

Das Geschenk

Der etwas andere Laufbericht von Pete® Haarmann, basierend auf wahren Begebenheiten, im Vorfeld, während und nach der Brocken-Challenge des Jahres 2012.

Webseite des Veranstalters: www.brocken-challenge.de

© Pete® Haarmann - Februar 2012 - Mehr zum Thema Marathon, Ultra- und Traillaufen findest du hier: www.badwaterultra.de
Schuhe, Laufbekleidung und Ausrüstung beziehe ich von: www.wat-laeuft.de

☺ Planet Brocken ☀



Fotos: Rolf B. Röper

Prolog

Ich sitze an meinem Schreibtisch, respektive vor meiner Tastatur und starre auf den noch leeren Monitor, weiß gar nicht so recht wie ich anfangen soll, mit meinem Bericht über den diesjährigen Brockenlauf. Die Eindrücke sind noch frisch, die Gedanken noch wirr und unsortiert. Aber wie bei jeder Unternehmung, wie bei jedem In-die-Tat-umsetzen eines gefassten Vorsatzes, ist der erste Schritt der wichtigste, der entscheidende Schritt. Ist der erste Satz erst formuliert, dann werden sich weitere buchstäblich wie von alleine dazugesellen. Dies wäre dann mein fünfter Beitrag zur gleichen Veranstaltung. Natürlich möchte ich damit nicht langweilen, möchte dem Leser was Neues bieten und mich nicht ständig in meinen Ausführungen wiederholen. Aus diesem Grund habe ich mir zum Ziel gesetzt, es darf kein Laufbericht nach dem üblichen Strickmuster dabei herauskommen. Vielmehr möchte ich die Brocken-Challenge zum Anlass nehmen, den Ultralangstreckenlauf einmal aus einer ganz anderen, ganz persönlich geprägten Perspektive heraus zu betrachten.

Der nun folgende Bericht kann das wissenschaftlich fundierte Trainingshandbuch für den ambitionierten Langstreckenläufer gewiss nicht ersetzen, aber er kann es eventuell bereichern. Unter Umständen vermag er auch die Akzeptanz gegenüber diesem Sport bei denjenigen zu erhöhen, die ihm bisher mit einer großen Portion Unverständnis begegnet sind. Kurzum ein Bericht, der Läufer und Nichtläufer, Sportler und Nichtsportler in gleichem Maße ansprechen könnte. In jedem Fall sollte er ein wenig Anlass zum Nachdenken geben - das würde mich freuen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt!

Dieser Slogan, den ich mir zugegebenermaßen aus der Werbung entliehen habe, eignet sich sehr gut als Überleitung zum nachfolgenden Abschnitt. Beginnen möchte ich diesen zunächst mit einer Definition, einer Definition dessen, was ein Ultramarathon ist und was er für diejenigen bedeutet, die sich ihm bedingungslos hingeben.

Mehr als nur ein Lauf

Ganz nüchtern betrachtet ist ein Ultramarathon nichts anderes als ein Lauf, dessen Distanz größer ist als die des klassische Marathonlaufs von exakt 42,195 Kilometern. Das sind in der Regel Strecken ab fünfzig Kilometer aufwärts, wobei nach oben hin nahezu keine Grenze zu existieren scheint. In Deutschland gibt es fast siebenundzwanzigtausend aktive Ultraläufer - Stand: Januar 2011. Damit liegt Deutschland auf dem dritten Rang hinter Frankreich und den Vereinigten Staaten. Um zu verdeutlichen, welchen Stellenwert der Ultramarathon letztendlich für viele besitzt, sei es mir gestattet, den berühmten Ausspruch von Emil Zátopek, "Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.", um eine weitere Zeile zu ergänzen.

Wenn du in eine neue Dimension vorstoßen möchtest, dann lauf Ultramarathon.

Und wenn du erst einmal in diese Dimension vorgestoßen bist, dann willst du immer wieder dorthin zurück. Wenn es dich gepackt hat, dann lässt es dich nicht mehr los. Die magische Anziehungskraft, die eigentliche Faszination, die von diesem Sport ausgeht, hängt meines Erachtens sehr stark mit dem Leiden zusammen, welches es gilt zu ertragen, um das ersehnte Ziel zu erreichen. Das scheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu sein, doch beim zweiten Mal Hinsehen ist der Zusammenhang fast schon plausibel. Der eloquent auftretende Motivationstrainer würde den Sachverhalt folgendermaßen ausdrücken.

Du musst deine Komfortzone verlassen, wenn du dich weiterentwickeln möchtest!

