die Frage nach dem Warum liefert.

„Aber warum, fragen sich einige, warum auf den Mond? Warum haben wir das als unser Ziel gewählt? Und sie könnten auch fragen, warum steigen wir auf die höchsten Berge, und warum haben wir den Atlantik überflogen? Warum spielt Rice gegen Texas? Wir haben uns entschlossen, zum Mond zu fliegen. Wir haben uns entschlossen in diesem Jahrzehnt auf dem Mond zu landen und all die anderen Dinge zu erledigen, nicht weil es leicht wäre, sondern gerade weil es schwer ist und uns das Ziel helfen wird unsere besten Energien und Fähigkeiten einzusetzen und zu erproben. Außerdem sind wir bereit, diese Herausforderung anzunehmen und sie nicht widerwillig aufzuschieben, und wir werden sie zusammen mit anderen Herausforderungen meistern.“

- JFK, Houston, Texas, 12 September 1962 -

Eine Herausforderung, die mit einem erfolgreichen Abschluss gekrönt wurde, ist keine Herausforderung mehr. Man wird zwangsläufig die Zielsetzung verändern, sich die Messlatte höher auflegen wollen, um den Reiz zu bewahren. Die Suche nach immer schwierigeren Herausforderungen kann zu einer Sucht werden. Die Dosis muss ständig erhöht werden. In Joey Kelly's Buch „Hysterie des Körpers“ fand ich einen interessanten Absatz, den ich in diesem Zusammenhang erwähnen möchte.

„Die Ultra-Szene ist eine ganz eigene Gemeinde. Der überwiegende Teil der Läufer denkt, der Ultra-Sport ist alles, was sie haben, und sonst gibt es nichts. Das ist für diese Leute Gott, Frau und Kinder – alles in einem. Ständig reden sie von morgens bis abends nur über Trainingseinheiten und Powerriegel, bessere Schuhe und Laufzeiten. Meistens ist es so, dass die extremen Typen konditionell gar nicht so gut sind. Aber sie betreiben den Sport so exzessiv, dass er zu Sucht wird.“

- Joey Kelly-

Ich für meinen Teil, würde es nicht ganz so dramatisch ausdrücken. Aber es gibt zweifelsohne eine latente Gefahr, in diesen Sog hineinzugeraten. Es liegt an jedem selber, hier die nötige Balance zu finden. Nur mit dem richtigen Augenmaß, nur mit dem nötigen Maß an Ausgeglichenheit kann man über Jahre hinweg bestehen, alles andere ist auf Dauer kontraproduktiv und endet in einer Katastrophe. Betrachtet man den Ultramarathon nicht nur als reinen Wettkampf, sondern als eine Art Kunstform, als ein Ereignis über den Wettkampf hinaus, so möchte ich ihn folgendermaßen umschreiben.

Ein Ultralauf ist wie ein Gemälde zu betrachten. Der Pfad, auf dem man wandelt, ist eine Leinwand, auf der man Spuren hinterlässt. Jeder einzelne Schritt muss mit Bedacht gesetzt sein und ist einem Pinselstrich gleichzusetzen. Für sich alleine macht er keinen Sinn, erst wenn man ihm eine Richtung

vorgibt und ihn als Teil eines Ganzen begreift, verliert er an Bedeutungslosigkeit. Der einzelne Schritt ist der kleinste Baustein, die kleinste wahrnehmbare Einheit. Es gibt einen ersten und einen letzten, wobei alle dazwischen liegenden einen Vorgänger und einen Nachfolger besitzen. Das Gesamtwerk setzt sich aus schier unzähligen solcher Einzelschritte zusammen. Es ist nur aus einer angemessenen Entfernung, vom Betrachter in seiner ganzen Vollkommenheit zu begreifen. Mit Entfernung ist in diesem Fall die zeitliche, nicht die räumliche gemeint.

Doch es gibt auch Phasen im Leben, in denen der Sinn für die Ästhetik des Laufens verloren gehen kann. Was passiert, wenn es mal nicht so rund läuft, wenn man persönliche Rückschläge hinnehmen muss und das Ziel nicht mehr eindeutig zu erkennen ist? Wenn der Blick vernebelt ist, die Orientierungslosigkeit Überhand gewinnt, wenn die Motivation zu verwässern droht und die Wertschöpfungskette unterbrochen wird? So wie mir dies im vergangenen Jahr widerfahren ist! Was dann?

Blick zurück

Das zurückliegende Jahr gehört mit Abstand nicht zu den besten Jahren meines Lebens und war von bedeutsamen persönlichen Rückschlägen geprägt. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem mir das Laufen so gut wie keine Freude mehr bereitet hat und in die Bedeutungslosigkeit abgedriftet ist. Wenn man schlussendlich in eine Sache nur investieren muss und am Ende kommt gerade mal eine schwarze Null dabei raus, dann sollte man sich gut überlegen, ob man diese Investition auf Dauer noch tätigen möchte. Ich hatte das Ziel aus den Augen verloren und ich war mir nicht darüber im Klaren, welche Dinge mir wirklich wichtig sind in meinem Leben. Man sollte schon genau wissen, welches Ziel man mit dem Laufen verfolgt und welche Ziele man dem Laufen unterordnen möchte und welchen weiteren Lebenszielen man eine höhere Priorität zugestehen muss.

Absoluter Tiefpunkt

Den absoluten Jahrestiefpunkt hatte ich während des STUNT 100 erreicht (Sibbesser Tag Und Nacht Trail über 161 km/100 Meilen). Meinen damaligen physischen Gesamtzustand würde ich im Nachhinein als durchaus austrainiert bezeichnen, ohne übertreiben zu wollen. Allerdings befand ich mich mental in derart schlechter Verfassung, dass ich nach einhundert Kilometern dazu bereit war, das Handtuch zu werfen. „Es ist mir so was von scheißegal, ob ich diesen Lauf finische oder nicht.“, das war nur eine der Äußerungen von mir an jenem Tag im August 2011. Die restlichen Verbalausbrüche möchte ich lieber für mich behalten. Ich weiß bis heute nicht genau, wie ich es dennoch geschafft habe, den Lauf erfolgreich zu beenden. Allein mein Körper hat mich ins Ziel gebracht, der Geist hatte wenig Anteil daran. Nur weil mein Körper das Bewegungsmuster abrufen konnte, welches er in unzähligen Trainingseinheiten verinnerlicht hatte, benötigte er die Schubkraft der Motivation anscheinend nicht. In einer zu einem späteren Zeitpunkt verfassten Mail beschrieb ich die Situation folgendermaßen.

