

## Sechstagelauf in Erkrath – 31.07. bis 06.08.2005

Kurz nach meinem erfolgreichen Start bei den Europameisterschaften im Double habe ich mir als neue Herausforderung für das nächste Jahr einen Deca-Triathlon vorgenommen. Im Juni 2006 wird ein solcher Wettkampf in Frankreich stattfinden. Als Vorbereitung dafür kam mir der Sechstagelauf in Erkrath wie gerufen, konnte ich doch mal versuchen einen 10fachen Marathon zusammen zu laufen.

Die Laufstrecke in Erkrath lag in einem Stadion auf einer ca. 400 m langen Aschenbahn – also immer schön im Kreis herum. Viermaliges tägliches Highlight sollte der Richtungswechsel alle 6 Stunden werden (das wurde er tatsächlich, da sich dabei alle Läufer einmal begegneten und abklatschen konnten).

Startschuss fiel in Erkrath am Sonntag um 15.00 Uhr bei strömendem Regen, die Aschenbahn stand die ersten vier Stunden unter Wasser, an der tiefsten Stelle ca. 10 cm tief, also nasse Füße gleich am Anfang und die ersten Blasen ebenfalls. Um es gleich vorweg zu nehmen, dieses Problem hatten wir während der Woche noch mehrmals. Das Wetter meinte es aber auch manchmal recht gut mit uns – Sonne und nicht ganz so heiß. Nachts war es dafür aber sehr kalt, unter 10°C, und immer wieder mal Regen.

Der erste Tag lief bei allen recht locker, so auch bei mir, 113 KM habe ich geschafft, darin enthalten eine Schlafpause, vier gemütliche Mahlzeiten im Sitzen, jede Menge Fußpflege, Umziehen, Massage, usw. Die anderen Ergebnisse liste ich unten auf.

Für die warmen Mahlzeiten sorgte zweimal am Tag ein Koch, nachts gab es noch mal heiße Suppe. Während der gesamten Zeit gab es eine Verpflegungszone, die wirklich ALLES geboten hat: ca. 10 verschiedene Getränke (warm oder kalt), Obst, Gemüse, Brote, Würstchen, Kuchen, Kekse, Süßigkeiten aller Art, Salzgebäck, usw. und jeden Tag war etwas anderes dabei, außerdem echt liebevoll angerichtet. Die Verpflegung war perfekt und kaum noch steigerungsfähig.

Auf die Frage, ob es nicht fürchterlich war immer im Kreis zu laufen, kann ich ganz klar sagen : NEIN, das war zu keiner Zeit ein Problem, für mich war von Anfang an klar, dass diese Runde für die nächste Woche meine Heimat war und daran hatte ich mich schnell gewöhnt. Das Runden laufen hat allerlei Vorteile, Verpflegung, Toilette, Schlafplatz (unser VW Bus stand einen Meter von der Bahn weg), Betreuer, Zuschauer waren nie weit entfernt. Außerdem hat man jederzeit alle anderen Läufer im Blick, so dass es nie schwierig war jemanden zum Mitlaufen zu finden. Dadurch wurde die ganze Sache sehr gesellig. Ich habe viele nette Leute kennen gelernt und sehr viel gelacht. Bei einer solchen Veranstaltung solidarisiert man sich recht schnell mit den anderen Läufern und findet immer ein Gespräch, ich habe viele Lebensgeschichten gehört, aber auch jede Menge gelernt, wie man die körperlichen Probleme bewältigen kann. Gelernt habe ich auch, dass der Mensch recht genügsam sein kann, wenn es erforderlich ist und sich auch über viele Kleinigkeiten freuen kann. Besonders schön fand ich, dass auch die richtig guten Ultraläufer der Welt mit am Start waren. Aber auch die „Randfiguren“ haben mir viel Spaß gemacht, am meisten der Steppenhahn.

Probleme gab es natürlich genug, am schlimmsten waren für mich die Blasen an den Füßen, das kenne ich eigentlich nicht, und wenn ich schon mal eine habe, dann laufe ich eben nicht bis sie wieder weg ist. Aber dort musste ich nun mal weiter. So habe ich mir alle Tipps angehört und auch für mich die richtige Methode gefunden. Danke noch mal an Corinna, die

mich mit dem besten Material versorgt hat. Ein anderes Problem war die Müdigkeit, ich habe zwar jede Nacht geschlafen, aber eben nicht so lange wie sonst. Dann gab es noch ein paar muskuläre Problemchen, die aber der Toni bei der täglichen Massage in den Griff bekommen hat, noch etwas worauf ich mich jeden Tag gefreut habe. Ich habe festgestellt, dass nicht unbedingt der schnellste Läufer bei einer solchen Veranstaltung gewinnt, sondern der mit dem besten Problemmanagement.

Ich hatte nun auch noch den Vorteil, dass Erkrath fast vor meiner Haustür liegt, also habe ich im Laufe der Woche jede Menge Besuch bekommen Das war natürlich immer schön, wenn es auch ein paar Kilometer gekostet hat, denn ich habe dann meist eine Pause gemacht und ein wenig erzählt. Aber das hat mir eben auch Spaß gemacht und schließlich war ich nicht auf irgendeinen Rekord aus.

Ich möchte mich hier noch einmal bei allen bedanken, die mich so prima unterstützt haben, die zahlreichen Helfer des Veranstalters, die Läufer aus dem Viersener Turnverein, die Triathleten des Krefelder Kanu Klub, die Radfahr-Trainings-Truppe und bei allen anderen, die mich angefeuert haben. Mein Vater war fast jeden Tag mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Erkrath, 50 KM mit dreimal Umsteigen, auch eine Ausdauerleistung für einen 74jährigen, meine Mutter und meinen Sohn hat er auch einmal mitgebracht. Vielen Dank auch an Toni, der jeden Tag kam, um mich mit Massage wieder locker zu machen, und an Laufsport Bunert in Krefeld, der mich mit Material ausgerüstet hat.

Ganz besonders schön war mal wieder, dass mein Freund Sven fast immer da war, leider hatte er keinen Urlaub und ist deshalb jeden Morgen von dort zur Arbeit gefahren und am Abend wieder sofort zu mir gekommen.

Insgesamt habe ich 452,4 KM (1130 Runden) geschafft, also 30 KM mehr als mein Wunschziel 10fach Marathon. Das war Platz 4 unter den Frauen, meine Altersklasse habe ich gewonnen. Besonders gut finde ich daran, dass ich mir dabei noch ziemlich viel Zeit gelassen habe und beim nächsten Mal sicher noch etwas mehr drin ist – es wird bestimmt irgendwann ein nächstes Mal geben.

Meine Ergebnisse:

Tag 1	KM 113,3	Runden 283
Tag 2	KM 63,26	Runden 158
Tag 3	KM 62,85	Runden 157
Tag 4	KM 76,87	Runden 192
Tag 5	KM 66,86	Runden 167
Tag 6	<u>KM 69,24</u>	<u>Runden 173</u>
gesamt	452,38	1130