

100 KM in Unna oder mein Lauf des Jahres 2012

Von Wolfgang Seebacher

Hundert Kilometer, das sind nur zwei Worte, sechzehn Buchstaben, mehr nicht. Es gibt in unserer Muttersprache Worte mit viel, viel mehr Buchstaben, Wortungetüme verbergen sich oftmals dahinter. Deshalb sind diese zwei Worte eigentlich unbedeutend im normalen Sprachgebrauch. Für eine besondere Spezies Mensch, für uns Läufer hingegen, enthalten diese zwei Worte Spannkraft, Explosivität und vor allem Vitalität. Enthalten sie doch die Bezeichnung für eine Strecke der Superlative, fern jeder Vorstellungskraft eines nichtlaufenden Zeitgenossen. Was ist denn nun das Spannende, Aufregende und Prickelnde an dieser Distanz. Tja, die Antwort ist aus meiner Sicht ganz einfach: Lust auf und Spaß am Laufen. Und zwar bis eben zu jener magischen Kilometerzahl. Das setzt natürlich Gesundheit, Fitness und guten Trainingsstand voraus. Und wenn wir uns noch einmal die beiden Worte betrachten, so genießt Du für jeden Buchstaben 6,25 Kilometer. Wenn das nichts ist? Jemand könnte auf die Idee kommen und sagen, es ist ein Gruppenlauf, ihr lauft streßfrei, die Uhr spielt keine Rolle. Klar, es ist ein Gruppenlauf, das ändert aber nichts an der Distanz, Du mußt die 100 laufen, so oder so.

Uwe und ich beschäftigen sich seit Dezember letzten Jahres mit diesem Sportereignis. Und als der Entschluß feststeht, und der Segen der besten Ehefrauen, ohne die das alles gar nicht möglich war, erteilt ist, gibt es kein Halten mehr. Über unsere Trainingsläufe und Wettkämpfe, Ängste und Freuden habe ich hier ausführlich berichtet, deshalb lasse ich es jetzt dabei bewenden.

Der Tag der Tage, der für mich den läuferischen Höhepunkt des Jahres 2012 bilden soll, ist gekommen. Die Garmin 310 XT Extended- Super-High-Tec-GPS-Uhr ist bis zum Anschlag aufgetankt, die Strecke ist auf die Uhr gespielt, die Schuhe sind vorbereitet, und der Rucksack ist gefüllt. Ich werde die Uhr auch während der Verpflegungspausen durch laufen lassen, um die Bruttozeit zu erhalten. Uwe und ich beschließen, gemeinsam mit unseren besten...mit der S-Bahn nach Unna zu fahren, da wegen des gleichzeitig stattfindenden Stadtfestes ein Mangel an Parkplätzen besteht. Frühzeitig vor Ort bleibt ausreichend Zeit, die übrigen Langstreckler, die Veranstalter und einige Freunde zu begrüßen. Unter den Startern ist auch Günter, ein netter und sympathischer Läufer aus Kamen, den ich aus gemeinsamen Trail-Run und LiDoMa-Zeiten kenne.

Lauffreundin Kordula ist mit Ehemann dabei und fotografiert emsig. Ehemalige Finisher sind ebenso gekommen wie offizielle Vertreter der Stadt Unna. Besonders freuen wir uns über Toni, unseren ehemaligen Lauftreffleiter, der vor Jahren in Unna den 100er insgesamt 8x erfolgreich gelaufen ist. Die üblichen Vorbereitungsrituale laufen ab, jeder hat seinen Rhythmus und seine Methoden. Es ist eigentlich wie immer, daß 100 Kilometer bevorstehen ist nicht so erkennbar. Es wird vielmehr gefachsimpelt, wobei der aufmerksame Zuhörer doch feststellt, es sind keine „Läufernormalos“, die sich vorbereiten, die sind schon etwas Besonderes. Wir stellen uns gegenseitig vor, ein Akt der Höflichkeit und bei der sehr überschaubaren Läuferschar kein Problem.



Sabine, Hansi und Günter kennen wir schon von anderen Ereignissen her, die übrigen Namen vergesse ich sofort wieder, ich kann sie mir nicht merken. Es bleibt noch genügend Zeit, sich näher kenne zu lernen. Die Versorgungsfahrzeuge sind vollgepackt mit Speis und Trank, mit allem, was eben ein 100KM-Läufer zum Überleben benötigt. Beutel mit Wechselkleidung, Windjacke und sonstigen Utensilien werden ebenso eingeladen. Da braucht keiner das Equipment durch die Gegend zu tragen. Wir können uns voll auf das Laufen konzentrieren. Mattes und Andy spannen ihre Familien und Angehörige mit in die Organisation ein, wir werden das bald zu schätzen lernen.