[...] als ich Dir beim Aufbruch in die dritte Runde gesagt habe, das wird die schwerste Etappe meines Lebens, da wusste ich noch nicht, wie schwer sie werden wird. Und sie ist immer noch nicht zu Ende, sie hat praktisch gerade erst begonnen. Vielen Dank für Deine einfühlsamen Worte! Du hattest Recht, es ändert nichts an den Tatsachen, auch wenn ich vorzeitig den Lauf abgebrochen hätte und nach Hause gefahren wäre. Es war richtig, weiter zu laufen und das Ding verdammt nochmal zu finishen.

Doch muss ich mir ernsthaft die Frage gefallen lassen, was nützen einem auf Dauer Erfolge, über die man sich nicht richtig freuen kann? Im zurückliegenden Fall sehe ich es als reine Schadensbegrenzung an, den Lauf nicht abzubrechen. Der Frust wäre sonst um einiges größer und nachhaltiger gewesen. Mein Ratschlag kann somit nur lauten: Riskiere niemals einen DNF (Did Not Finish = Rennabbruch) wegen einer mentalen Schwäche, wenn sich der Körper noch in „guter“ Verfassung befindet. Der umgekehrte Fall, also mit mentaler Stärke einen maroden Körper ins Ziel zu wuchten, kann allerdings schwerwiegende Folgen haben. Davon rate ich ab! Auch wenn ich selber meine eigenen Ratschläge hin und wieder nicht befolge.

Nach jedem Tief kommen irgendwann auch wieder bessere Zeiten, auf Depression folgt Euphorie. So passieren zum Ende des Jahres 2011 unvorhergesehene Dinge. Dinge die mich in die Lage versetzen, neuen Mut und neue Kraft zu schöpfen...

Von Umtausch ausgeschlossen

Gefräßig nagt der Sekundenzeiger an der verbleibenden Zeit bis Mitternacht. Unaufhaltsam dreht er seine Runden und huscht über das Zifferblatt. Minute um Minute trennt er ab vom scheidenden Tag. Doch das Ende eines Tages ist auch zugleich der Anfang eines neuen Tages. Dieser neue Tag beginnt mit meinem Geburtstag und ich halte jenen bedeutsamen Umschlag in den Händen, der manchen Dingen wieder eine andere Richtung verleihen sollte. Dieser Umschlag und dessen Inhalt ist ein Geschenk, ein Geschenk meiner Frau. Nicht ahnend, was mich erwarten würde, beginne ich zögerlich zu lesen.

„Wenn Worte überflüssig werden, weil der Augenblick bis an den Rand mit Sinn gefüllt ist, beginnt das Leben unwiderstehlich von sich zu erzählen und führt uns mitten hinein in faszinierende Geschichten – wenn wir nur lauschen. Hinter den Kulissen des Alltäglichen sind kleine Wunder versteckt, die auf glückliche Finder warten.“

- Hans Kruppa -

Dich zu finden,
ohne mich zu verlieren.

Mich Dir zu geben,
ohne mich aufzugeben.

Dich verstehen,
ohne mich zu übersehen.

Ja, das wünsche ich Dir, und so könnte es gehen...

Ich bin sprachlos. Ich habe mit diesem Umschlag soeben schwarz auf weiß die Anmeldung für Brocken Challenge 2012 erhalten. Dieses Geschenk ist für mich nicht nur ein Geschenk in Form eines Gutscheins in der Höhe der zu zahlenden Startgebühr inklusive der anfallenden Hotelkosten, sondern darüber hinaus ist es auch eine Geste mit nachhaltiger Symbolkraft. In diesem Sinne beinhaltet das Geschenk meiner Frau zugleich eine Chance, die Dinge neu zu ordnen – ein Geschenk ohne Umtauschrecht, ein Geschenk, das mich in die Pflicht nimmt. Die Freude darüber ist riesengroß und mit dem heutigen Tag beginnt zugleich eine mühevollere Phase der Vorbereitung. Der Trainings-Acker

muss wieder regelmäßig bestellt werden, um am Ende die verdienten Früchte in Händen halten zu können. Es fehlen mir sage und schreibe einhundert Trainingstage, das sind weit mehr als tausend Kilometer Defizit in den Beinen. Das ist die ernüchternde Konsequenz aus dem Motivationseinbruch im letzten Jahr. So sind die Realitäten. Das muss man anstandslos akzeptieren.