Ich vergleiche einen Ultramarathon in dieser Beziehung gerne mit der Geburt eines Kindes. Alles konzentriert sich auf diesen einen Augenblick, das Baby gesund zur Welt zu bringen. Der Schmerz ist unausweichlich mit dem Lauf verbunden, so wie die Wehen es sind mit der Geburt. Es gibt mehrere Wellen von Schmerzen mit zunehmender Intensität. Der Ausgang der Unternehmung ist ungewiss, der Schmerz jedoch nicht - er kommt und er geht, das ist gewiss. Er kann sich steigern, bis kurz vor dem ersehnten Ziel. Erst wenn du das Ziel erreicht hast, ist das der Moment, in dem Raum und Zeit in sich zusammenfallen. Alle Distanzen sind aufgehoben. Jeglicher Schmerz wird ausgeblendet und entzieht sich der Wahrnehmung. Das Leiden, und der damit verbundene Schmerz, lässt sich durch das Antrainieren einer entsprechenden Fitness zwar abmildern, aber nie gänzlich ausschließen. Man empfindet eine ausgesprochene Genugtuung, diesen "unvermeidlichen" Leidensweg zu beschreiten. Weitere Hinweise auf dieses Phänomen habe ich dem Buch "Jenseits des Berges" von Steve House gefunden. Dort heißt es:

"Der Schmerz, das habe ich erlebt, dürfte sich als der einzige Beweis für die Dauerhaftigkeit des Bewusstseins im Fleisch erweisen, als der einzige physische Ausdruck des Bewusstseins. Als mein Körper Muskeln ansetzte und dadurch Kraft gewann, entwickelte sich in mir langsam die Tendenz zu einer positiven Einstellung zum Schmerz."

Eng verbunden mit dem Schmerz ist der Verzicht. Wenn wir ganz ehrlich sind: Sind wir nicht mittlerweile viel zu sehr verwöhnt worden in unserer Wohlstandsgesellschaft? Haben wir es nicht verlernt, auf etwas zu verzichten, weil viele Dinge immer präsent und zur Selbstverständlichkeit geworden sind? Doch ohne Verzicht kann es meiner Meinung nach

auch keine innere Zufriedenheit geben. Auf etwas verzichten zu können, kann sich als sehr kostbar erweisen. Genau das ist es, was ich persönlich an einem Ultralauf besonders schätze, dass er im krassen Gegensatz einer zur Bequemlichkeit verurteilten Wohlstandsgesellschaft steht, dass er mich immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholt. Der Lauf lehrt mich, auf gewohnte Dinge zu verzichten und Leid anstandslos zu ertragen. Ich könnte es nicht treffender formulieren, als wie dies Mica True (alias Cabello Blanco) in dem Buch "Born to Run" von Christopher McDougall formuliert hat.

**Leiden erzieht zur Demut. Es lohnt sich,
zu erleben, wie du eins auf die Fresse bekommst.**

Darüber hinaus ist der Ultramarathon für mich die Herausforderung, die direkt vor meiner Haustür auf mich wartet, die mir bei jeder Gelegenheit auflauert. Jedes Meistern einer solchen Herausforderung ist meine ganz persönliche "Everest-Besteigung". Der Triumph am Ende hält den Motivationspegel hoch, um für weitere Aufgaben gerüstet zu sein. Der Triumph ist ein wichtiges Element, wenn es um die Beständigkeit geht, mit der man die Obsession Ultra-Sport ausübt. Bleibt der Triumph auf Dauer aus, so wird man sich unweigerlich abwenden. Diese Erkenntnis lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen und besitzt nach meinem Verständnis allgemeine Gültigkeit. Ohne Herausforderungen gibt es keinen Fortschritt, so ist der Mensch von Natur aus auf der Suche nach Herausforderungen. Wenn man diese Aussage als Naturgesetz akzeptiert, dann lässt sich in vielen Fällen daraus auch eine Antwort auf die Frage nach dem Warum ableiten. Es gibt jene Rede von John F. Kennedy, in der er die Mission Mond-Flug rechtfertigt und eine von möglichen Antworten auf die Frage nach dem Warum liefert.

"Aber warum, fragen sich einige, warum auf den Mond? Warum haben wir das als unser Ziel gewählt? Und sie könnten auch fragen, warum steigen wir auf die höchsten Berge, und warum haben wir den Atlantik überflogen? Warum spielt Rice gegen Texas? Wir haben uns entschlossen, zum Mond zu fliegen. Wir haben uns entschlossen in diesem Jahrzehnt auf dem Mond zu landen und all die anderen Dinge zu erledigen, nicht weil es leicht wäre, sondern gerade weil es schwer ist und uns das Ziel helfen wird unsere besten Energien und Fähigkeiten einzusetzen und zu erproben. Außerdem sind wir bereit, diese Herausforderung anzunehmen und sie nicht widerwillig aufzuschieben, und wir werden sie zusammen mit anderen Herausforderungen meistern." (JFK, Houston, Texas, 12 September 1962)

Eine Herausforderung, die mit einem erfolgreichen Abschluss gekrönt wurde, ist keine Herausforderung mehr. Man wird zwangsläufig die Zielsetzung verändern, sich die Messlatte höher auflegen wollen, um den Reiz zu bewahren. Die Suche nach immer schwierigeren Herausforderungen kann zu einer Sucht werden. Die Dosis muss ständig erhöht werden. In Joey Kelly's Buch "Hysterie des Körpers" fand ich einen interessanten Absatz, den ich in diesem Zusammenhang erwähnen möchte.