Da kann'ze ma'sehen. Drei mit'n LiDoMa III Beanie! Den Frank wird's freuen.

Auf dem Schulhof der Herderschule – der Sportplatz wird umgebaut und ist daher gesperrt – versammelt sich vor dem Start äußerlich unaufgeregt, innerlich aber doch angespannt, die Laufgruppe. Mattes begrüßt uns offiziell, benennt die Sponsoren, ohne deren Engagement der Lauf gar nicht hätte stattfinden können und erklärt kurz einige organisatorische Dinge zum Ablauf der Veranstaltung.



Der Lauf hat eine so große Resonanz, daß Mattes hat schon die erste Anmeldung für 2035 vorliegen hat. Unsere Frauen freuen sich darüber.





Mattes bei der Begrüßung



Nach dem offiziellen Teil übergibt Sabine in von uns an die beiden überraschten Protagonisten Mattes und Andy ein Sweatshirt „Macher“ sowie ein Transparent „100 KM Nostalgielauf Unna“. Ich finde, diese Aufmerksamkeit haben sie sich für ihren aufopferungsvollen Einsatz wirklich verdient.

Aber nun soll auch losgehen. Mit leichter Verspätung startet der Vertreter der Stadt Unna unseren 100er, wir dürfen uns unter dem Beifall der Zurückbleibenden auf den Kurs begeben. Ich versuche, den programmierten Kurs zu aktivieren, aber ich bin wohl zu hektisch und aufgeregt, auf jeden Fall finde ich nicht das richtige Tool. Egal, die Strecke schreibt die Uhr eh mit, und der Akku hält 20 Stunden. Ich muss mich auf die Strecke konzentrieren, denn gerade der erste Kilometer ist gespickt mit unebenen Gehwegplatten, mit Gefälle- und Steigungsabschnitten. Mattes begleitet uns über die Gesamtdistanz auf dem Rad.

Der Kurs wird erst mit Erreichen des Bornekamp, einem Naherholungsgebiet, geschmeidiger. Dort werden die Steigungen langgezogener, der Körper verbraucht die ersten Körner. Die Dämmerung setzt ein, wir laufen in den Abend. Rasch ist es dunkel, die Stirnlampen haben ihren ersten Auftritt.

Der Weg führt uns zunächst auf durch zahllose Trainingsläufe bekanntes Gelände nach Billmerich, dann durch Billmerich hindurch nach Opherdicke. Im Ortskern Billmerich zunächst Verwirrung, ein Fahrzeug nähert sich von hinten mit Lichthupe und Hupe, wir schaffen Platz, aber der Fahrer überholt zunächst nicht, sondern bleibt hartnäckig hinter uns. Da stellst Du fahrerische Qualitäten infrage und sprichst schon mal Worte aus, die nicht in diesen Bericht hinein gehören. Irgendwann, nach gefühl-

ten Stunden, fährt das Auto gefühlvoll links an uns vorbei. Es gelingt mir, Bruchstücke des Kennzeichens zu erkennen: SO. SO? Das kann, das darf doch nicht wahr sein. Es sind Marion und Frank, die uns nach aufwendigem und hartnäckigem Suchen gefunden haben. Mit voller Absicht sind sie hinter uns geblieben, um dann an einer günstigen Stelle zu überholen, ohne uns zu behindern. Das ist ein Hallo, keine bösen Wörter mehr, nur freundschaftliche Begrüßung. Frank stoppt, springt aus dem Fahrzeug und lichtet uns ab. Marion fotografiert aus dem fahrenden Auto.



Der höchste Punkt der Strecke wird nach 6 Kilometern in Opherdicke erreicht.

Wie die Lemminge stürzen wir uns ins Tal hinunter nach Holzwickede. Dort erwarten uns fleißige Helfer mit köstlichen Speisen und Getränken. Welche Überraschung, meine Tochter und mein Schwiegersohn, dessen Uhr Garmin 310 ich ja z. Zt. in Pflege habe, empfangen uns. Finde ich prima, daß die zwei zum Anfeuern an die Laufstrecke gekommen sind.

Wir nehmen uns Zeit zur Stärkung. Ausgiebig trinken und essen, das muß sein. Obwohl es schon merklich kühler ist als zu Beginn unseres Laufes und Durst nicht direkt aufkommt, trinke ich bewußt viel, auf Vorrat. Ich habe zusätzlich zwei Trinkfläschchen bei mir, um im Notfall abseits der Versorgungsstände über Flüssigkeit zu verfügen.