Das Peter-Prinzip

Not macht bekanntlich erfinderisch. In meinem Fall ist es die Zeitnot, die mich zum Handeln zwingt und unweigerlich Einfluss auf meine Trainingsmöglichkeiten nimmt. So muss ich mir zwangsläufig etwas einfallen lassen, um die Trainingseinheiten möglichst effektiv zu gestalten. Ich habe mir das Prinzip der Endbeschleunigung nach dem Marathontrainingsplan von Peter Greif in umgekehrter Anwendung zu Nutze gemacht. Mit Endbeschleunigung ist die Endbeschleunigung am Ende eines 35 Kilometer-Laufs gemeint. Ich hingegen, konzentriere mich auf die Anfangsbeschleunigung. Auch wenn jetzt so manch ein Trainingswissenschaftler die Hände über den Kopf zusammenschlagen wird. Der österreichische Apnoetaucher Herbert Nitsch¹⁶ hat mich auf diese abstruse Idee gebracht. Ich habe mir die Frage gestellt, wie kann man sich die physische und psychische Härte wieder antrainieren, die erforderlich ist, um einen Ultralauf in der Endphase ohne größere Probleme durchstehen zu können? Wie kann man die Endphase eines Hundertmeilenlaufs simulieren, ohne zuvor die fast einhundert Meilen real gelaufen zu sein? Herbert Nitsch hat sich mit folgender Technik sehr erfolgreich auf seine Apnoetauchgänge vorbereitet. Um Tauchgänge in große Tiefen zu simulieren, hat er nicht mit voller Konzentration eingeatmet und sich ins Wasser gestürzt, sondern das Gegenteil hat er praktiziert. Er hat ausgeatmet und ist dann mit dem Restsauerstoff auf zehn Meter abgetaucht. So konnte er ohne großen Aufwand, der sonst nötig gewesen wäre, mehr Tauchgänge in kürzerer Zeit durchführen. Diese Herangehensweise ist eine Komponente seines Erfolgsgeheimnisses, mit der er einige Weltrekorde in der Sportart Apnoetauchen (Disziplin No Limit) pulverisiert hat. Die Adaption für den Ultralauf könnte wie folgt aussehen. Laufe nach einer kurzen Einlaufphase im Jogging Tempo von maximal fünfzehn bis dreißig Minuten eine Distanz von zehn Kilometern so schnell wie du kannst – sozusagen am Anschlag. Im Anschluss läufst du dann noch mindestens zwanzig Kilometer im Dauerlauftempo. So werden die Beine richtig schön schwer. Ein Rundkurs könnte zum vorzeitigen Abbruch der Trainingseinheit verleiten. Also besser eine Wendepunktstrecke dafür wählen, bei der die Strecke bis zum Wendepunkt mindestens fünfzehn, besser zwanzig Kilometer beträgt. Dieses Prinzip nenne ich fortan für mich das Peter-Prinzip. Bitte nicht zu verwechseln mit dem Peter-Prinzip der beiden Wissenschaftler Laurence J. Peter und Raymond Hull, welches besagt, in einer Hierarchie steigt jeder bis zur Stufe seiner Inkompetenz auf. Auch wenn ich dieses Prinzip ebenfalls mit Erfolg angewendet habe und die Stufe meiner Inkompetenz schon längst erreicht ist. Leider kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, wie effektiv diese Trainingsmethode letztendlich ist und welchen Einfluss sie auf das Resultat hat. Dazu fehlen mir ein paar Wochen oder gar Monate Erfahrung mit der Anwendung. Eines steht jedenfalls fest, wie auch immer meine Vorbereitung konkret aussehen mag, die Motivation liegt nicht auf der Straße. Da muss man sich schon selber drum kümmern, dass man mit dem gemütlichen Hinterteil wieder hochkommt. Carpe diem, denn eines Tages wird es zu spät sein.

¹⁶ Herbert Nitsch (geboren am 20. April 1970 in Wien) ist Berufspilot und einer der erfolgreichsten Apnoetaucher. Er hält beziehungsweise hielt 31 Weltrekorde, in allen acht von acht Apnoe-Disziplinen und ist mehrfacher Weltmeister.

Let's get ready to rumble

„Herr Win-ter stammt vom Kau-ka-sus. Er ist ein al-ter Mann, hat ei-nen Wi-ckel um die Brust und sie-ben Män-tel an. Er hat seit tau-send Jah-ren schon die Gicht im lin-ken Bein. Drum web-te man in sei-nem Thron zehn Kat-zen-fel-le ein. Zieht euch warm an. Zieht euch warm an, wenn es Win-ter wird. Zieht euch warm an.“

- Text: James Krüss, Melodie: Heinz Lemmermann -

Dieses Lied, welches mir meine jüngste Tochter vor einiger Zeit unentwegt vorgesungen hat, geht mir in diesem Moment nicht mehr aus dem Kopf. Diese Strophe beschreibt vortrefflich die aktuelle Situation da draußen. Ich befahre gerade gemeinsam mit meiner Frau die schmale Straße zum Jägerheim am Kehr – Startpunkt der Brocken-Challenge. Es ist fünf Uhr in der Früh und der Bordcomputer zeigt minus 13,5 Grad Celsius an. Die gefühlte Temperatur wurde vor ein paar Tagen noch mit minus 27 Grad Celsius prognostiziert. Gefühlt oder gemessen, was spielt das für eine Rolle? Man könnte auch einfach sagen, es ist arschkalt. Der Ratschlag aus dem Kinderlied, „Zieht euch warm an, wenn es Winter wird.“, ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Wer diesen ignoriert, ist selber schuld. Sobald man die heimelige Wärme des Innenraumes des PKWs verlässt, ist Bewegung von Vorteil, damit nicht die Gefahr besteht, an Ort und Stelle festzufrieren. Wer zu früh in seinem Startblock niederkniet, der kommt nicht mehr hoch und kann sich den Start gemächlich aus der Hocke anschauen. Noch nie zuvor war es bei der Brocken Challenge so kalt wie in diesem Jahr. Der Pulk der Teilnehmer steht nun dicht an dicht vor dem „Alten Tanzsaal“ und es drängt sich der Verdacht auf, jeder sucht den Schutz der Gruppe. Erst die Vielzahl der Teilnehmer macht die Brockenbesteigung zu einer kollektiven Aufgabe. Man fühlt sich hier nicht alleine gelassen und ist auf eine unsichtbare Weise miteinander verbunden. Mit der ganz natürlichen Startnervosität geht jeder anders um. Während einige nicht in der Lage sind, ihren Redeschwall zu bändigen, sieht man aber auch jene, die einen nachdenklichen und in sich gekehrten Eindruck machen. Auch wenn bei mir nach dutzenden von Ultraläufen die Routine Einzug gehalten hat, kann ich die Aufgeregtheit vor dem Start nicht von mir weisen. Ich denke, ein gewisses Grundrauschen an Nervosität hält die Gleichgültigkeit in Schach und ist als positive Begleiterscheinung zu interpretieren. Alle Teilnehmer warten nun gebannt auf das ultimative Startsignal vom Veranstalter Markus Ohlef, der die Strecke, übrigens wie in jedem Jahr, auch wieder selber läuft.