"Die Ultra-Szene ist eine ganz eigene Gemeinde. Der überwiegende Teil der Läufer denkt, der Ultra-Sport ist alles, was sie haben, und sonst gibt es nichts. Das ist für diese Leute Gott, Frau und Kinder - alles in einem. Ständig reden sie von morgens bis abends nur über Trainingseinheiten und Powerriegel, bessere Schuhe und Laufzeiten. Meistens ist es so,

dass die extremen Typen konditionell gar nicht so gut sind. Aber sie betreiben den Sport so exzessiv, dass er zu Sucht wird.”

Ich für meinen Teil, würde es nicht ganz so drastisch ausdrücken. Aber es gibt zweifelsohne eine latente Gefahr, in diesen Sog hineinzugeraten. Es liegt an jedem selber, hier die nötige Balance zu finden. Nur mit dem richtigen Augenmaß, nur mit dem nötigen Maß an Ausgeglichenheit kann man über Jahre hinweg bestehen, alles andere ist auf Dauer kontraproduktiv und endet in einer Katastrophe. Betrachtet man den Ultramarathon nicht nur als reinen Wettkampf, sondern als eine Art Kunstform, als ein Ereignis über den Wettkampf hinaus, so möchte ich ihn folgendermaßen umschreiben.

Ein Ultralauf ist wie ein Gemälde zu betrachten. Der Pfad, auf dem man wandelt, ist eine Leinwand, auf der man Spuren hinterlässt. Jeder einzelne Schritt muss mit Bedacht gesetzt sein und ist einem Pinselstrich gleichzusetzen. Für sich alleine macht er keinen Sinn, erst wenn man ihm eine Richtung vorgibt und ihn als Teil eines Ganzen begreift, verliert er an Bedeutungslosigkeit. Der einzelne Schritt ist der kleinste Baustein, die kleinste wahrnehmbare Einheit. Es gibt einen ersten und einen letzten, wobei alle dazwischen liegenden einen Vorgänger und einen Nachfolger besitzen. Das Gesamtwerk setzt sich aus schier unzähliger solcher Einzelschritte zusammen. Es ist nur aus einer angemessenen Entfernung, vom Betrachter in seiner ganzen Vollkommenheit zu begreifen. Mit Entfernung ist in diesem Fall die zeitliche, nicht die räumliche gemeint.

Doch es gibt auch Phasen im Leben, in denen der Sinn für die Ästhetik des Laufens verloren gehen kann. Was passiert, wenn es mal nicht so rund läuft, wenn man persönliche Rückschläge hinnehmen muss und das Ziel nicht mehr eindeutig zu erkennen ist, wenn der Blick vernebelt ist, die Orientierungslosigkeit Überhand gewinnt, wenn die Motivation zu verwässern droht und die Wertschöpfungskette unterbrochen wird? So wie mir dies im vergangenen Jahr widerfahren ist...!

Der Blick zurück

Das zurückliegende Jahr gehört mit Abstand nicht zu den besten Jahren meines Lebens und war von bedeutsamen persönlichen Rückschläge geprägt. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem mir das Laufen so gut wie keine Freude mehr bereitet hat und in die Bedeutungslosigkeit abgedriftet ist. Wenn man schlussendlich in eine Sache nur investieren muss und am Ende kommt gerade mal eine schwarze Null dabei raus, dann sollte man sich gut überlegen, ob man diese Investition auf Dauer noch tätigen möchte. Ich hatte das Ziel aus den Augen verloren und ich war mir nicht darüber im Klaren, welche Dinge mir wirklich wichtig sind in meinem Leben. Man sollte schon genau wissen, welches Ziel man mit dem Laufen verfolgt und welche Ziele man dem Laufen unterordnen möchte und welchen weiteren Lebenszielen man eine höhere Priorität zugestehen muss.

Skeptischer Blick in die Zukunft...



Mr. Einhundert-Meilen: Dr. Dr. Hans-Dieter Weisshaar beim STUNT 100 im August 2011 - Pete mit schwarzer Kappe

Quelle: www.stunt100.de Hansi, ich hoffe, du gibst deine Zustimmung zur Verwendung der Bilder.