Wir verlassen Holzwickede, erreichen wieder „Vereinsgelände“ um das Freibad „Schöne Flöte“ herum und gelangen nach Massen. Hier am Bahnhof erwarten uns wieder die fleißigen Helfer am Versorgungsstand. 18 Kilometer stehen hier zu Buche. Die Versorgungsstände werden uns ab jetzt alle 7-8 Kilometer zur Verfügung stehen.

Inzwischen habe ich mit meinen Laufgenossen über dies und das, meist natürlich über das Laufen gesprochen, wir lernen uns immer besser kennen. Es bildet sich eine harmonisch agierende homogene Gruppe. Hätte ich am Anfang nicht so gedacht, denn immerhin sind unterschiedliche Leistungsklassen dabei. Aber die schnellen Läufer nehmen sich zurück, ich finde das toll.

Die Stirnlampen leisten Schwerstarbeit, tun aber nur das, was sie können: leuchten. Und das ist gut so. Wir laufen durch die Nacht, queren Straßen, passieren kleinere Ortschaften, deren Namen ich mir nicht merken kann. Die Versorgung ist bestens, ich genieße das *****-Büffet an den Begleitfahrzeugen.



Ein weiteres *****-Highlight steht uns bei Kilometer 35 bevor. Jörg stellt seine Garage zur Verfügung, um uns nach allen Regeln der Feinschmeckerkunst zu bewirten. Was bei ambulanter Beköstigung schwer bis gar nicht machbar ist, hier geht es. Seine Frau, Angehörige und Freunde empfangen uns zu nächtlicher Stunde wie die Fürsten, und genau so ist die Tafel gedeckt. Mein geliebtes Erdinger ist genauso vorhanden wie Bier mit Umdrehungen. Das Erdinger lasse ich mir noch gefallen, Günter und ich teilen sich eine Flasche Erdinger. Der Kuchen ist köstlich, von den Gebäckteilen ganz zu schweigen. Jörg veranstaltet übrigens am 13. Oktober den Haldenmarathon in Bergkamen. Ich würd gerne mitlaufen, aber am 14. bin ich in Essen am Baldeney-See.



Unterwegs hast Du auch Erlebnisse, von denen Du sehr viel lernen kannst. Da ist z.B. die Gartenfete, nachts um zwölf, mit Musik und Gerede vom Feinsten. Alles normal, wo ist der Clou? Der Clou liegt darin, daß vor dem Haus ein beleuchteter Toilettenwagen steht, den die Gäste gefälligst zu benutzen haben, wenn sie müssen. Das Haus bleibt sauber, kein Geklecker von den Stehpinklern. Die handmodellierten und einzeln gebrannten Fliesen des heimischen Gäste-WCs bleiben schön sauber.

Einige von uns, die wie wir übrigen nicht an der Feier teilnehmen, geschweige denn eingeladen sind, nehmen das exklusive Angebot an. Ist doch besser als an irgendwo am Baum oder hinter dem Busch.

Wir durchlaufen Bergkamen, und geraten über Rünthe nach Werne, den vom Start am weitesten entfernten Punkt. Längst haben wir, jeder nach seiner Zeitnahme, die Marathonmarke hinter uns gelassen. Wir führen eine Debatte über die Zählweise der langen Läufe. Ich zähle für mich die Marathons und Ultras separat. Diese Meinung findet nicht bei Allen Zustimmung, da wird der Ultra in die Marathonberechnung einbezogen. Aber nee, ich bleibe bei meiner Methode, auch um 2 Uhr nachts.

Jenseits von Zeit und Raum bist Du mit Dir im Einklang der Nacht. Obwohl Du behütet in der Gruppe läufst, muß jeder Einzelne den Kampf mit der Distanz für sich allein durchstehen. Daß dabei auch Schwächephasen durch Gehpausen überbrückt werden, ist völlig normal und legitim. Hier zeigt sich die Stärke unserer verschworenen Gemeinschaft: Geht einer, gehen alle, und alle ordnen sich diesem Prinzip unter. Das ist Gemeinschaftssinn, im Kollektiv harmonieren.



Meine Gedanken gelten auch der besten Ehefrau der Welt. Sie, die all meine aufwendigen, zeitintensiven Vorbereitungen mit Engelsgeduld ertragen und toleriert hat, ist sicherlich aufgekratzt. Kann Sie schlafen? Macht sie sich Sorgen um mich?