Wenn ich die Augen schließe, sehe ich den Brockengipfel vor mir. In Gedanken habe ich bereits Einzug gehalten, in diese Arena aus Schnee und Eis. Mein Kontrahent steht mir Face-to-Face gegenüber und streckt mir regungslos und völlig unbeeindruckt seine kalte Schnauze entgegen. In diesem Moment vernehme ich die markante Stimme vom Ringsprecher Michael Buffer.

„Ladies and Gentlemen, zu meiner Rechten sehen Sie mit einer imposanten Höhe von 1141 Metern den Heavyweight Champion of the World, den Brockengipfel. Er ist der unangefochtene Champion und er ist bereit, es mit jedem Gegner aufzunehmen. Zu meiner Linken sehen Sie mit einer durchschnittlichen Körpergröße von nur 1,7 Metern die Herausforderer, die Brocken-Challenger. Let's get ready to rumble!“

Dieser markenrechtlich geschützte Schlachtruf von Michael Buffer wird gerade übertönt von dem traditionellen Startschuss der Brocken-Challenge, ausgelöst von Markus Ohlef. „Brocken Challenge 2012, here we go!“ Vielleicht sollte Markus darüber nachdenken, sich seinen Schlachtruf, „Brocken

Challenge, here we go!“, auch markenrechtlich schützen zu lassen. Finanziell könnte sich das unter Umständen lohnen. Michael Buffer jedenfalls hat mehrere hundert Millionen Dollar mit diesem einen Spruch gescheffelt. Das wäre doch eine zu überlegende Maßnahme im Hinblick auf den dann überquellenden Spendentopf.

Es geht los und ich befinde mich direkt dort, wo ich absolut nicht hingehöre, in der Führungsgruppe. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, heißt es doch so treffend. Ich werde zumindest versuchen, so lange wie möglich dran zu bleiben, an den Jungs. In diesem Jahr hat sich ein weiterer Top-Läufer zu dem illustren Feld dazugesellt. Matthias Dippacher – noch nie gehört, den Namen. Offensichtlich eine Bildungslücke, wie sich beim Blick in die Ergebnisdatenbank der Deutschen Ultramarathon Vereinigung herausstellt. Dieser reicht vollkommen aus, um sich ein Bild von dem Leistungsvermögen anzufertigen – keine weiteren Fragen. Lars und die beiden Franks tun mir jetzt schon leid, wenn sie zwischen die Mühlsteine dieser „Ausdauersau“ geraten sollten. Ich jedenfalls werde dieses „Vergnügen“ mit Sicherheit nicht haben, weil viel zu langsam. Nach meinen Berechnungen habe ich heute eh nichts zu melden, maximal Platz sechs oder sieben wäre möglich, eher schlechter. Frank Kleinsorg und Matthias lösen sich sehr früh vom restlichen Feld. Nur das uneingeschränkte Sichtfeld auf den langen Geraden gestattet mir einen kurzen Blick auf das Duo.

Ich kann die ersten dreißig Kilometer noch relativ gut mithalten. Doch dann habe ich immer mehr das Gefühl, meine Oberschenkel haben einen gebrauchten Tag erwischt. Zusätzlich macht mir die Kälte jetzt zu schaffen. Die Lippen werden rissig und platzen auf, ähnlich dem Effekt, wie er bei Bockwürstchen zu beobachten ist, wenn sie zu lange in kochend heißem Wasser verweilen. Auch die Nase wird von außen und innen extrem kalt. Die Empfehlung von Ärzten, die Luft durch die Nase einzuatmen, damit sie etwas vorgewärmt wird, kann man getrost vergessen. Es fühlt sich so an, als würde man mit einem Langnese Flutschfinger stundenlang in der Nase bohren. Und wie bitteschön soll man da noch Luft holen können? Davon abgesehen wird man auch keinen Arzt finden, der für solche Bedingungen überhaupt eine Empfehlung ausspricht. In der Tageszeitung wurde vor wenigen Tagen noch dringend von Bewegung an der frischen, kalten Luft abgeraten. Mitunter wäre ein Fläschchen Türschlossenteiser das richtige Utensil, um sich die Nüstern durchzupusten. Ich werde dies dem Orga-Team bei nächster Gelegenheit als Vorschlag für die Pflichtausrüstung unterbreiten. Aber zum Jammern sind wir schließlich nicht hier her gekommen. So bleibt nichts anderes übrig, als sich mit den Bedingungen anzufreunden.

Bis Barbis, nach rund zweiundvierzig Kilometern, habe ich noch Sichtkontakt zur Führungsgruppe, dann bricht er endgültig ab. Ich rufe den Jungs noch vergeblich hinterher, „Lasst mich nicht allein am Berg zurück, das könnt ihr nicht machen!“. Aber mein Apell wird nicht gehört oder geflissentlich ignoriert. So muss ich sie ziehen lassen und bin im ehrwürdigen „Entsafter“ auf mich allein gestellt. Um ehrlich zu sein, die Härte ist raus, aus dem Entsafter. In der Ursprungsversion der Brocken Challenge wurde der Abschnitt von Barbis bis zur Lausebuche – gut zwanzig Kilometer – ohne Verpflegungspunkt am Jagdkopf gelaufen. Das war noch ein Entsafter! Ohne Verpflegungsstation am Jagdkopf hätte ich in diesem Jahr allerdings den Brocken nicht mehr zu Gesicht bekommen. Mein Wasservorrat von 1,5 Litern ist komplett eingefroren und nicht zu gebrauchen. Das sind in Summe gut fünf Kilogramm, inklusive meines derzeitigen Übergewichtes von x Kilogramm, die ich zusätzlich zum Brocken hochschleppen muss. Ich schlage vor, für solche extremen Bedingungen einen neuen Modus einzuführen. Pro Pfund gefrorener Getränke, die zum Gipfel hochgeschafft werden, gibt es eine Zeitgutschrift von fünf Minuten. Das macht dann in meinem Fall fünfzehn Minuten. Damit

könnte ich leben, das fände ich fair. Darüber hinaus würde es absolut Sinn machen, an der Verpflegungsstellen Eiscrusher bereitzuhalten. Mit denen könnten dann die diversen gefrorenen Flüssigkeiten samt Trinkflaschen geschreddert werden. Durch Zugabe von Zuckerrohrschnaps, Limettensaft und Zucker hätte man in kürzester Zeit einen erfrischenden Caipirinha zur Hand. So ließe sich Väterchen Frost besser ertragen.

