

## **126,6 Kilometer Leidenschaft Triple-Marathon von Eelde bis Wardenburg am 14.07.2012**

### **Fakten**

- Es werden 3 Marathonläufe an einem Tag absolviert
- Jeder Marathon erhält eine Einzelwertung, die Gesamtwertung besteht aus allen 3 Läufen
- 1. Marathon: Start um 05:00 Uhr in Eelde (bei Groningen) - NL - Zeitlimit: 6:00 h
- 2. Marathon: Start um 10:45 Uhr in Blijham (bei Winschoten) - NL - Zeitlimit: 6:30 h
- 3. Marathon: Start um 17:00 Uhr in Esterwegen - D - Zeitlimit: 7:00 h
- Laufstrecke absolut flach, auf geteerten, ruhigen Straßen/Radwegen und Waldwegen
- Verpflegungsstände alle 10-11 km mit sehr guter Ausstattung,
- Mit auf der Strecke Fahrradbegleiterinnen und -begleiter und das DRK
- Gepäcktransport durch Bus

### **Vorbemerkungen**

Nachdem ich 2008 mit einem 50 km-Lauf in Leipzig meinen ersten Ultralauf absolvierte, steigerte ich mich 2009 mit der Teilnahme am Rennsteig-Ultralauf auf 72,7 km und 2010 mit der Teilnahme am 100 km-Lauf am Auensee Leipzig auf 100 km. 2011 musste ich den Rennsteig-Lauf wegen muskulärer Probleme am Grenzadler bei km 54 aufgeben und lief anschließend noch einmal die 50 km am Auensee in Leipzig. So bin ich allmählich in die Ultralaufszene eingestiegen und es wurde Zeit für eine neue Herausforderung.

### **Vorbereitung**

Meine Vorbereitung auf den Triple-Marathon begann unmittelbar nach dem Würzburg-Marathon (20.05.12 - 3:31:30 h). Um lange Einheiten zu laufen, habe ich am Altenburg-Marathon am 09.06.12 (3:49:30 h) und am Chemnitz-Marathon am 30.06.12 (4:12:30 h) teilgenommen. Der Altenburg-Marathon lief sehr gut. Ich bin beide nicht ganz flache Runden konstant und gleichmäßig gelaufen. Beim Chemnitz-Marathon war es mit 32 °C zu heiß, ich hatte Probleme und hätte anschließend keinen zweiten, geschweige denn einen dritten Marathon mehr laufen können.

Den Trainingsumfang wollte ich bis auf 100 km pro Woche erhöhen, was mir nicht gelungen ist. Es wurden schließlich in den letzten 3 Trainingswochen 90, 86 und 89 Kilometer pro Woche. Für einen Ultralauf wohl eher zu wenig Trainingsstunden, für meine Verhältnisse aber viel, und ich fühlte mich gut vorbereitet.

### **Anreise**

Am Donnerstag, 12.07.12, fuhren Achim und ich per PKW zu meinen Eltern nach Sedelsberg in der Nähe von Oldenburg (Niedersachsen). Marathongerechtes Nudel-Abendessen aus Mutters Küche, Übernachtung bei den Eltern. Treffpunkt der Läufer war am Freitag, 13.07.12, 16:30 Uhr, im Zielort Wardenburg an der Schule (knapp 40 km süd-östlich von Sedelsberg). Zunächst wurde ein gemeinsames Abendessen beim Italiener eingenommen, ehe es in zweistündiger Busfahrt zum Startort Eelde bei Groningen (NL) ging. Mein Gedanke, dass wir diese ganze Strecke morgen zurückzulaufen hatten, flößte mir viel Respekt ein. Übernachtet wurde in einer Turnhalle. Licht aus um 23.00 Uhr, Licht an um 03:00 Uhr. Vom Veranstalter gab es ein Frühstück. Ich hatte mir jedoch meine Bananen-Haferflocken-Zimt-Mischung selber mitgebracht und verspeiste diese in der Turnhalle. Anschließend Gepäck im Bus verstaute, und um 4:30 Uhr hieß es Abfahrt zum Startpunkt.

