

24 STUNDENLAUF WÖRSCHACH

Donnerstag vorm Lauf: Die Nervosität steigt mittlerweile bis ins Unerträgliche.

Meine liebe Frau nervt mit Sachen wie: bekommst du genug Schlaf oder wie schaut es mit dem Essen aus? – wie soll ich das wissen? bin ja noch nie 24 Stunden gelaufen, geschweige weiter als 50 km. Ich baue zur Sicherheit noch einmal das Camping-Zelt auf, um sicher zu gehen nichts vergessen zu haben. Mit emsiger Genauigkeit packe ich meine Sporttasche mit den drei Paar Schuhen mit denen ich laufen will – was fehlt noch? geht noch was ab? Naja werde schon alles eingepackt haben. Hoffentlich lässt mich meine Tochter Hannah (5 Monate) die letzten beiden Nächte schlafen.

Samstag 11.7, 7:00: Abfahrt.

Ich höre Radio, um dem möglichen Stau (Ferienbeginn) zu entkommen. Mit dabei sind meine Frau, Tobi und Hannah, meine Kinder.

Um ca. 8:45 kommen wir in Wörschach an, plötzlich überfällt mich ein ungutes Gefühl.

Wir suchen unseren Campingplatz mit der Nr. 62 (Ich rede mir ein, dass das eine Glückszahl ist). Mit übermäßiger Ruhe beginne ich mein Zelt aufzubauen und einzurichten.



Das letzte Bier vorm Lauf



Das neue Heim

Nachdem das neue Zuhause bezogen ist, hole ich mir die Startnummer. Nr. 189, schon wieder eine Glückszahl. Das muss ja gut gehen. Wir schlendern durch das Festgelände und es kommt etwas Hunger auf. Da gibt's ein Leberkäsemmel oder nein, ich esse etwas Bekömmliches.

Ich entschieße mich für eine Suppe. Es kommen immer mehr Läufer von der Zeltstadt zum Festgelände. Nur noch 3 Stunden bis zum Lauf. Ich beobachte die Gegner und flüstere zu meiner Frau: „Das ist das ultimative Treffen der Übertrotteln!“ Natürlich mich eingeschlossen.

Meine Familie sucht erst mal das Hotel auf, das wir gebucht haben und ich ziehe mich zurück, um noch etwas zu rasten.

13:30: So los geht's! Ich begeben mich zum Startgelände –nur keine Panik. In aller Ruhe begeben sich alle Läufer und Läuferinnen zum Startgelände – keiner geht einlaufen oder wärmt sich auf, da alle ohnehin noch genug laufen werden. Ich stelle mich mitten ins Feld, da vorne die Staffelläufer sind, die sicher schneller wegsausen wollen.

14:00: 5-4-3-2-1 – START nun geht's los! –Mein Ziel: 100 km durchzulaufen. Geht's oder geht's nicht?



Die erste Runde

Runde 1: Die ersten 2,323 km hinter mir und es geht gut – was sonst nach 2 km.

He, da am Rand der Strecke stehen meine Fans Marion und die Kinder. Ich zeige mit den Daumen nach oben - Erste Runde, mir geht's gut.

Um nicht zu viel Substanz zu verlieren, lege ich alle 2 Runden eine Futterrunde ein.

2 Cola und ein kleiner Müsliriegel. Immer wieder sehe ich meine Familie, die mich anfeuert, das baut auf. Runde für Runde. Immer wieder zeige ich ihnen, mir geht's gut mit den Daumen nach oben. Das Dorffest nimmt neben der Strecke langsam aber sicher auch seinen Lauf.

16:00: 2 Stunden sind vorüber ca 21 km sind gelaufen, es geht sehr gut – nur der Puls der ist etwas höher als sonst. Ist es etwa die Aufregung um das Ungewisse was noch kommt oder doch die leichte Sommer-

krippe, die mir seit einigen Tagen zu schaffen macht? – „wurscht“ bin immer noch in der Grundaussdauer L1. „I renn jo eh ganz langsam!“

18:00: Meine Pulswerte haben sich zwischen L1 und L2 eingependelt. Immer wieder werde ich von meiner Familie angefeuert und aufgemuntert. Ich nehme mir sogar die Zeit für einen kleinen Smalltalk mit den drei persönlichen Fans. Klatsche noch mit Tobi ab und laufe wieder weiter.



Die Zeltstadt von Wörschach

19:00: Meine kleine Maus Hannah ist müde und darum fährt mein Fanclub ins Hotel. „Papa du bist jetzt 24. in der Gesamtwertung.“ Ich nicke nur mit einem kleinen Grinsen im Gesicht. 24., aber ich habe nicht vor durchzuhalten. 51 km geschafft, neuer persönlicher Rekord, ab jetzt ist jeder gelaufene Kilometer ein neuer Rekord. Ich muss mit dem Tempo zurück, da ich meine Pulswerte nicht mehr halten kann. Jedes Mal, wenn es Bergauf geht schnallt der Puls drüber. Und bergauf geht es einige Male.

21:00: Und er läuft und läuft. 7 Std Laufzeit und ca. 70 km hinter mir. Die Füße brennen, aber es geht noch. Bald habe ich den zweiten Marathon hintereinander hinter mir. Den Vereinsrekord von 61 gelaufenen km habe ich auch schon gebrochen. Im Dorffest in den Bierzelten geht's schön langsam auch „rund“ –und man hört das erste Mal „Heut is so a schöna Tag la la la“. Meine Gedanken sagen nur: „Wem is der Bledsinn do eigfalln. A schöna Tag schaut etwas anders aus!“

22:00: Runde 34. Es fängt zu Regnen an – hoffentlich wird das kein Schütter. Ich komme ohnehin in Runde 36 zum „Boxenstop“ (Gel, Müsliriegel und Leiberl wechseln) ins Zelt.