Absoluter Tiefpunkt

Den absoluten Jahrestiefpunkt hatte ich während des STUNT 100 erreicht (Sibbesser Tag Und Nacht Trail über 161 km/100 Meilen). Meinen damaligen physischen Gesamtzustand würde ich im Nachhinein als austrainiert bezeichnen, ohne übertreiben zu wollen. Allerdings befand ich mich mental in derart schlechter Verfassung, dass ich nach einhundert Kilometern dazu bereit war, das Handtuch zu werfen. "Es ist mir so was von scheißegal, ob ich diesen Lauf finishe oder nicht.", das war nur eine der Äußerungen von mir an jenem Tag im August 2011. Die restlichen Verbalausbrüche möchte ich lieber nicht zum Besten geben. Ich weiß bis heute nicht genau, wie ich es dennoch geschafft habe, den Lauf erfolgreich zu beenden. Allein mein Körper hat mich ins Ziel gebracht, der Geist hatte wenig Anteil daran. Nur weil mein Körper das Bewegungsmuster abrufen konnte, welches er in unzähligen Trainingseinheiten verinnerlicht hatte, benötigte er die Schubkraft der Motivation anscheinend nicht. In einer zu einem späteren Zeitpunkt verfassten Mail beschrieb ich die Situation folgendermaßen.

"[...] als ich Dir beim Aufbruch in die dritte Runde gesagt habe, das wird die schwerste Etappe meines Lebens, da wusste ich noch nicht, wie schwer sie werden wird. Und sie ist immer noch nicht zu Ende, sie hat praktisch gerade erst begonnen. Vielen Dank für Deine einfühlsamen Worte! Du hattest Recht, es ändert nichts an den Tatsachen, auch wenn ich vorzeitig den Lauf abgebrochen hätte und nach Hause gefahren wäre. Es war richtig, weiter zu laufen und das Ding verdammt nochmal zu finishen."

Doch muss ich mir ernsthaft die Frage gefallen lassen, was nützen einem auf Dauer Erfolge, über die man sich nicht richtig freuen kann? Im zurückliegenden Fall sehe ich es als reine Schadensbegrenzung an, den Lauf nicht abzubrechen. Der Frust wäre sonst um einiges größer und nachhaltiger gewesen. Mein Ratschlag kann somit nur lauten: Riskiere niemals einen DNF (Did Not Finish = Rennabbruch) wegen einer mentalen Schwäche, wenn sich der Körper noch in "guter" Verfassung befindet. Der umgekehrte Fall, also mit mentaler Stärke einen maroden Körper ins Ziel zu wuchten, kann allerdings schwerwiegende Folgen haben. Davon rate ich ab!

Nach jedem Tief kommen irgendwann auch wieder bessere Zeiten, auf Depression folgt Euphorie. So passieren zum Ende des Jahres 2011 unvorhergesehene Dinge. Dinge die mich in die Lage versetzen, neuen Mut und neue Kraft zu schöpfen...

Von Umtausch ausgeschlossen

Gefräßig nagt der Sekundenzeiger an der verbleibenden Zeit bis Mitternacht. Unaufhaltsam dreht er seine Runden und huscht über das Zifferblatt. Minute um Minute trennt er ab vom scheidenden Tag. Doch das Ende eines Tages ist auch zugleich der Anfang eines neuen Tages. Dieser neue Tag beginnt mit meinem Geburtstag und ich halte jenen bedeutsamen Umschlag in den Händen, der manchen Dingen wieder eine andere Richtung verleihen sollte. Dieser Umschlag und dessen Inhalt ist ein Geschenk, ein Geschenk meiner Frau. Nicht ahnend, was mich erwarten würde, beginne ich zögerlich zu lesen.

“Wenn Worte überflüssig werden, weil der Augenblick bis an den Rand mit Sinn gefüllt ist, beginnt das Leben unwiderstehlich von sich zu erzählen und führt uns mitten hinein in faszinierende Geschichten - wenn wir nur lauschen. Hinter den Kulissen des Alltäglichen sind kleine Wunder versteckt, die auf glückliche Finder warten.” (Hans Kruppa)

**Dich zu finden,
ohne mich zu verlieren.**

**Mich Dir zu geben,
ohne mich aufzugeben.**

**Dich verstehen,
ohne mich zu übersehen.**

Ja, das wünsche ich Dir, und so könnte es gehen...

Ich bin sprachlos, ich habe mit diesem Umschlag soeben schwarz auf weiß die Anmeldung zur Brocken-Challenge 2012 erhalten. Dieses Geschenk ist für mich nicht nur ein Geschenk in Form eines Gutscheins in der Höhe der zu zahlenden Startgebühr inklusive der anfallenden Hotelkosten, sondern darüber hinaus ist es auch eine Geste mit nachhaltiger Symbolkraft. In diesem Sinne beinhaltet das Geschenk meiner Frau zugleich eine Chance, die Dinge neu zu ordnen - ein Geschenk ohne Umtauschrecht, ein Geschenk, das mich in die Pflicht nimmt. Die Freude darüber ist riesengroß und mit dem heutigen Tag beginnt zugleich eine mühevollere Phase der Vorbereitung. Der Trainings-Acker muss wieder regelmäßig bestellt werden, um am Ende die verdienten Früchte in Händen halten zu können. Es fehlen mir sage und schreibe einhundert Trainingstage, das sind weit mehr als eintausend Kilometer Defizit in den Beinen. Das ist die ernüchternde Konsequenz aus dem Motivationseinbruch im letzten Jahr. So sind die Realitäten, das muss man anstandslos akzeptieren.