Direkt nach dem Jagdkopf erwartet mich nun die perfide Südharz-Loipe. Jetzt beginnt der für mein Empfinden nach wie vor schwierigste Streckenabschnitt der Challenge. Ab hier wird gewissermaßen der Prozess der Kernschmelze der Motivation in Gang gesetzt. Der Kopf braucht Ablenkung, damit er nicht von einer Spirale negativer Gedanken erfasst wird, die womöglich noch mit der Sinnfrage endet. Das wären schlechte Voraussetzungen, um den Brocken lebendig zu erreichen. Immer und immer wieder muss die übersäuerte Oberschenkelmuskulatur den Schuh, samt dem darin befindlichen Fuß, aus dem Schnee herausziehen. Mittlerweile tut mir so gut wie alles weh. Aber die Sucht ist um einiges größer als der Schmerz und hier einfach stehenzubleiben und aufzugeben, ist nicht wirklich eine Option. Nach gefühlten drei Stunden auf der Südharz-Loipe erreiche ich schließlich den Parkplatz Lausebuche. Wie ein angeschlagener Boxer taumele ich auf den Verpflegungsstand zu. Um es vorweg zu nehmen, für den Einsatz, den das Team Lausebuche am Patienten geleistet hat, hätte es eigentlich das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland am Bande verdient. Aber leider sind mir unterwegs die Orden ausgegangen, so dass ich die Ehrung nicht selber vornehmen kann. Es ist unglaublich, mit welchem Engagement ich hier wieder aufgepäppelt werde. Habt Dank. Und auf geht es in die nächste Runde. Ich muss mich irgendwie für die restlichen drei Etappen motivieren, auch wenn mir das unter den gegebenen Umständen zunehmen schwerer fällt.

Ausgehend von meiner Startposition habe ich mich bereits um sechs Plätze verschlechtert. Sechs Teilnehmer sind einfach an mir vorbei gelaufen. Es ist die gleiche Verfahrensweise, wie man sie bei einem Joint anwendet. Ich werde durchgereicht und zum Ausglühen achtlos in den Schnee geworfen – kein schönes Gefühl! Diese Vorkommnisse tragen nicht gerade zur Verbesserung meiner Laune bei. An der Rampe angekommen, die einem mit einer Steigung von dreizehn bis vierzehn Prozent nochmal alles abverlangt, bleibt allerdings keine Zeit für eine ausgedehnte Verschnaufpause. Zu gerne würde ich zwecks Erinnerung ein paar Fotos von den Zuckerguss ummantelten Bäumen vor stahlblauem Himmel machen. Aber es gibt mindestens zwei gute Gründe dafür, dies nicht zu tun. Das ist die fortschreitende Zeit und das sind die eiskalten Hände. Den filigranen Auslöser der Handykamera zu bedienen, käme dem Versuche gleich, mit Fausthandschuhen eine SMS schreiben zu wollen. Und dieser ist zum Scheitern verurteilt. Also verzichte ich auf die Fotos und kämpfe mich weiter nach oben vor. Das Ziel kommt endlich in Sicht und im selben Moment steigt ein Gefühl der Erleichterung in mir auf. Es ist schon verblüffend, wie leichtfüßig die letzten Meter noch zurückgelegt werden können. Das hält man kaum für möglich. Oben angekommen werden sofort diverse Kameras auf mich gerichtet. Mein gefrorener Bart und meine aufgelegte Eismaske scheinen ein beliebtes Motiv abzugeben. „Beeilt euch bitte mit den Aufnahmen, mir wird nach gut neun Stunden so langsam kalt im Gesicht.“, mit diesen Worten verabschiede ich mich in den Goethesaal.

Der Tag danach

Am Tag nach der Challenge schlendere ich mit meiner Frau durch die Fußgängerzone von Göttingen. Nie zuvor hat sich mir diese Stadt bei Tageslicht präsentiert. Ich bin erstaunt, so viel gut erhaltene alte Bausubstanz vorzufinden. Diese Stadt besitzt zweifelsohne Charisma und versprüht einen gewissen Charme, auch an diesem lausig kalten, mausgrauen Wintertag im Februar. Ich habe eine

Vorliebe für Orte mit Geschichte. An einem dieser Orte befinde ich mich gerade. Es ist ein über hundert Jahre altes Café in der Innenstadt. Ich stelle mir gerade vor, wie einer der vielen Nobelpreisträger, den die Universität in Göttingen hervorgebracht hat, an dem Tisch gegenüber verweilt, Zeitung liest und den köstlichen Baumkuchen bei einer Tasse Kaffee genießt. Unter diesen Umständen könnte ich glatt vergessen, dass ich heute noch die Heimreise antreten muss. Diese IX. Brocken Challenge war in vielerlei Hinsicht ein Geschenk für mich. Es war ein Geschenk, mit so vielen Gleichgesinnten die Herausforderung annehmen zu dürfen. Und dieses Wochenende war ein wunderbares Geburtstagsgeschenk von meiner Frau. Ich werde die Erinnerung daran bewahren. Zum fünften Mal in Folge konnte ich die Brocken Challenge erfolgreich beenden. So Gott will, soll dies nicht meine letzte Teilnahme gewesen sein. Die zehnte Auflage kann kommen. Ich werde bereit sein, so wie auch alle anderen dazu bereit sein werden, wenn es so weit ist.

Die Meilenmacher

Einblick in die Welt eines Hundert-Meilen-Läufers

Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile.

Wenn du leiden willst, dann lauf hundert.

