

Die 10 - Tage - Prüfung

Die Laufstrecke des 10-Tage-Rennens von New York war eine Runde von einer Meile Länge und lag im Corona Park im Stadtteil Queens. Auf diesem ausgedehnten, am Wasser gelegenen Picknickgelände fanden 1939 und 1964 die beiden Weltausstellungen in New York statt. Zuvor war dieser Ort von Salzsümpfen und riesigen Bergen Müll bedeckt. Vor der ersten Weltausstellung wurde das Gelände völlig umgestaltet: Der Müll wurde entfernt, der Fluss erhielt ein neues Bett, die Sümpfe wurden trockengelegt und Abwasserkanäle gebaut.

Von der 2. Weltausstellung in New York im Jahre 1964 zeugt die Unisphäre. Diese gewaltige Weltkugel aus grünem Stahl ist zwölf Stockwerke hoch und 350 Tonnen schwer, am Wendepunkt der Laufstrecke, der ein Kreisel war, konnten wir diese jedes Mal sehen.

Im Corona Park liegt heute das Shea Stadion der Mets, New Yorks berühmter Baseball-Mannschaft, in dem oftmals auch große Rockkonzerte abgehalten werden.

Für die meisten Menschen ist der Corona Park bekannt durch Flushing Meadows, ein Name, den alle Tennis-Fans kennen: Dort befindet sich das US Tennis Center, wo alljährlich Anfang September die US-Open ausgetragen werden.

Die Aufgabe der Athleten ist schnell erklärt, auf dieser Ein-Meilen-Runde wurde zehn Tage lang gelaufen - Tag und Nacht. Ziel war es, so viele Meilen wie möglich zu laufen. Der Startschuss fiel am 23. April um 12 Uhr mittags, von da an hieß laufen, laufen, laufen - immer schön auf der gleichen Runde. Die Pausen bei diesem Rennen teilten sich die Läufer selber ein. Die, die vorne laufen, machten nur ganz kurze Pausen zu den Hauptmahlzeiten, kleinere Zwischenmahlzeiten und Getränke wurden auf der Runde zu sich genommen. Geschlafen wurde kaum, die ersten Nächte gar nicht, später dann höchstens mal zwei Stunden, sonst reicht die Zeit nicht zum Siegen. Ich habe auch im Durchschnitt nur zwei Stunden pro Nacht geschlafen, manchmal tagsüber noch eine halbe Stunde oder ein paar Minuten auf dem Stuhl.

Die Veranstaltung war perfekt organisiert, die Athleten brauchten sich um gar nichts kümmern, für alles andere - außer Laufen - sorgte das Veranstalter-Team. Die Verpflegung bestand aus vegetarischer Vollwertkost, die sehr abwechslungsreich und rund um die Uhr liebevoll zubereitet wurde.

Die äußeren Bedingungen waren alles andere als leicht. Das Rennen begann mit drei Tagen großer Hitze (über 30°C), für uns Läufer die ersten heißen Tage des Jahres und der Körper musste sich erst einmal umstellen. Danach folgte

wechselhaftes Wetter, am fünften Tag regnete es 36 Stunden am Stück wie aus Kübeln, die Strecke stand zu einem großen Teil völlig unter Wasser, teilweise wurden Pumpen eingesetzt und Stege gebaut - aber auf jeden Fall bedeutete dies 36 Stunden lang nasse Füße, im Gegensatz zu den meisten anderen Läufern für uns zum Glück ohne Blasen.

Die Nächte waren alle kalt und feucht mit Temperaturen teilweise am Gefrierpunkt. Der schlimmste Moment des Tages war auf jeden das Verlassen des Schlafsacks nach ein bis zwei Stunden Schlaf in der Nacht, denn geschlafen wurde in Zelten an der Strecke, die nachts sehr feucht waren. Ausgezogen habe ich deshalb nur die Schuhe und evtl. eine Jacke, die aber mit in den Schlafsack genommen wurde. Alles, was im Zelt lag war feucht und kalt. Die Strecke verlief zu einem Teil am Meadow Lake, zurück ging es direkt parallel zum Highway. Egal wie das Wetter auch war, die Seeseite war immer um mindestens 5°C kälter als die Highwayseite, das bedeutete man war immer die halbe Zeit zu warm oder zu kalt angezogen.

Für mich war es von Anfang an etwas schwer in das Rennen zu finden, durch Klimaanlagen im Flugzeug und Hotels, sowie die kalte und feuchte Nacht im Zelt am Tag vor dem Rennen hatte ich mich erkältet, das Wetter während des Rennens machte es nicht besser. Aber das war für mich nicht das Schlimmste. Ab Ende des zweiten Tages machte sich ein Shin Splin bemerkbar, eine Schienbeinentzündung, die bei Ultraläufern recht häufig vorkommt. Dies bedeutete ständige Schmerzen an dieser Stelle, die das ganze Rennen anhielten und der Gedanke, dass ich damit acht Tage laufen sollte war nicht besonders motivierend. Ich kannte den Schmerz bereits von der Frankreichdurchquerung im letzten Jahr. Die Erfahrungen damit konnte ich nun nutzen, ich wusste man kann nicht viel dagegen machen, kann nur versuchen einen Schritt zu finden bei dem der Schmerz erträglich ist und ich wusste man kann diese Schmerzen tagelang aushalten, wenn man versucht sie zu akzeptieren. Gut war auch, dass Alex unser Betreuer und Physiotherapeut dabei war. Er versuchte mit Tapes und allem was ihm sonst noch einfiel die Schmerzen zu lindern. Es half schon allein der Gedanke, dass mir jemand helfen wollte und mir immer wieder sagte, es wäre nicht schlimm, ich könnte ruhig weiter laufen. Aber dennoch gab es einige Stunden, wo Laufen nicht möglich war, nur langsames Gehen. Am dritten Tag, wo mir dies alles durch den Kopf ging und es außerdem noch unerträglich heiß war, kamen zum Glück viele E-Mails aus der Heimat mit aufmunternden Worten. Wo die lieben Menschen in Deutschland doch so sehr an uns glaubten, ging es auch ein wenig besser.