Das Peter- Prinzip

Not macht bekanntlich erfinderisch. In meinem Fall ist es die Zeitnot, die mich zum Handeln zwingt und unweigerlich Einfluss auf meine Trainingsmöglichkeiten nimmt. So muss ich mir zwangsläufig etwas einfallen lassen, um die Trainingseinheiten möglichst effektiv zu gestalten. Ich habe mir das Prinzip der Endbeschleunigung nach dem Marathontrainingsplan von Peter Greif in umgekehrter Anwendung zu Nutzen gemacht. Damit ist die Endbeschleunigung am Ende eines 35 km-Laufs gemeint. Das Zauberwort heißt nicht Endbeschleunigung, sondern Anfangsbeschleunigung. Auch wenn jetzt so manch ein

Trainingswissenschaftler die Hände über den Kopf zusammenschlagen würde. Der österreichische Apnoetaucher Herbert Nitsch* hat mich auf diese abstruse Idee gebracht. Ich habe mir die Frage gestellt, wie kann man sich die physische und psychische Härte wieder antrainieren, die erforderlich ist, um einen Ultralauf in der Endphase ohne größere Probleme durchstehen zu können? Wie kann man die Endphase eines Hundertmeilenlaufs simulieren, ohne zuvor die fast einhundert Meilen real gelaufen zu sein? Herbert Nitsch hat sich mit folgender Technik sehr erfolgreich auf seine Apnoetauchgänge vorbereitet.

Um Tauchgänge in große Tiefen zu simulieren, hat er nicht mit voller Konzentration eingatmet und sich ins Wasser gestürzt, sondern das Gegenteil hat er gemacht. Er hat ausgeatmet und ist dann mit dem Restsauerstoff auf zehn Meter abgetaucht. So konnte er ohne großen Aufwand, der sonst nötig gewesen wäre, mehr Tauchgänge in kürzerer Zeit durchführen. Diese Herangehensweise ist eine Komponente seines Erfolgsgeheimnisses, mit der er einige Weltrekorde in der Sportart Apnoetauchen (Disziplin No Limit) pulverisiert hat. Die Adaption für den Ultralauf könnte wie folgt aussehen.

Laufe nach einer kurzen Einlaufphase im Jogging Tempo von maximal fünfzehn bis dreißig Minuten eine Distanz von zehn Kilometern so schnell wie du kannst - sozusagen am Anschlag. Im Anschluss hängst du dann noch mindestens zwanzig Kilometer im Dauerlauftempo an. So werden die Beine richtig schön schwer. Ein Rundkurs könnte zum vorzeitigen Abbruch der Trainingseinheit verleiten. Also besser eine Wendepunktstrecke dafür wählen, bei der die Strecke bis zum Wendepunkt mindestens fünfzehn, besser zwanzig Kilometer beträgt. Dieses Prinzip nenne ich fortan für mich das Peter-Prinzip. Bitte nicht zu verwechseln mit dem Peter-Prinzip der beiden Wissenschaftler Laurence J. Peter und Raymond Hull, welches besagt, in einer Hierarchie steigt jeder bis zur Stufe seiner Inkompetenz auf. Auch wenn ich dieses Prinzip ebenfalls mit Erfolg angewendet habe und die Stufe meiner Inkompetenz schon längst erreicht ist.

Leider kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, wie effektiv diese Trainingsmethode letztendlich ist und welchen Einfluss sie auf das Resultat hat. Dazu fehlen mir ein paar Wochen oder gar Monate Erfahrung mit der Anwendung. Eines steht jedenfalls fest, wie auch immer meine Vorbereitung konkret aussehen mag, die Motivation liegt nicht auf der Straße. Da muss man sich schon selber drum kümmern, dass man mit dem gemütlichen Hinterteil wieder hochkommt.

Carpe diem, denn eines Tages wird es zu spät sein.

*Herbert Nitsch (geboren am 20. April 1970 in Wien) ist Berufspilot und einer der erfolgreichsten Apnoetaucher. Er hält beziehungsweise hielt 31 Weltrekorde, in allen acht von acht Apnoe-Disziplinen und ist mehrfacher Weltmeister.