Der Regen lässt bald nach und mein Boxenstop kommt in Kürze. Ich haste in mein Zelt um ja keine Zeit zu verlieren – mein nasses Leiberl heruntergerissen und die Füße mit Pferdesalbe eingeschmiert. Dann völlig unangemeldet kommt ein Schüttelfrost über mich. Ich denke nur S..... jetzt ist's aus. Noch mal raus auf die Strecke, ein paar Runden gehen noch

23:00: Die Gedanken an meinen kleinen Schüttelfrost sind bald verflogen, denn ich höre zum ca. 8 Mal „Heut is so a schena Tag la la la“ und ich dichte dazu: „Und I renn renn renn und I lauf lauf lauf weil I des so mag.“ Die Leute an der Strecke werden auch immer lustiger.

Die besten Fans sind in der Schladminger Zone, dort wird man bei jeder Runde von allen Läufern und deren Betreuer angefeuert.

24:00: Es ist 12. Ich laufe schon 10 Std. Mir tut zwar alles weh, aber mein Ziel die 100 km sind nicht mehr weit weg. Wahnsinn ich schaffe es. Nur noch zwei Runden, lächerliche 5 km, die schaffe ich sicher noch. Das Feuerwerk, das um Punkt 12 Uhr abgefeuert wird ist überwältigend. Im ganzen Dorf schaut alles zur Burg, wo es kracht und schnalzt – alle nur einige nicht, die wie ich immer noch Ihre Runden drehen. „Laufen ist ja so schön“

Das 100 km Taferl wird von meiner Rundenzählerin aufgezeigt. 100 km! Ich hab so ein geiles Gefühl. Aber ich laufe noch eine Runde um sicher zu gehen dass es 100 km sind.

Vorbei an Start und Ziel, alle noch munteren Kinder abklatschen und ab ins Zelt.

Endlich raus aus den Schuhen, die mich so weit getragen haben, einschmieren und schlafen.

Schlafen naja –in der Zeltstadt ist noch die Hölle los und hinter meinem Zelt sind die Stockschützen und halten ein Nachtturnier ab, super. Dann im Schlafsack völlig überraschend kommt wieder der Schüttelfrost. Mit ein paar Traubenzuckerstücken fängt sich mein Körper wieder und irgendwann schlafe ich doch noch ein. Übrigens als ich ausgestiegen war, war ich 12. in der Gesamtwertung.

4:00: Guten Morgen Wörschach. Meine Harnblase verlangt nach Entleerung. Ach du Sch....

Wer zieht mir die Schuhe wieder an? Ich kann mich kaum bücken und krabble im Zelt herum, um meine 7 Zwetschken zusammen zu bringen. Laufhose, neues Leiberl und neue Schuhe und dann los. Oje Mus-

kelkater ende nie –mein Nachbar meint noch wer einmal liegt der kann nicht mehr laufen. Ich gehe los und versuche irgendwie schneller zu werden. Ich laufe oder es sieht zumindest danach aus. Als erstes schaue ich auf die aktuelle Zwischenwertung: Rang 73, gar nicht so viel verloren. Bei der Labe hole ich mir einen Cafe und ein paar Stück Kuchen.

Das schlechte an den Labestellen war, dass ich nach dem Verzehr der Läuferernahrung wieder loslaufen musste. Laufen ja, ja aber es ging irgendwie. Der Sonnenaufgang bricht über die Zeltsstadt herein und es kommt wieder Bewegung ins Eventgelände. Runde für Runde, bis ich etwa 51 Runden hinter mir habe. Dann begeben sich wieder zu einer längeren Rast. Uhrzeit ca. 6:00.



Der Versuch zu lachen

8:00: Ende mit der Pause. Ich ziehe mir meine Vereinstress über und begeben mich auf die Strecke. Da ich den Fehler gemacht habe und die Schuhe geöffnet habe, um sie öfter wechseln zu können, schwellen meine Sprunggelenke an, als wären es Elefantfüße. Meine Fans sind auch schon munter, super! Ich bemühe mich zu lächeln, aber es geht nicht immer. Der Lauf ist bei mehreren Läufern schon zum Gang geworden, so auch bei mir.



Es geht noch!

Ich versuche zwar bei den Bergabstücken zu laufen, aber es geht und geht nicht. Ab zum Masseur, der wird's schon richten. Denkst, meine Füße werden zwar lockerer aber sie wollten nicht mehr laufen – aus –fin – the end –aus! Aber Runde um Runde marschiere ich noch um ein paar Kilometer zu sammeln. Meine Familie baut mich auf. Sie gibt mir Kraft. Es geht noch, noch eine Stunde usw. usw.

12:00 Da meine Rundenzeiten von Runde zu Runde nachlassen, muss ich auf die Gesundheit achten und zwei Stunden vor Rennende aufhören.



Da wird der Papa abgeschleppt.

Fazit: Mein Ziel einmal 100 km durchzulaufen habe ich erreicht und darauf bin ich stolz.

Um weiter zu laufen wäre etwas mehr Ultralauf Erfahrung nicht schlecht, aber ich bin trotz allem von dieser Veranstaltung begeistert und freue mich schon auf ein Wiedersehen in Wörschach – falls es noch einen 21. Wörschacher Ultralauf gibt.

Ergebnis: 127. Gesamtrang von 232 Startern

32. Rang in der AK 40

3 Tage Muskelkater

Eine leichte Sommerkrippe

Und den Stolz zu sagen einmal 100 km durchgelaufen zu sein.