Ich habe inzwischen verstanden, dass es wohl nie bei solchen Läufen passieren wird, dass alles rund läuft. Ich glaube der Körper will das nicht, was wir da machen und schickt uns immer wieder Signale, dass wir endlich aufhören sollen.

Aber unser Wille ist stärker und macht immer wieder weiter. Ich habe ein Ziel und will es erreichen, da muss sich der Körper einfach fügen. Von außen kommen dann auch noch immer wieder Schwierigkeiten hinzu, die wir lösen müssen, wie z.B. das Wetter. Am Dauerregentag habe ich vor dem kurzen Schlafengehen noch lange meine Sachen mit dem Fön getrocknet, nass konnte ich mich nicht hinlegen. Dann kam ich in mein Zelt, welches völlig unter Wasser stand, die Schutzfolie war weggeflogen und es hatte überall reingeregnet - alle Sachen nass, Schlafsack nass. Ich habe mich erst einmal auf mein Bett gesetzt und geheult, dann statt ausruhen oder laufen mein Zelt trockengelegt um hinterher im nassen Schlafsack noch eine halbe Stunde auszuruhen, dann habe ich so gefroren, dass ich wieder raus musste. Laufen war die einzige Möglichkeit um warm zu werden. Sehr ärgerlich, ein paar Stunden Pause, aber keine Erholung. Aber dies gehörte anscheinend zu den vielen Prüfungen, die in diesem Rennen bestanden werden sollten. Zum Glück kam am nächsten Mittag die Sonne für ein paar Stunden und trocknete alles wieder. Die fleißigen Helfer der Veranstaltung spannten mir die Folie wieder über mein Zelt.

Meinen anfänglichen vierten Platz konnte ich nur bis zum dritten Tag halten und wurde innerhalb der nächsten Tage bis auf Platz 10 durchgereicht.

Von Tag zu Tag wurde die Müdigkeit schlimmer, irgendwann brachte der kurze Schlaf keine Erholung mehr und ich war nach wenigen Runden schon wieder müde, manchmal schaffte ich wach nur eine halbe Meile, musste dann gehen und schlief beim Gehen ein, wach wurde ich immer, wenn mir die Knie wegnickten. Aber das ging vielen auf der Strecke so, immer wieder sah man Läufer hin und her schwanken.

Am achten Tag fühlte ich mich etwas besser, die Erkältung ließ nach und der Schmerz im Schienbein war zur Gewohnheit geworden, außerdem ging es mit großen Schritten dem Ende zu, was noch mal Kräfte freisetzen kann. Die Tage davor war doch immer wieder die Angst dabei, dass ich das Bein zu sehr überlasten könnte bis es irgendwann gar nicht mehr ging, gegen Ende des Rennens trat dieser Gedanke immer mehr in den Hintergrund. Da die Plätze sechs bis zehn sehr eng beieinander lagen, mobilisierte ich noch mal alles was ging um mich etwas nach vorne zu arbeiten, am achten Tag ging es auf Platz acht, am letzten Tag bis auf Platz sechs nach vorne. Am Ende stand der 6. Platz mit einer Leistung von 535 Meilen als beste deutsche Frau. Für mich sicherlich ein gutes Ergebnis, schließlich war es das erste große Multiday-Rennen für mich als ursprüngliche Triathletin. Ein 10facher Ironman ist sehr viel einfacher zu bewältigen, die Distanzen wechseln, damit auch die Belastung - vor allem fängt man mit Distanzen an, die lange nicht so an die Substanz gehen wie das Laufen.

Mal wieder habe ich viele neue Erfahrungen gemacht, viele Schwierigkeiten überwunden und das ist es, was mich für die nächsten Events immer wieder stärker macht. Außerdem habe ich neue Menschen kennen gelernt, habe gehört und gesehen, wie andere derartige Situationen meistern, viele gute Gespräche geführt und über vieles nachdenken können. Nicht nur physisch, sondern auch mental kommt man jedes Mal ein Stückchen weiter.

Wenn ich heute, eine Woche nach dem Rennen in mich hineinhöre, kann ich nur feststellen, dass ich alles was möglich war gegeben habe, Reserven waren keine und ich habe wohl jeden Tag meine eigene Grenze überschritten - aber das war ja gerade die Erfahrung die ich machen wollte.

Ein großes Dankeschön an Alex, der mich betreut hat, alles im Griff hatte, mich zusätzlich motiviert hat, immer da war und diesmal auch als Physiotherapeut eine große Hilfe war.

Dagmar

10.Mai 2008

Gelaufene Kilometer/Meilen

	Meilen	Kilometer
Tag 1	84	135,16
Tag 2	59	94,93
Tag 3	51	82,06
Tag 4	51	82,06
Tag 5	31	49,88
Tag 6	48	77,23
Tag 7	50	80,45
Tag 8	56	90,10
Tag 9	44	70,80
Tag 10	61	98,15
gesamt	535	860,815