- Pete Haarmann -

Um der Ehrlichkeit gerecht zu werden, einhundert Meilen am Stück zu laufen, belegt nicht gerade einen der oberen Plätze auf der Liste meiner Kindheitsträume. Und wenn ich mich recht erinnere, dann fehlte der Eintrag gänzlich. Wen wundert's, wer will schon freiwillig leiden? Und man muss berechtigterweise die Frage stellen dürfen, was ist da schiefgelaufen, wenn man nachhaltig den Drang verspürt, eine Strecke laufen zu wollen, die nahezu das Vierfache einer Marathondistanz beträgt? Wobei bereits das Zurücklegen einer „normalen“ Marathonstrecke bei vielen Zeitgenossen nur Unverständnis und Kopfschütteln hervorruft. Ist es da mitunter nicht ein sinnloses Unterfangen, eine Erklärung für dieses Phänomen abliefern zu wollen? Mag durchaus sein. Aber in der gleichen Art und Weise, wie ich mich dazu angetrieben fühle, einen Hundertmeiler zu laufen, so zieht es mich immer wieder zu Stift und Papier. Ganz egal, ob der Text eine Leserschaft findet oder nicht. Dieses Verlangen findet seinen Ursprung nicht in einem spontanen Gedanken, nicht in einer fixen Idee. Vielmehr bedarf es eines jahrelangen Prozesses, der es langsam in einem reifen lässt – das Verlangen, sehr lange Strecken laufen zu wollen.

Dieser zaghafte, aufkeimende Wunsch muss zunächst in fruchtbaren Boden gesetzt werden. Jedoch der Wunsch alleine wird einen nicht in die Lage versetzen, die Ziellinie eines Hundertmeilers zu überschreiten. Allerdings bildet er das unabdingbare Fundament für alle weiteren, nötigen Aktivitäten. Die Wahrscheinlichkeit, das angestrebte Ziel auch zu erreichen, ist umso größer, je mehr der Wunsch von einem Besitz ergriffen hat. Erst wenn man es geschafft hat, aus dem anfänglichen Wunsch einen festen Willen zu modellieren, dann nimmt auch das Ziel konkrete Formen an. Und mit der Definition eines Zieles ist ein ganz wichtiger Meilenstein bereits erreicht worden, ohne auch nur einen Meter gelaufen zu sein. Die Metamorphose vom Wunsch zum Willen kann mehrere Jahre in Anspruch nehmen. Und das ist gut so.

Es besteht eine Lücke zwischen den Vorstellungskräften eines Menschen und den Verwirklichungsmöglichkeiten, die nur durch Verlangen überbrückt werden kann.

- Khalil Gibran -

Das Laufen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen und es bildet die Grundlage für viele unterschiedliche Sportarten. Ich selber war in meiner Jugend kein Läufer, sondern ein leidenschaftlicher Fußballspieler. Und wenn es einen nachhaltigen Kindheitstraum von mir gegeben hat, dann war es der, später einmal Profifußballer zu werden. Aber wer hat als Junge nicht davon geträumt? Es war zu jener Zeit, in der Beckenbauer & Co Fußballgeschichte geschrieben haben. Unsere Welt bestand damals nur aus einer Teppichstange mit zwei Pfosten, zwischen den wir versucht haben, die Lederpocke zu versenken. Das Endspiel der Weltmeisterschaft im Jahr 1974 habe ich während eines Sommerfestes gesehen. Ordentlich ausgerichtet standen die Stuhlreihen vor einem Farbfernseher in Röhrentechnik – eine Sensation. Wir selber hatten nur einen Fernseher in Schwarz-Weiß-Technik. In Gedanken sah ich mich selber schon auf dem Rasen in großen Stadien agieren, doch diese Vision sollte niemals in Erfüllung gehen. Wer weiß, wofür es im Endeffekt gut

war? Meine Stärke war ohnehin das Spiel ohne Ball, so dass ich diesen immer mehr als überflüssig empfand und letztendlich ganz darauf verzichtet habe. Geblieben ist das Laufen – bis heute. Das setzt eine gewisse Ausdauer und Beharrlichkeit voraus, die Eigenschaften, die ja gemäß Klischee den deutschen Tugenden zugesprochen werden. Wobei ich damit fast schon wieder beim Thema Fußball angelangt wäre. Ein gewisses Talent muss in mir geschlummert haben. Ich kann mich daran erinnern, dass mein Trainer – gemeint ist mein Fußballtrainer – das Aufwärmtraining in der Halle, bestehend aus dem Laufen im Uhrzeigersinn um die äußere Spielfeldbegrenzung, in dem Moment für beendet erklärt hat, in dem ich den letzten Mitspieler überrundet habe. Aber was bedeutet es schon im Ausdauersportbereich, Talent zu haben? Ich behaupte, das Talent spielt eine untergeordnete Rolle. Vielmehr zählt die uneingeschränkte Bereitschaft sich zu quälen und darüber hinaus muss eine starke Affinität zur Bewegung vorhanden sein. Als Talent würde ich die Eigenschaft bezeichnen, dass mein Körper der Belastung standhält. Wobei auch dies letztendlich eine Frage des Trainings ist. Ich korrigiere mich, eine beständige Gesundheit ohne Verletzungen, trotz intensiver Belastung, bezeichne ich als Talent. Das trifft es, so glaube ich, am besten.

Wer sich intensiv mit dem Laufen – dem Ultralangstreckenlaufen – beschäftigt hat, wird mir anstandslos beipflichten, dass die richtige Einteilung der verfügbaren Zeit ein wichtiger Erfolgsfaktor ist. Er entscheidet über Erfolg und Misserfolg. Ich möchte behaupten, wer auf der Ultralangstrecke schnell sein will, der muss sich viel Zeit lassen. Das mag zunächst paradox klingen, ist es aber nicht! Schließlich ist ein Hundert-Meilen-Lauf kein Hundert-Meter-Lauf. Der Körper braucht Jahre der Anpassung und der Kopf braucht Jahre an Erfahrung. Nur mit der nötigen Erfahrung kann man sich ein Rennen, das zwischen sechzehn und dreißig Stunden dauern kann, optimal einteilen. Wer in der Anfangsphase ein zu hohes Tempo anschlägt, der leidet umso länger, denn die Motivation verbrennt sehr schnell im anfänglichen Feuer des Übermutes. Aus dieser Situation heraus wird es echt schwer, einen Lauf noch zu finishen. Ich sage nicht, es ist unmöglich. Ich sage nur, es ist schwer – unnötig schwer.