### **1. Marathon von Eelde nach Blijham**

Pünktlich um 5.00 Uhr wurde der erste Marathon ganz unspektakulär irgendwo an einer Landstraße gestartet. Wir hatten einen bewölkten Himmel, und es war mit 12 °C zu kühl für die Jahreszeit, für uns Läufer waren es aber recht gute Bedingungen. Etwa 65 Läufer waren am Start, darunter auch 5 Frauen. Die Streckenmarkierung erfolgte durch blaue Pfeile auf dem Boden, die zahlreich angebracht und gut zu sehen waren. Langsam lief ich los, fand schnell meinen Rhythmus und lief daraufhin sehr konstant 5:26 Min./km. Da das relativ kleine Teilnehmerfeld sich schnell auseinanderzog, musste man schon aufpassen, keine Abzweigung zu verpassen. Die ersten 10 km lief ich mit Andreas zusammen, der später

den 3. Platz in der Gesamtwertung belegen sollte. Wir unterhielten uns über diverse Laufthemen. Der erste Verpflegungspunkt kam nach 10 km, ich versorgte mich und machte mich bald wieder auf die Strecke, die hier sehr abwechslungsreich und sehr ruhig war, da um diese Uhrzeit noch kein Auto über die Straße rollte. Wir liefen an Kartoffel- und Getreidefelder entlang, kamen an Grachten vorbei, durch kleine Ortschaften mit typischen Backsteinhäusern. Bei Kilometer 21 folgte der zweite Verpflegungspunkt. Ich nahm Iso und Kohlenhydratgel zu mir, hielt mich nicht lange auf. Zwischen den Verpflegungsständen versorgte ich mich mit Buffer aus meinem mitgenommenen Getränkegürtelflaschen. Bei Kilometer 32 stand wieder das Team vom ersten Verpflegungsstand parat und versorgte die Läuferchar. Sowohl die Verpflegungshelfer, die Radbegleiter und alle anderen Helfer und Betreuer waren allesamt überaus freundlich, entspannt und engagiert. Sehr angenehm. Auch nach dem 32-km-Verpflegungsstand lief ich noch locker mein Tempo und war darüber sehr erleichtert, da der letzte Marathon in Chemnitz ja nicht so gut lief und schon etwas Verunsicherung nach sich gezogen hatte. Ich erreichte schließlich nach **3:49.06 h** als 7. (!) das erste Ziel in Blijham und erhielt mein erstes Marathonbändchen (Orange).

Nun hieß es, die verbleibende Zeit bis zum zweiten Start (etwa 90 Minuten) sinnvoll zu nutzen. Ich holte mein Gepäck aus dem Bus, nahm eine warme Dusche, ließ mich massieren, rief schnell zu Hause an, verpflegte mich mit Riegel und Salzstangen, trank reichlich (Refresher, den ich selbst mitgebracht hatte und Iso), füllte meine Getränkeflaschen aus dem Getränkegürtel wieder mit Buffer auf und legte die Füße hoch.

Um 10:30 Uhr hieß es: „Alle Mann in den Bus einsteigen!“ und los ging´s eine kurze Strecke zum zweiten Marathonstart.