Let's get ready to rumble

“Herr Win-ter stammt vom Kau-ka-sus. Er ist ein al-ter Mann, hat ei-nen Wi-ckel um die Brust und sie-ben Män-tel an. Er hat seit tau-send Jah-ren schon die Gicht im lin-ken Bein. Drum web-te man in sei-nem Thron zehn Kat-zen-fel-le ein. Zieht euch warm an. Zieht euch warm an, wenn es Win-ter wird. Zieht euch warm an.” (Text: James Krüss, Melodie: Heinz Lemmermann)

Dieses Lied, welches mir meine jüngste Tochter vor einiger Zeit unentwegt vorgesungen hat, geht mir in diesem Moment nicht mehr aus dem Kopf. Diese Strophe beschreibt vortrefflich die aktuelle Situation da draußen. Ich befahre gerade gemeinsam mit meiner Frau die schmale Straße zum Jägerheim am Kehr - Startpunkt der Brocken-Challenge. Es ist fünf Uhr in der Früh und der Bordcomputer zeigt minus 13,5°C an. Die gefühlte Temperatur wurde vor ein paar Tagen noch mit minus 27°C prognostiziert. Gefühlt oder gemessen, was spielt das für eine Rolle? Man könnte auch einfach sagen, es ist arschkalt da draußen. Der Ratschlag aus dem Kinderlied, "Zieht euch warm an, wenn es Winter wird.", ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Wer diesen ignoriert, ist selber Schuld. Sobald man die heimelige Wärme des Innenraumes des PKWs verlässt, ist Bewegung von Vorteil, damit nicht die Gefahr besteht, an Ort und Stelle festzufrieren. Wer zu früh in seinem Startblock niederkniet, der kommt nicht mehr hoch und kann sich den Start gemächlich aus der Hocke anschauen. Noch nie zuvor war es bei der Brocken-Challenge so kalt wie in diesem Jahr.

Massenstart vor dem "Alten Tanzsaal"...



Fotos: Rolf B. Röper

Der Pulk der Teilnehmer stehen nun dicht an dicht vor dem "Alten Tanzsaal" und es drängt sich der Verdacht auf, jeder sucht Schutz in der Gruppe. Erst die Vielzahl der Teilnehmer macht die Brockenbesteigung zu einer kollektiven Aufgabe. Man fühlt sich hier nicht alleine gelassen und ist auf eine unsichtbare Weise miteinander verbunden. Mit der ganz natürlichen Startnervosität geht jeder anders um. Während einige nicht in der Lage sind, ihren Redeschwall zu bändigen, sieht man aber auch jene, die einen nachdenklichen und insichgekehrten Eindruck machen. Auch wenn bei mir nach dutzenden von Ultraläufen die Routine Einzug gehalten hat, kann ich die Aufgeregtheit vor dem Start nicht von mir weisen. Ich denke, ein gewisses Grundrauschen an Nervosität hält die Gleichgültigkeit in Schach und ist als positive Begleiterscheinung zu interpretieren. Alle Teilnehmer warten nun gebannt auf das ultimative Startsignal vom Veranstalter Markus Ohlef, der die Strecke übrigens, wie in jedem Jahr, auch wieder selber läuft.

Wenn ich die Augen schließe, sehe ich den Brockengipfel vor mir. In Gedanken habe ich bereits Einzug gehalten, in dieser Arena aus Schnee und Eis. Mein Kontrahent steht mir Face-to-Face gegenüber und streckt mir regungslos und völlig unbeeindruckt seine kalte Schnauze entgegen. In diesem Moment vernehme ich die markante Stimme vom Ringsprecher Michael Buffer.

“Ladies and Gentlemen, zu meiner Rechten sehen Sie mit einer imposanten Höhe von 1141 Metern den Heavyweight Champion of the World, den Brockengipfel. Er ist der unangefochtene Champion und er ist bereit, es mit jedem Gegner aufzunehmen. Zu meiner Linken sehen Sie mit einer durchschnittlichen Körpergröße von nur 1,7 Metern die Herausforderer, die Brocken-Challenger.”

Let's get ready to rumble!

Dieser markenrechtlich geschützte Schlachtruf von Michael Buffer wird gerade übertönt von dem traditionellen Startschuss der Brocken-Challenge, ausgelöst von Markus Ohlef.

Brocken-Challeng 2012, here we go!

Vielleicht sollte Markus darüber nachdenken, sich seinen Schlachtruf, “Brocken Challenge, here we go!”, auch markenrechtlich schützen zu lassen. Finanziell könnte sich das unter Umständen lohnen. Michael Buffer jedenfalls hat mehrere hundert Millionen Dollar mit diesem einen Spruch gescheffelt. Das wäre doch eine zu überlegende Maßnahme im Hinblick auf den dann überquellenden Spendentopf.