Für die mentale Vorbereitung auf einen Hundert-Meilen-Lauf ist es ungemein wertvoll, eine exakte Vorstellung darüber zu entwickeln, wie lang eine Strecke von einhundert Meilen in Wirklichkeit ist. Wie sie sich anfühlen würde, wenn man sie in die Hand nehmen könnte und sie sich von allen Seiten betrachten ließe. Das Problem fängt allerdings schon damit an, dass wir Europäer es gewohnt sind, Strecken mit dem metrischen System zu erfassen. Unsere Wahrnehmung ist quasi nach diesem System geeicht worden. Wir haben keine Schwierigkeiten, eine Strecke von einem Kilometer abzuschätzen. Aber wie lang ist eine Meile, wenn man sie laufen muss? Es ist also angebracht, sich auf die metrische Einteilung zu beziehen. Hier sind wir zu Hause, hier fühlen wir uns wohl. Das bedeutet, wir laufen nicht einhundert Meilen am Stück, sondern einhundertsechzig Kilometer. Einhundertsechzig Kilometer, das ist die Strecke, die an einem vorbeifliegt, wenn man bei einem Tempo von hundert Stundenkilometer gut eineinhalb Stunden aus dem Fenster eines Autos schaut. Wenn ich die Augen schließe und mir diese Situation vorstelle, dann kann ich mir ein ziemlich konkretes Bild davon anfertigen, wie lang eine Strecke von einhundert Meilen ist – das hilft.

Ich möchte an dieser Stelle eine Passage aus dem Buch „HARTLAND – Zu Fuß durch Amerika“ einfügen, welche ich leicht abgeändert habe. Wolfgang Büscher beschreibt dort vortrefflich, wie es sich anfühlt, wenn man sich auf einem langen Weg mit der Meile auseinandersetzen muss.

„Die Meile – sie stand im Bunde mit der Straße, sie war ein widerborstiges Ding. Wie ein alter Militärmädel schwer ist und steif und seinen Träger erst prüft, bevor er bereit ist, sich ihm anzubequemen, so war die Meile. Dagegen war der Kilometer ein leichtes Trekkingjäckchen. Einhundert Meilen vor dem Fuß zu haben, hieß einen vollen Tag Mühsal und Kampf. Einhundert Kilometer: Zehn Stunden, dann bist du da. Einhundert Meilen: Zwanzig Stunden, und wahrscheinlich schaffst du es heute nicht mehr. Ich hatte es vorher gewusst, aber jetzt hatte ich's vor mir...“

- Wolfgang Büscher, leicht modifiziert von Pete Haarmann -

Wenn du gerade eine Meile niedergekämpft hast, dann stellt sich dir direkt die nächste in den Weg und versucht dich am Fortkommen zu hindern. Du tust gut daran, dies nicht als Provokation aufzufassen. Nimm die Herausforderung dankend an, nur so hast du eine „Fighting Chance“, diese Prüfung zu bestehen. Denke nicht an das, was noch vor dir liegt. Denke nur daran, was bereits hinter dir liegt.

Die Vorgehensweise, die Strecke zu visualisieren, bewahrt mir den Respekt vor der Strecke und führt mir die Dimension vor Augen. Der Respekt ist wichtig, damit die Überheblichkeit und Arroganz keine Chance hat. Dies gilt im Übrigen auch für den Respekt, den man seinen Kontrahenten, den anderen Teilnehmern eines Wettkampfes entgegenbringen sollte. Das ist ein zentraler Bestandteil meiner Wettkampfphilosophie und Wettkampfstrategie. Nur indem ich meinen „Gegnern“ mit Achtung und Respekt entgegentrete, erhalte ich die Legitimation, diese zu attackieren, wenn sich mir die Möglichkeit dazu bietet. Das steht im Einklang zum Verhaltenscodex und bildet die Grundlage für einen fairen, sportlich motivierten Wettkampf.

In der Vorbereitung und auch während des Wettkampfes kann eine ganze Menge falsch gemacht werden – zum Glück. Der Mensch wird mit Fehlern geboren und erst die Erkenntnisse, die gewonnen werden können, nachdem Fehler begangen wurden, versetzen uns in die Lage, uns weiter zu entwickeln. Hier ist zu unterscheiden, ob ich wissentlich Fehler mache, oder ob Dinge, von denen ich glaube, dass sie richtig sind, eigentlich falsch sind. Anbei ein Beispiel für einen wissentlichen Fehler, den ich selber schon (oft) gemacht habe. Aufgrund meines sehr begrenzten Zeitvorrates komme ich immer wieder in die Situation, dass die Umfänge und die Länge der Trainingseinheiten für ein Hundert-Meilen-Lauf nicht optimal gewählt werden können. Ich bin damit zwar in der Lage, mit einer sehr hohen Finish-Wahrscheinlichkeit in den Wettkampf zu gehen, muss allerdings das Tempo und meine Erwartungshaltung nach unten korrigieren, sonst wird es unausweichlich die Geburtsstunde einer „Selbsthinrichtung“, eines DNF. Oder man trägt gar gesundheitliche Schäden davon, wenn der Körper auf solch eine Belastung nicht genügend vorbereitet wurde. Wenn ich schon im Vorfeld das Gefühl habe, ich habe nicht genug trainieren können, dann wäre eine Entscheidung der Vernunft angeraten und ich müsste konsequenterweise auf einen Start verzichten. Aber sind wir mal ganz ehrlich, wer hat die Courage, sich dies einzugestehen? Bei den Ruhr-Hundred in diesem Jahr (2012) habe ich es nach einhundert Kilometern mit einsetzenden Shin-Splints zu tun bekommen, die mir im weiteren Verlauf sehr starke, nahezu unerträgliche Schmerzen beschert haben. Auch dies war nicht auf einen Fehler zurückzuführen, der während des Rennens gemacht wurde. Zu dem Zeitpunkt, als der Lauf gestartet wurde, war der Lauf der Dinge nicht mehr aufzuhalten – ich wusste es zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht. Die eigentliche Dummheit habe ich gut zehn Tage vor dem Start begangen. Zwei Belastungsspitzen, bestehend aus zwei Wettkämpfen (Marathon und Halbmarathon), waren

nicht sehr konstruktiv. Aber wie sollte ich das wissen, wenn ich es nicht probiert hätte – Versuch macht klug. So waren letztendlich die Ruhr-Hundred eine Quelle der Erfahrung für mich.