Ich bin erstaunt über meine Körperreaktionen. Nach jeder Verpflegungs- oder Gehpause gelingt es mir, ohne Schwierigkeiten wieder zügig in unser Lauftempo zu verfallen. Keinerlei Ermüdungserscheinungen oder gar extreme Schmerzen beeinträchtigen en mich. Sicherlich tut uns alles weh, nach 60 Kilometern ist dies völlig normal.



Und in tiefer, dunkler Nacht sind Uwe und ich gut drauf.

Es ist immer noch sehr, sehr kühl, ich vermisse Handschuhe. Wärme, etwas Wärme täte jetzt gut. Vielleicht hilft uns die Sonne, die mit beginnender Helligkeit am Horizont erscheint. Wir genießen einen herrlichen Sonnenaufgang. Und das zu einer Zeit, zu der Du Dich gewöhnlich noch in den Federn räkelst. Die Vögel starten ihr Morgenkonzert, hier und da kräht ein Hahn und buhlt um seine Hennen, kurz eine Bilderbuchstimmung, einem Schnulzenroman entliehen.

Wir durcheilen Bönen, streifen Flierich und laufen Teile von „Rund um Flierich“ und „Rund um Lünern“. Ach wie oft bin ich hier gestartet. Erinnerungsbilder bevölkern mein Gehirn, Namen ehemaliger Mitstreiter fallen mir ein. Und wer ist jetzt noch aktiv? Wer ist noch dabei? Nicht mehr viele, die meisten laufen nicht mehr, betreiben keinen oder einen anderen Sport. Aber es sind neue Namen, neue Gesichter aufgetaucht, die nun die Läuferzene bereichern. Ich denke an meinen Freund Uwe, der noch gar nicht so lange bei uns heimisch ist und sich schnell zu einem guten Langstreckler entwickelt hat.

Ich laufe durchweg in meinem Wohlfühltempo, habe weiterhin keinerlei Schwierigkeiten mit der Gelenken, Muskeln, Bändern oder Sehnen, der Kreislauf funktioniert einwandfrei. Das veranlaßt mich bei Kilometer 80 in Heeren-Werve zu der kühnen Annahme: Bis hierher hast Du es geschafft, alles ist im grünen Bereich, der Körper sendet keine Warnsignale, Du wirst durchlaufen, Du wirst das Zielband sehen. Nur langsames Vorwärtsbewegen, durchsetzt mit immer mehr Gehpausen lautet in dieser Phase die Devise.

Doch was ist das? Mein linkes Knie beginnt an der Außenkante zu schmerzen. Rasch überfliege ich meine rudimentären medizinischen Kenntnisse über den Aufbau des Gelenks. Ich muß wohl verkantet gelaufen sein. Das Außenband zickt. Also, ich laufe gerade mit Uwe und Detlev aus Herne, Tempo rausnehmen, versuchen, langsamer zu laufen, gleichsam zu traben.

Apropos Detlev. Mit ihm laufe ich lange, lange Zeit zusammen. Wir führen gute Gespräche, haben sehr viel Spaß und freuen uns über die Veranstaltung. Er ist im Gegensatz zu mir ein alter Ultra-Hase mit viel Erfahrung und kann wunderschön von seinen Läufen erzählen.

Also, das Knie zickt, auch das noch. Ich lasse mich bis Afferde ein wenig zurückfallen. Unsere Gruppe ist im Moment ein wenig zersplittert, Mattes und Andy, unsere Radbegleiter, haben Mühe, die Läufer zusammenzuhalten.

Massen, Nachbarort von Unna. Hier schließt sich der große Kreis. Ab hier laufen wir im wesentlichen Streckenteile, die uns vom Hinweg her bekannt sind. Doch zunächst gilt es, die Steigung der Kleistraße hinaufzulaufen. Und das ist eine Steigung. Nicht enden will sie, zieht sich sehr lang hin. Wenn Du schon mal da warst, weißt Du, was ich meine. Während Uwe mit einer kleinen Gruppe voranläuft, gehe ich und nutze die Zeit, mich bei der besten Ehefrau der Welt zu melden. Dank moderner Kommunikationsmittel stellt dies kein Problem dar. Sie erfährt einiges über Lauf, mein Befinden und den Zustand der Gruppe. Meine Gedanken über sie in der Nacht sind unbegründet, sie hat keinerlei Bedenken um mein Wohlbefinden.