## **2. Marathon von Blijham nach Esterwegen**

Mit etwas Verspätung startete der zweite Marathon um 11:00 Uhr wieder irgendwo an einer Landstraße. Ich war sehr gespannt darauf, wie eine Pause nach einem Marathonlauf wirkt. Tut sie gut oder ist sie eher hinderlich? Nach dem ersten Marathon tat mir die Pause eher gut. Ich fühlte mich beim Start des zweiten Laufes relativ frisch, brauchte aber trotzdem einige Zeit, um meinen Laufrhythmus zu finden. Mein Plan war es, den zweiten Marathon etwas langsamer zu laufen und nach etwa 4:15 Stunden zu finishen. Ich erwischte mich aber dabei, dass ich wieder unter 5:30 Min./km und somit zu schnell lief. Also nahm ich etwas Tempo raus. Nach etwa 8 Kilometern überquerten wir die niederländisch-deutsche Grenze, und kurz darauf fing es heftig an zu schütten. Zunächst ist einem das als Läufer relativ egal, aber nach zwei Stunden Dauerregen fing es doch an zu nerven. Noch schlimmer war aber, dass meine Beine eiskalt und dadurch meine Muskeln hart und fest wurden. Beim Verpflegungsstand km 32 legte ich dann erstmals eine etwas länger Pause ein, trank reichlich Cola und aß wieder Salzstangen, um meinen Mineralienhaushalt auf gutem Niveau zu halten. Die letzten 10 km nach Esterwegen blieben dann trocken, und ich konnte einigermaßen gut durchlaufen. Nach **4:22:16 h** erreichte ich schließlich als 21. das Ziel. Das zweite Marathonbändchen gab es in Grün.

Jetzt war ich aber doch schon ganz schön geschafft und hatte eine Pause dringend nötig. Na ja, immerhin hatte ich jetzt bereits 84 KM in den Beinen, also kein Wunder, dass ich nicht mehr ganz frisch war. Wieder holte ich mein Gepäck aus dem Bus, ging duschen, ließ mich massieren und rief zu Hause an. Aber irgendwie dauerte diesmal alles länger, so dass ich nur wenig Zeit zum ausruhen hatte. Schnell aß ich ein paar Nudeln und trank ein alkoholfreies Bier (Das Verpflegungsangebot war wirklich super), und schon hieß es wieder: „Einsteigen in den Bus und auf zum nächsten Start.“

## **3. Marathon von Esterwegen nach Wardenburg**

Zum Glück dauerte die Busfahrt nur wenige Minuten, denn das Sitzen im Bus machte ganz schön müde. Am dritten Startort, dem Dorfplatz in Esterwegen, schien plötzlich die Sonne, aber das Wetter sollte sich schon bald wieder ändern. Das „aneuern“, wie einige aus der Läuferchar das Anlaufen nach der Pause nannten, dauerte diesmal länger, und die ersten Schritte fielen schwer. Nur langsam fand ich meinen Rhythmus, mein Tempo hatte auch deutlich nachgelassen. Aber egal. Mit den ersten beiden Läufen war ich super zufrieden, und so sagte ich mir: „Jetzt ist alles egal, Hauptsache ankommen.“ Ich aktivierte zwar meine Laufuhr, schaute aber während des gesamten dritten Marathons nur zweimal drauf. Wir verließen Esterwegen, liefen durch Hilkenbrock und wechselten dann auf die Südseite des Küstenkanals, eine Region, in der ich meine Kindheit verbracht habe; denn nur 1 Kilometer von der Laufstrecke entfernt steht mein Elternhaus. So freute ich mich schon auf km 10, denn dort hatte ich