Es geht los und ich befinde mich direkt dort, wo ich absolut nicht hingehöre, in der Führungsgruppe. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, heißt es doch so treffend. Ich werde zumindest versuchen, so lange wie möglich dran zu bleiben, an den Jungs. In diesem Jahr hat sich ein weiterer Top-Läufer zu dem illusteren Feld dazugesellt. Matthias Dippacher - noch nie gehört, den Namen. Offensichtlich eine Bildungslücke, wie sich beim Blick in die Ergebnisdatenbank der Deutschen Ultramarathon Vereinigung herausstellt. Dieser reicht aus, um sich ein Bild von dem Leistungsvermögen anzufertigen - keine weiteren Fragen. Lars und die beiden Franks tun mir jetzt schon leid, wenn sie zwischen die Mühlsteine dieser “Ausdauersau” geraten sollten. Ich jedenfalls werde dieses “Vergnügen” mit Sicherheit nicht haben, weil viel zu langsam. Nach meinen Berechnungen habe ich heute eh nichts zu melden, maximal Platz sechs oder sieben wäre möglich, eher schlechter. Frank Kleinsorg und Matthias lösen sich sehr früh vom restlichen Feld. Nur das uneingeschränkte Sichtfeld auf den langen Geraden gestattet einen kurzen Blick auf das Duo.

Ich kann die ersten dreißig Kilometer noch relativ gut mithalten. Doch dann habe ich immer mehr das Gefühl, meine Oberschenkel haben einen gebrauchten Tag erwischt. Zusätzlich macht mir die Kälte jetzt zu schaffen. Die Lippen werden rissig und platzen auf, ähnlich dem Effekt, wie er bei Bockwürstchen zu beobachten ist, wenn sie zu lange in kochend heißem Wasser verweilen. Auch die Nase wird von außen und innen extrem kalt. Die Empfehlung von Ärzten, die Luft durch die Nase einzuatmen, damit sie etwas vorgewärmt wird, kann man getrost vergessen. Es fühlt sich so an, als würde man mit einem Langnese Flutschfinger stundenlang in der Nase bohren. Und wie bitteschön soll man da noch Luft holen können? Davon abgesehen wird man auch keinen Arzt finden, der für solche Bedingungen überhaupt eine Empfehlung ausspricht. In der Tageszeitung wurde vor wenigen Tagen noch dringend von Bewegung an der frischen, kalten Luft abgeraten. Mitunter wäre ein Fläschchen Türschlossenteiser das richtige Utensiel, um sich die Nüstern durchzupusten. Ich werde dies dem Orga-Team der Brocken-Challenge bei nächster Gelegenheit als Vorschlag für die

Pflichtausrüstung unterbreiten. Aber zum Jammern sind wir schließlich nicht hierher gekommen. So bleibt nichts anderes übrig, als sich mit den Bedingungen anzufreunden.

Bis Barbis, nach rund zweiundvierzig Kilometern, habe ich noch Sichtkontakt zur Führungsgruppe, dann bricht er ab. Ich rufe den Jungs noch vergeblich hinterher, "Lasst mich nicht allein am Berg zurück, das könnt ihr nicht machen!". Aber mein Apell wird nicht gehört oder geflissentlich ignoriert. So muss ich sie ziehen lassen und bin im ehrwürdigen "Entsafter" auf mich allein gestellt. Um ehrlich zu sein, die Härte ist raus, aus dem Entsafter. In der Ursprungsversion der Brocken-Challenge wurde der Abschnitt von Barbis bis zur Lausebuche - gut zwanzig Kilometer - ohne Verpflegungspunkt am Jagdkopf gelaufen. Das war noch ein Entsafter! Ohne Verpflegungsstation am Jagdkopf hätte ich in diesem Jahr allerdings den Brocken nicht mehr zu Gesicht bekommen. Mein Wasservorrat von 1,5 Litern ist komplett eingefroren und nicht zu gebrauchen. Das sind in Summe 5,5 Kilogramm, inklusive meines derzeitigen Übergewichtes von vier Kilogramm, die ich zusätzlich zum Brocken hochschleppen muss. Ich schlage vor, für solche extremen Bedingungen einen neuen Modus einzuführen. Pro Pfund gefrorener Getränke, die zum Gipfel hochgeschafft werden, gibt es eine Zeitgutschrift von fünf Minuten. Das macht dann in meinem Fall fünfzehn Minuten. Damit könnte ich leben, das fände ich fair. Darüber hinaus würde es absolut Sinn machen, an der Verpflegungsstellen Eiscrusher bereitzuhalten. Mit denen könnten dann die diversen gefrorenen Flüssigkeiten samt Trinkflaschen geschreddert werden. Durch Zugabe von Zuckerrohrschnaps, Limettensaft und Zucker hätte man in kürzester Zeit einen erfrischenden Caipirinha zur Hand. So ließe sich Väterchen Frost besser ertragen.