Nach der letzten Verpflegungsmöglichkeit in Massen führt uns der Kurs am Reiterverein Unna-Süd vorbei zurück in die Massener Heide. Hier bin ich eigentlich mit Manfred verabredet, der auf uns warten und dann mit uns gemeinsam ein Stück laufen will. Ich konnte ihm im Vorfeld zwar keine genaue Ankunftszeit geben, was nach 94 Kilometern auch nicht seriös gewesen wäre, kenne ihn aber so gut, daß er bestimmt auf uns trifft. Nun ist Dominik mein Begleiter, der, jung an Jahren, schon eine beachtliche Langstreckenkarriere hinter sich hat und begeistert davon erzählt. Kaum habe ich ihm vom Lauffreund Manfred berichtet, höre ich auch schon seine markante Stimme hinter mir: „Ihr seid schwer zu finden.“ Er hat uns gefunden und durchläuft mit uns nun Billmerich. Es ist, als wäre er von Anfang an dabei gewesen, er ist sofort einer von uns. Eine tolle Idee von Manfred, unsere n Kurs in seinen sonntäglichen langen Lauf mit einzubeziehen.



Da sich inzwischen mehrere Grüppchen gebildet haben, wir aber gemeinsam ins Ziel laufen wollen, versucht Andy auf meinen Vorschlag hin, die vorn Laufenden einzusammeln und zum langsam laufen bzw. Stehenbleiben zu bewegen. Denn ich finde es blöd, einzeln oder in Grüppchen zu finishen.

Gemeinsam gekämpft und gemeinsam gelitten, so ist es und so wollen wir den Lauf gemeinsam beenden.

Andy gelingt es wirklich, die komplette Läufer­schar im Bornekamp zu vereinen, so daß alle gemeinsam den letzten Kilometer unter die Laufwerkzeuge nehmen können. Jens macht unentwegt Fotos, von denen ich dankenswerterweise in meinem Bericht Gebrauch machen darf. Wir müssen noch einige enge Kurven durchlaufen, dann sehen wir auch schon den Schulhof, hören den Beifall der Zuschauer, fassen uns an die Hände und laufen als zusammen ins Ziel. Eine oder auch zwei Tränen muß ich hinnehmen, und das liegt nicht nur an der intensiven Sonneneinstrahlung. Mattes nimmt meine gemessene Zeit für die Angabe auf den Urkunden.



Der zweite 100er meines Lebens ist zu Ende. Ich finishe meinen Lauf des Jahres 2012. Überglücklich und zufrieden klatschen wir uns ab. Dann erst schauen wir uns um. Uwes Frau ist anwesend, meine Beste ist sportlich anderweitig aktiv und deshalb entschuldigt. Kordula ist, obwohl nur in der passiven Rolle, begeistert, fotografiert und überlegt, im nächsten Jahr mitzulaufen, Lauffreund Wolfgang hat uns die Nacht im Liveticker verfolgt und begrüßt uns.



Wenn Du 100 Kilometer auf dem Tacho hast, darfst Du auch schon mal etwas müde aussehen.

Mattes läßt uns natürlich nicht sofort nach Hause fahren. Es wäre nicht Mattes Art, uns sang- und klanglos zu entlasse. Nein, uns wird noch ein Frühstück angeboten, in dessen Rahmen die Urkunden, Erinnerungsgabe und das obligatorische T-Shirt überreicht werden. Leckere Brötchen mit Käse, Wurst und Schinken sowie Kaffee, Saft und Erdinger bilden einen würdigen Rahmen der Abschiedszeremonie. Jeder Finisher wird aufgerufen und begeistert gefeiert. Mattes und Andy nehmen die würdevolle Ehrung vor.







Voller Freude und Adrenalin geht es heimwärts. Langsam, ganz langsam müssen wir gehen. Da war doch was? Das Aussteigen zu Hause aus Uwes Auto dauert unnatürlich lange. Die Pflegeuhr Garmin 310 XT Extended-Super-High-Tec-GPS-Uhr protokolliert den gesamten Lauf, während sich die Garmin 305 schon lange verabschiedet haben.

Die beste Ehefrau der Welt erwartet mich. Mit einem dicken Kuß begrüßt sie mich. Das tut gut.

Was bringt mir der Lauf? Ich habe viele neue Freunde kennengelernt, Gemeinschaftsgefühl genossen und eine hervorragende Organisation bewundert. Dass ich gleichzeitig die Grenzen meines körperlichen Leistungsvermögens getestet habe, liegt auf der Hand. Aber wo ist die Grenze? Ich habe sie

nicht erfahren, mir nicht zu viel zugemutet. Im Gegenteil. Ich verspüre keine bis wenige Ermüdungserscheinungen. Das ist gut für die Zukunft. Für den nächsten 100er bin ich jedenfalls gerüstet.

Von Wolfgang Seebacher