Das Wertvollste, was wir besitzen, ist die Gesundheit – neben Menschen, die uns nahestehen. Dafür können wir nicht dankbar genug sein. Es ist ein fantastisches Geschenk, mit dem eigenen Körper einhundert Meilen und mehr zurücklegen zu können. Eine gute Zeit ist das Tüpfelchen auf dem i, wichtiger jedoch ist das Finishen. Aber man muss auch bereit sein, etwas zu riskieren. So wie ich es bei den Ruhr-Hundred getan habe. Gewinn oder Verlust, das ist für einen Außenstehenden nicht immer klar erkennbar. Obwohl die Zeit natürlich „mittelmäßig“ war, verbuche ich die Ruhr-Hundred als vollen Erfolg. Erfolg deshalb, weil ich meine Grenze – Schmerzgrenze – verschieben konnte. Genau das wird mir helfen, die nächsten, unweigerlich bevorstehenden Krisen zu bewältigen

Während eines Hundert-Meilen-Laufs müssen sich alle Begehrlichkeiten hinten anstellen. Die Bedürfnisse reduzieren sich auf die der Grundbedürfnisse. Die Meile ist mit einem Stück Seife vergleichbar, mit dem man sich vom Dreck und Staub der Straße befreien kann. In diesem Fall ist der Wohlstandsschmutz gemeint, hervorgerufen durch den Überfluss und die Verschwendungssucht. Mit jeder zurückgelegten Meile wird man ein Stück weit sauberer und jeglicher Luxus entrückt in weite Ferne. Von Zeit zu Zeit verspüre ich das Verlangen, mich diesem Reinigungsprozess zu unterziehen. Eine Distanz von einhundert Meilen erzieht zwangsläufig zur Demut und die kleinen Dinge des Lebens bekommen eine große, eine ihnen angemessene Bedeutung. Ein Glas Wasser hat einen höheren Stellenwert als ein Sack voll Gold. Alleine das zu erleben, rechtfertigt den immensen Aufwand der Vorbereitung. Die Worte eines brasilianischen Geistlichen bringen es auf den Punkt: „Wer nichts hat ist arm. Wer nichts braucht ist reich.“ Demzufolge ist ein Hundert-Meilen-Läufer ein reicher Mann. Und liegt nicht vielleicht im Streben nach Reichtum und Wohlstand im Sinne dieser Interpretation die Wurzel der Motivation verborgen? Die oft und gerne gestellte Frage nach dem Wieso, Weshalb, Warum, kann nur jeder für sich selbst beantworten. Und man muss entscheiden, ob man diese Rechtfertigung für sein Tun und Handeln von sich selbst einfordern möchte.

Wer sich dazu entschließt, diese Herausforderung anzunehmen, der begibt sich auf eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Dabei wird das ganze Spektrum von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt über einen hereinbrechen. So durchlebt man vor, während und nach einem Hundert-Meilen-Lauf gefühlsmäßig mehrere Phasen. In der Zeit der Vorbereitung dominiert die Vorfreude und bildet damit den Nährstoff für die dringend benötigte Motivation. Die Gedanken sind auf das bevorstehende Ereignis fokussiert. Ab jetzt gibt es kein Entrinnen mehr. Kein Grund scheint wichtig genug, um auf einen Start zu verzichten. Mit Beginn des Laufes begleitet einen die bange Frage, „Ist der Kelch der Motivation auch genügend aufgefüllt?“, so dass ich mich an ihm im ausreichenden Maße verköstigen kann, um nicht einen vorzeitigen Abbruch zu riskieren. Eine absolute Sicherheit gibt es nicht. Man wird zum Spielball zwischen Zweifel und Gewissheit. Eine Verwandlung von der einen auf die andere Sekunde vom Mädchen zum Macho ist möglich. Mit jeder Veränderung könnte der Beginn einer neuen persönlichen Katastrophe eingeläutet werden. Doch es gibt nur eine Konstante in der gesamten Gleichung, das ist die Veränderung. Der Gemütszustand ändert sich, der Grad der Erschöpfung ändert sich, die Umgebung ändert sich, das Wetter ändert sich, die Sicht ändert sich. Wenn man es trotz allem geschafft hat über Stunden hinweg in der Bewegung zu verharren, dann hält mit dem Erreichen der Finish Line die Genugtuung Einzug. Das ist die Belohnung für all die investierte Mühe, für all das ertragene Leid. Diese einzigartigen Momente brennen sich für immer in das Bewusstsein ein.

Einhundert Meilen am Stück zu laufen, ist kein Kirmesbesuch!
Nichts was du vergessen wirst. Nichts was dir jemand nehmen kann.

- Pete Haarmann -

Wenn mir abschließend jemand die Frage nach dem ultimativen Tipp zum Hundert-Meilen-Lauf stellen würde, dann würde ich ihn an Beppo den Straßenfeger verweisen. Und du wirst verwundert sein, was ein Hundert-Meilen-Läufer von einem Straßenfeger noch lernen kann. Ich wünsche viel Vergnügen beim Lesen der nachfolgenden Zeilen. Eine Anmerkung sei mir noch gestattet. Auch wenn es mal nicht so optimal läuft und ein scheinbar unverschämter Betrag an Lehrgeld zu entrichten ist, dann denke daran, dass Erfahrung genau das ist, was du bekommst, wenn du nicht exakt das bekommen hast, was du eigentlich wolltest.

Beppo tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter – Schritt – Atemzug – Besenstrich. Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken.

„Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte anschließend: „Das ist wichtig.“

- Michael Ende – aus dem Buch „Momo“ -

Ich hoffe, die Mühe, sich durch diese Zeilen zu quälen, hat sich gelohnt. Ich gebe hiermit Entwarnung, es wird definitiv keine quälenden Texte mehr von mir geben, die den Brockenlauf zum Inhalt haben. Ich verbleibe mit sportlichen Grüßen,

Euer Pete®