Direkt nach dem Jagdkopf erwartet mich die perfide Südharz-Loipe. Jetzt beginnt der für mein Empfinden nachwievor schwierigste Streckenabschnitt der Challenge. Ab hier wird quasi der Prozess der Kernschmelze der Motivation in Gang gesetzt. Der Kopf braucht Ablenkung, damit er nicht von einer Spirale negativer Gedanken erfasst wird, die womöglich noch mit der Sinnfrage endet. Das wären schlechte Voraussetzungen, um den Brocken lebendig zu erreichen. Immer und immer wieder muss die übersäuerte Oberschenkelmuskulatur den Schuh, samt des darin befindlichen Fußes, aus dem Schnee ziehen. Mittlerweile tut mir so gut wie alles weh, aber die Sucht ist um einiges größer als der Schmerz und hier einfach stehenzubleiben und aufzugeben, ist nicht wirklich eine Option. Nach gefühlten drei Stunden auf der Südharz-Loipe erreiche ich schließlich den Parkplatz Lausebuche. Wie ein angeschlagener Boxer taumele ich auf den Verpflegungsstand zu. Um es vorweg zu nehmen, für den Einsatz, den das Team Lausebuche am Patienten geleistet hat, hätte es eigentlich das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland am Bande verdient. Aber leider sind mir unterwegs die Orden ausgegangen, so dass ich die Ehrung nicht selber vornehmen kann. Es ist unglaublich, mit welchem Engagement ich hier wieder aufgepäppelt werde - habt Dank. Und auf geht es in die nächste Runde. Ich muss mich irgendwie für die restlichen drei Etappen motivieren, auch wenn mir das unter den gegebenen Umständen zunehmen schwerer fällt.

Ausgehend von meiner Startposition habe ich mich bereits um sechs Plätze verschlechtert. Sechs Teilnehmer sind einfach an mir vorbei gelaufen. Es ist die gleiche Verfahrensweise, wie man sie einem Joint zuteil werden lässt. Ich werde durchgereicht und zum Ausglühen achtlos in den Schnee geworfen - kein schönes Gefühl! Diese Vorkommnisse tragen nicht gerade zur Verbesserung meiner Laune bei. An der Rampe angekommen, die einem mit einer Steigung von dreizehn bis vierzehn Prozent nochmal alles abverlangt, bleibt allerdings keine Zeit für eine ausgedehnte Verschnaufpause. Zu gerne würde ich zwecks Erinnerung ein paar Fotos von den Zuckerguss ummantelten Bäumen vor stahlblauem Himmel machen. Aber es gibt mindestens zwei gute Gründe dafür, dies nicht zu tun. Das ist die fortschreitende Zeit und das sind die eiskalten Hände. Den filigranen Auslöser der Handykamera zu bedienen, käme dem Versuche gleich, mit Fausthandschuhen eine SMS schreiben zu wollen und dieser ist zum Scheitern verurteilt. Also verzichte ich auf die Fotos und kämpfe mich weiter nach oben vor. Das Ziel kommt endlich in Sicht und im selben Moment steigt ein Gefühl der Erleichterung in mir auf. Es ist schon verblüffend, wie leichtfüßig die letzten Meter noch zurückgelegt werden können. Das hält man kaum für möglich. Oben angekommen werden sofort diverse Kameras auf mich gerichtet. Mein gefrorener Bart und meine aufgelegte Eismaske scheinen ein beliebtes Motiv abzugeben. "Beeilt euch bitte mit den Aufnahmen, mir wird nach gut neun Stunden so langsam kalt im Gesicht.", mit diesen Worten verabschiedete ich mich in den Goethesaal.



Fotos: Rolf B. Röper

Der Tag danach

Am Tag nach der Challenge schlenderte ich mit meiner Frau durch die Fußgängerzone von Göttingen. Nie zuvor hat sich mir diese Stadt bei Tageslicht präsentiert. Ich bin erstaunt, so viel gut erhaltene alte Bausubstanz vorzufinden. Diese Stadt besitzt zweifelsohne Charisma und versprüht einen gewissen Charme, auch an diesem lausig kalten, mausgrauen Wintertag im Februar. Ich habe eine Vorliebe für Orte mit Geschichte. An einem dieser Orte befinde ich mich gerade. Es ist ein über hundert Jahre altes Cafe in der Innenstadt. Ich stelle mir gerade vor, wie einer der vielen Nobelpreisträger, den die Universität in Göttingen hervorgebracht hat, an dem Tisch gegenüber verweilt, Zeitung liest und den köstlichen Baumkuchen bei einer Tasse Kaffee genießt. Unter diesen Umständen könnte ich glatt vergessen, dass ich heute noch die Heimreise antreten muss. Diese IX. Brocken-Challenge war in vielerlei Hinsicht ein Geschenk für mich. Es war ein Geschenk, mit so vielen Gleichgesinnten die Herausforderung annehmen zu dürfen. Und dieses Wochenende war ein wunderbares Geburtstagsgeschenk von meiner Frau. Ich werde die Erinnerung daran bewahren.

Zum fünften Mal in Folge konnte ich die Brocken-Challenge erfolgreich beenden. So Gott will, soll dies nicht meine letzte Teilnahme gewesen sein. Die X. Auflage kann kommen. Ich werde bereit sein, so wie auch alle anderen dazu bereit sein werden, wenn es so weit ist.



Foto: Rolf B. Röper

✉ Eine Nachricht an den Autor versenden: [Feedback](#)