



25 DAYS AGO | 0 9

## Ein Erlebnisbericht von Laufpate Werner

### Weißenberger

„Das schaffe ich nicht!“

Eine Aussage wie diese kennt wohl jeder aus seinem Privat- wie auch aus seinem Berufsleben. Richtigerweise müsste es oftmals heißen: „Das schaffe ich (noch) nicht“. Unter gewöhnlichen Umständen und mit der entsprechenden Vorbereitung können wir Menschen – so zeigt es die menschliche Evolution – Unglaubliches erreichen. Was zählt ist der Wille, ein Ziel erreichen zu wollen und die konsequente Umsetzung eines auf die Zielerreichung ausgerichteten Plans.

Nun sieht ein Hobbyläufer einen Traillauf mit 46 km und 1.300 Höhenmeter wohl als unerreichbar an, während ein routinierter Trailläufer auch Distanzen mit 100 km und mehr (dann aber meist in Etappen) ins Auge fasst.

Neben der Frage des Ob ist wesentlich die Frage nach dem Warum zu beantworten. Letzteres ist die wohl wichtigste Voraussetzung, die Vorbereitungszeit für einen solchen Lauf nicht nur zu durchstehen sondern auch Spaß daran zu finden. Ein **eiserner Wille** ist sicherlich erforderlich, um auch die Tiefen in der Vorbereitungszeit zu durchstehen. Eine **ausgewogene Ernährung** – mit einem empfehlenswert reduzierten Alkoholkonsum – gehört ebenso dazu wie **regelmäßiges, leistungssteigerndes Training** nach Trainingsplan dazu.

Aber nun konkret zu meinem Traillauf. Die Frage nach dem Wieso und Warum stellte sich mir zumindest in drei verschiedenen Phasen.

**Entscheidungsphase.** Bei einem Probe-Traillauf mit Lauffreunden in 2018 hatte ich die Entscheidung getroffen, als Steigerung zu einem Straßenmarathon in 2019 an einem Trailwettbewerb teilzunehmen. Mit zwei gelaufenen Halbmarathons im Februar 2019 (Johannesbad Thermenlauf in Bad Füssing) und April 2019 (Herren-Chiemseelauf), einem Mittelstreckentrail im Mai sowie mehreren Trail-Trainingsläufen mit Distanzen zwischen gut 20 und 35 km, fühlte ich mich neben Tempo- und Intervallläufen für den Traillauf im Österreichischen Inntal gut gerüstet.

**Wettbewerbsphase.** Mit knapp 80 Starterinnen und Startern über die Langdistanz über 46 km fiel der Startschuss um 8.00 Uhr. Mit einem lockeren Start fühlte ich mich die ersten rund 20 km richtig gut, die Temperatur an diesem sehr sonnigen Tag war bis 10.00 Uhr noch gut erträglich. Nach dem Anstieg auf den rund 900 Meter über dem Meeresspiegel höchsten Berg im Inntal ging es nun einige Kilometer, zum Teil sehr steil, bergab. Das Bergablaufen löste einen tlw. stechenden Schmerz in Oberschenkel und den Füßen aus. Nach der zweiten Verpflegungsstation bei etwa km 24 führte die Strecke über eine lange Schotterstraße; dies bei zunehmender Hitze von 30 Grad und mehr. Bei einem langen Anstieg und kurz vor km 30 machten sich erste Anzeichen von Wadenkrämpfen bemerkbar, die ich durch einen abwechselnden Laufstil nochmal verdrängen konnte. Nach der 3. Verpflegungsstation bei km 35 ging es steil bergab und ich konnte – stark rutschend – mein gewohntes Tempo auch aufgrund starker Schmerzen in Beinen und Füßen – nicht laufen. Am Kösslbach angekommen ging es nun in Intervallen bergauf und bergab wobei aufgrund der Krämpfe jeder Anstieg zur Qual wurde. Teilweise musste ich auch gehen. Krämpfe und Schüttelfrost (bei über 30 Grad plus) spiegelten die körperliche Überforderung wider. Trinkgels, Salz und Flüssigkeit konnten meinen physischen Zustand nicht verbessern. Kurz vor der vierten und letzten Verpflegungsstation bei ca. km 40 wurde meine Willenskraft und Zähigkeit auf die äußerste Probe gestellt. Ich ging ein paar Meter und war bereit, aufzugeben. Die Frage nach dem Wieso und Warum stellte sich mir in voller Härte. Aber irgendwie sagte mein Kopf – bei maximaler körperlicher Erschöpfung und Schmerzen – ich solle weitermachen und das Ziel erreichen. Und so puschte ich mich nochmals mit Energiedrinks und Energiegels auf. Mit Wasser in den Nacken geschüttet – um mich etwas abzukühlen – und mit anderen Läufern ausgetauschte Aufmunterungssprüchen ging es den letzten rund 3 km langen, steilen Anstieg rauf. Die Beine waren zu schwer, um sie zu anzuheben und so stolperte ich über einen Ast. Der schlimmste Muskelkrampf dieses Laufs verhinderte momentan das Weiterlaufen. Nach kurzen Dehnungsübungen ging es irgendwie wieder weiter und ca. 1 km vor dem Zieleinlauf waren die Krämpfe verschwunden und die Kraft reichte für einen ordentlichen Zieleinlauf. Nach 5 Stunden und 43 Minuten und über 5.000 Kcal verbrauchter Energie reichte es zu Platz 27, wobei in Anbetracht des Erfahrenen die Platzierung überhaupt keine Rolle spielte. Es zeigte sich einmal mehr: Laufen ist Kopfsache.

**Regenerationsphase.** Sichtlich körperlich am Ende tauschten wir Läufer uns im Ziel noch sehr munter aus, die Strapazen des Laufs steckte in allen Knochen. Hunger: Fehlanzeige, ich konnte erstmals am Abend wieder etwas Essen, wobei erst am nächsten Tag der Hunger richtig aufkam. Mental war ich bis zum Mittag des Folgetages auf sehr niedrigem Niveau. Nach ausreichend Schlaf und Essen machten sich aber schon wieder Gedanken über ein nächstes sportliches Ziel breit und die Fragen nach dem Warum und Wieso scheint schon wieder beantwortet zu sein.

Und so freue ich mich schon sehr, mit den Marathonis des Johannesbads am 13. Oktober 2019 beim Mallorca Marathon laufen zu dürfen.

