

Deutschlandlauf 2005: Ein Traum wurde wahr

Im Sommer 2004 erfuhr ich, dass es im September 2005 nach längerer Zeit wieder eine Auflage des Deutschlandlaufes geben würde. Dieser Lauf geht einmal komplett durch Deutschland von Kap Arkona auf Rügen bis nach Lörrach bei Basel. Er hat eine Länge von ca. 1.200 km und dauert 17 Tage. Die durchschnittliche Tagesdistanz lag bei ca. 72 km. Auf der einen Seite war diese Information hochinteressant, auf der anderen Seite kamen aber sofort Zweifel auf: könnte ich eine solche Herausforderung überhaupt bewältigen, kann ich mir überhaupt die Zeit dafür frei nehmen? Und, was sagt meine Frau dazu? Ich musste die Information erst einmal sacken lassen und einige Nächte darüber schlafen. Wenig später bekam ich schon eine E-Mail von einem Ultralaufkameraden. „Hey Rainer, ich bin schon auf der Anmeldeliste. Wo bleibst denn Du?“ Nachdem mir meine Frau grünes Licht gegeben hatte („Du schaffst das schon!“), meldete ich mich an und bekam die Startnummer 28.

Nach Rücksprache mit dem Organisator Ingo Schulze (kannte ich schon von anderen Mehrtagesläufen) sollte die Vorbereitung auf diesen Lauf ab Januar 2005 starten. Da passte es gut, dass gleich am 01.01.2005 in Zürich um 0.00h der Neujahrsmarathon angeboten wurde. Mit diesem außergewöhnlichen Lauf wurde gleichzeitig die konkretere Vorbereitung eingeläutet und die Familie hatte sechs großartige Tage in einer tollen Stadt. In der nächsten Zeit sammelte ich einige Marathonläufe oder Läufe über diese Distanz hinweg: 50 km um den Kemnader See in Bochum, Marathon bei Schneegestöber in Herten-Bertlich. Der Karstadt Ruhrmarathon am 17.04.2005 war mein siebter Marathon des Jahres (oder längere Distanz). Meine Zeit war 3:22h; eindeutig, ich war in ganz guter Form!

Den Rest der Vorbereitung schaute ich dann jedoch weniger auf gute Zeiten, sondern ich hatte die Aufgabe, im Training (z.B. mit Magnus Grüger in den Baumbergen sonntags morgens) oder bei Wettkämpfen Kilometer zu sammeln. Ganz wichtig war im Mai ein Mehrtageslauf an der Isar mit 333 km in fünf Tagen. Auf dem Rückweg lief ich noch einen Marathon in Mannheim.

Vor Beginn des DL hatte ich 21 Marathonläufe oder über eine längere Distanz absolviert. Einige dieser Läufe waren in der näheren Umgebung: Recklinghausen, Osnabrück-Bissendorf oder auch im Sauerland. Bei einem langen Trainingslauf bin ich entlang des Dortmund-Ems-Kanals zu McDonald's in Ibbenbüren gelaufen und anschließend mit dem Bus wieder zurück nach MS gefahren. Das war ein besonders gutes Training, lange Zeit so einsam laufen zu müssen.

Am 10.09.2005 fuhr ich mit dem Zug nach Stralsund. So einige Deutschlandläufer und Betreuer hatten sich dort eingefunden. Es gab ein nettes Wiedersehen, aber ich lernte auch einige nette neue Leute kennen. Am 12.09. gab es dann das Startzeichen am Leuchtturm auf Kap Arkona auf der Halbinsel Rügen. 67 Läufer setzen sich in Bewegung. Es war sehr schön, bei sonnigem Wetter auf verkehrsrühigen Wegen diese schöne Insel zu durchlaufen. Auf der Wittower Fähre ließ ich mir die Insel Hiddensee vom Schiffer zeigen. Am nächsten Tag

bekamen wir in Stralsund einen großartigen Sonnenaufgang zu sehen. Übriges fiel mir während der gesamten Zeit das Laufen frühmorgens recht leicht. In der kühlen und frischen Luft gab es in der folgenden Zeit viele tolle Sonnenaufgänge zu bewundern. Die Läuferschar durchlief Vorpommern. Ich hatte mir nicht vorgestellt, wie schwach besiedelt manche Regionen in D sind. Wir bekamen viele kleine Dörfer zu sehen, die manchmal in einem großen Abstand zueinander waren. So manche Häuser und Fabriken waren in einem schlimmen Zustand. Waren an der Müritz empfing uns mit strahlendem Sonnenschein. Eine sehr schöne Stadt. Innerhalb der ersten Woche stiegen viele Laufkameraden aus. Die täglichen Etappen waren sehr lang und nicht jeder konnte viele km alleine laufen. Auch ich musste sehr kämpfen. Auf der fünften Etappe, die wegen Bauarbeiten in einem Dorf über übles Kopfsteinpflaster führte, gab es auch mal einige Tränen der Verzweiflung. Der Gedanke an meine Familie hielt mich jedoch im Rennen. Auch erinnerte ich mich an einige liebe E-Mails, die ich während der Veranstaltung erhalten hatte. So einige Leute drückten mir die Daumen. Ansonsten gaben sich auch die Betreuer an den Verpflegungsständen allergrößte Mühe. Bald erreichten wir den Thüringer Wald. Sehr schön dort, jetzt kamen aber viele Höhenmeter dazu. An einem Morgen versuchte ich mal, morgens Kräfte für den langen Nachmittag aufzusparen. Bei den Steigungen auf den Weg nach Ilmenau hatte ich jedoch in den warmen Nachmittagsstunden kaum noch Kraft und erreichte sehr spät und völlig ausgepumpt das Ziel. In der nächsten Zeit versuchte ich lieber weiterhin am Vormittag einiges an km zu machen und nachmittags mich irgendwie durchzuwurschteln. Die Etappen 11 (entlang von Weinbergen am Main) und 12 (durchs liebe Taubertal) waren sehr sehr hart. Vielleicht ist ein Zitat von Viktor Frankl, einem großen Psychologen zutreffend: „Wer einen Sinn in etwas erkennt, ist in der Lage, fast alles auszuhalten!“ In den letzten sechs Etappen bekam ich noch einmal einen zweiten Frühling. Ich kam früher ins Ziel und hatte dadurch auch mehr Regenerationszeit. In einigen Städten konnte ich auch mal einen Bummel durch die Stadt machen und mal in ein Cafe gehen.

Den Zieleinlauf in Lörrach durchlief ich Hand in Hand mit Sylvia, die Siegerin der Frauen wurde. Bei der Ankunft umarmten sich alle: Läufer, Betreuer, Ausgeschiedene usw. Ein Traum ging in Erfüllung. 17 Tage laufen am Limit durch eine sehr abwechslungsreiche Landschaft in Deutschland mit einer erfolgreichen Zielankunft in der Grenzstadt zu Basel.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um mich zu bedanken.

Meine Frau Katrin, die mich bei diesem Lauf unterstützt hat, bei meinem Sohn Till und meiner Tochter Finni; bei dem Sanitär Jan, der meine Blasen toll gepflegt hat; bei den Physiotherapeuten, die immer eine tolle Massage geben haben; bei den selbstlosen Betreuern; bei der Organisation; beim Webmaster für eine tolle Seite (www.deutschlandlauf.com) und ganz besonders bei allen, die mir liebe E-Mails zur Unterstützung geschrieben haben oder mir sonst die Daumen gedrückt haben und an mich gedacht haben.

Rainer Wachsmann, Münster