mich mit meinen Eltern und Achim, meinem treuen Begleiter, verabredet. Leider fing es bei km 8 wieder heftig an zu regnen, doch zum Glück war der Verpflegungspunkt unter einer Brücke positioniert, sodass zumindest meine Eltern, Achim und auch die Helfer einen trockenen Standort hatten. Die Wiedersehensfreude war für mich groß und emotional. Schnell eine Umarmung, dann zum Verpflegungsstand. Noch ein kurzes Gespräch mit meinen Eltern, und weiter ging es hinaus auf die letzten 32 Kilometer und hinein in den Regen. Achim, dick eingepackt in Regenhose und Regenpelle, begleitete mich wie verabredet mit dem Fahrrad und hatte noch eine Flasche Wasser und zwei kleine Cola-Flaschen dabei. All mein Bitten, er möge doch bei diesem Sauwetter wieder nach Hause fahren, half nichts. Eisern setzt er die Fahrt durch den strömenden Regen neben mir fort. Welch eine Unterstützung! Ich konnte es in dem Moment leider gar nicht zeigen, da ich bedingt durch meine Müdigkeit sehr introvertiert lief. Das Laufen fiel zunehmend schwerer, und es folgten die ersten Gehpausen, die sich in immer kürzeren Abständen wiederholten. Irgendwann passierten wir km 16, also die 100-km-Marke. Eigentlich ein toller Moment, ich nahm ihn aber irgendwie emotionslos hin. Es regnete immer noch, ich war ziemlich kaputt und hatte noch 26 Kilometer vor mir. Trotzdem war ich nicht misstrauisch oder schlecht gelaunt. Nein, ich war nur nicht mehr bereit, mich in dieser Situation (natürlich relativ gesehen) besonders zu quälen, wollte ja nur ankommen. Die Zeit war mir egal, und so lief ich auch. „Alles ist gut.“ Mühsam kam ich vorwärts, erreichte den nächsten Verpflegungspunkt. Zwischenzeitlich hörte es auf zu regnen, und irgendwann brach auch die Dämmerung an. Kilometer 24, Kilometer 26, Kilometer 28 - alle zwei Kilometer fanden sich jetzt die Kilometerangaben auf der Strecke. Kilometer 32, der letzte Verpflegungsstand. Nur noch 10 km bis ins Ziel. Ich trank jetzt in immer kürzeren Abständen von der Cola, die Achim mitgebracht hatte, und spülte meinen Mund anschließend mit Wasser aus. Ansonsten war ich sehr wortkarg. Wir erlebten einen stimmungsvollen Sonnenuntergang mit Bodennebel. Kann ich mich sonst an Sonnenauf- und untergängen nicht satt sehen, nahm ich diesen nur vage wahr. Kilometer 36, Kilometer 38, es wurde schon richtig dunkel. Es war etwa 22:30 Uhr, als das Ortsschild von Wardenburg und nochmals eine Marathon-Radbegleitung auftauchte, die uns zum Ziel führte. Und dann - ja, da ist wirklich das Ziel! Ich habe es geschafft, bin 126,6 KM an einem Tag gelaufen! Noch nie zuvor war ich so weit gelaufen. Nach **5:23:45 h** erreichte ich zum dritten Mal an diesem Tag das Marathonziel, diesmal in Begleitung von Achim. Grandios! Emotionen pur. Meine Müdigkeit war riesig, nicht im Kopf, dafür um so mehr in den Beinen. Ich bin geschafft, fix und alle, aber überglücklich. Als Belohnung gab es statt einer Medaille einen kleinen, gegossenen Schuh. Fand ich sehr schön. Dieser wird einen Ehrenplatz in meinem Regal erhalten. Außerdem erhielt ich das dritte Marathonbändchen, dessen Farbe diesmal blau war.

Jetzt erstmal eine heiße Dusche genießen, frische Klamotten anziehen. Unser Gepäck war zwischenzeitlich von den fleißigen Helfern bereits in die Sporthalle geschafft worden, der Grill brutzelte, alkoholfreies Bier und auch sonst alles, was das Läuferherz begehrt, stand zur Verfügung. Welch ein Service!

### **Fazit**

Ein wunderbarer Lauf, super gut organisiert und super gut betreut. Großes Lob dem Veranstalter und großer Dank an allen Beteiligten Helfern und Unterstützern. Der Lauf mir trotz aller Anstrengungen riesige Freude bereitet, und ich bin glücklich und auch ein wenig stolz, es geschafft zu haben. In der Gesamtwertung belegte ich mit **13:35:07 h** sogar den 12. Platz (von 47).

Danke schön möchte ich auch meinen Eltern sagen, die mich nicht nur bei diesem Lauf, sondern auch sonst immer unterstützen, bei allem was ich mache.

Dem größten Dank gebührt Achim, der mich nicht nur auf dem Rad die letzten 32 Kilometer begleitete, sondern auch in der Vorbereitung immer wieder unterstützte und immer an meiner Seite war.

Ohne diesen Rückhalt, ist ein so großer Lauf kaum möglich.

Matthias Reisus