

Wie aus dem 100er von Biel der 100er von Steyr wurde

Mein erster 100er – Bericht von Steyr 2010

18 September 2010
Verfasst von: Hermann

Wie aus dem 100er von Biel der 100er von Steyr wurde

Mein erster 100er – Bericht von Steyr 2010

Trainingsbeginn - Trainingsalltag

Anfang November 2009 Trainingsbeginn der neuen Laufsaison 2010. Als Saisonhöhepunkt den 100er von Biel fixiert. Trainingspläne heruntergeladen und aus den diversen Plänen einen Grundplan für ca. 11 Stunden Endzeit zusammengestoppelt.

Wocheninhalt: 1 Berglauf, 1 schnelle Einheit, am Wochenende ein laaanger Lauf und den Rest Füller was geht. Bis zum Frühjahr Steigerung auf gut 100 Wochenkilometer.

Alles gut gelaufen bis mir Mitte Februar ein 4er Rippenbruch in die Quere kam. Fast 3 Wochen trainingsfrei und Neubeginn. Biel ade, neuer Plan für 100er in Steyr im September. Genug Zeit, locker, kein Problem. Neuer Trainingsaufbau reibungslos – mit der Cockerspaniel Hündin fleißig Kilometer geschruppt. Im Mai dann ein Hundbiss von Fremdköter – offener Fingerbruch usw. – wieder 2 Wochen trainingsfrei – soviel Shit kann nicht Happens grrrrrr.

Anfang Juni wieder neuer Trainingsbeginn und Testlauf beim 6 Stundenlauf in Grieskirchen auf welchem Stand ich bin. Mit viel Krampf gut 55km durchgebissen und das mit einer längsten Trainingseinheit von 27km. Also, probier ich es für Steyr. Von da an ging es reibungslos und die Wochenhunderter flutschten (naja – so ähnlich). Werden gut 3 Monate reibungsloses Training reichen und das ganze bei teilweiser Affenhitze??? Durch die Trainingsunterbrechungen hatte ich zusätzlich noch gute 4kg über meinem Kampfgewicht – naja – Fresssack ist auch ein religiöses Bekenntnis oder so ähnlich!

Bewerb in Steyr

Die Zeit verflog und der 17. September war da. Anreise allein nach Steyr zur Startnummernausgabe und dann zur Übernachtung in die Kaserne in Amstetten – Einbettzimmer – perfekt organisiert von Hardti unserem Sektionsleiter. Sachen für nächsten Tag hergerichtet.

Am Samstag um 4:00 Tagwache – Katzenwäsche – Körperschmierung und Klamotten anlegen. Blick nach draußen, leicht regnerisch, kühl – juhu - perfekt mein Lieblingswetter!!! Wieder die 40km nach Steyr heruntergebogen und um 5:30 zum ausgezeichneten Läuferfrühstück niedergesetzt. Die Veranstalter wussten ganz genau, was das Läuferherz begehrt. Dann die üblichen Vorbereitungsarbeiten wie Tisch und Sessel aufstellen, Getränke und Essen herrichten, Reservekleidung-Schuhe usw.

Um 7:00 Start ca. 30 50km Läufer und ca. 40 100km Läufer. Mein Ziel war es die Distanz zu schaffen und wenn ich die 13 Stunden brauchen würde – egal, Hauptsache durchkommen – die 11 Wunschstunden oder noch weniger wären bei dem Vorbereitungschaos Illusion. Daher ging ich mit der richtigen Demut zur Sache – Plan, ein Hauch über 10er Schnitt zu laufen und langsamer würde ich von selber – schauen wir mal. Die anderen Läufer in meiner 50er Klasse hatten es etwas eiliger und so war ich bald ganz weit hinten eingereiht.



Die ersten 3 – 4 Stunden gingen locker dahin und ich lief mit angezogener Handbremse – auch nicht schlecht. Die Staffelläufer starteten um 9:00 und es herrschte Kurzweil auf der Bahn – fröhliche Stimmung - rambazamba.



So ab 10 – 11:00 kam die Sonne heraus und von da an wurde es bitter. Nach einer Stunde Sonnenbestrahlung mittlere Kreislaufbeschwerden mit leichten Orientierungsschwierigkeiten und dann, wie den meisten Läufern bekannt, ging das Denken nicht mehr in 100km sondern in 5er Runden – 5 Runden beiß ich noch durch und wenn dann die Sonne noch herunterglüht schmeiß ich den Huat drauf usw. und so fort. Dann wurde es wirklich etwas kühler und die Läufer­schar kleiner – es hatten auch etliche andere Probleme, zu schneller Beginn usw. und waren ausgeschieden und auf der Anzeigetafel war ich schon 3er und bald darauf 2er M50 . Vielleicht schaff ich es doch bis zum Schluß. 70km und nur mehr ca. 4 Stunden, es geht sich vielleicht eine Zeit von 12 Stunden aus – super.

75km und die linke große Zehe fühlt sich doppelt so groß an.

80km, die große Zehe hat sich erledigt – dürfte inkl. Sohle etwas aufgeplatzt sein.

Laufstil - Schon ab km 60 – abwechselnd kurz gehen und etwas länger laufen – naja, die anderen machen es großteils auch nicht anders – gehen vielleicht etwas kürzer und laufen dafür länger ;=)

85km, die rechte Schulter brennt wie Feuer – höchstwahrscheinlich zu lange verkrampt gehalten – mit der linken Hand behutsam eine Stützstellung gesucht und für die nächsten 5km gestützt – sonst hätte ich aufgeben müssen.

90km – keine Schmerzen mehr – aber It. Trappatoni – Flasche leer – aber was sind schon

10km – und wenn ich hochrechne komme ich vielleicht sogar unter 11 Stunden – also mit einem **guten 8er Schnitt dahingesprintet**. Unterstützung von den Zuschauern für alle noch tätigen Läufer sensationell – Begleitungsläufer teilweise durch Streckenposten – Ermunterung von jeder Seite (muss wohl schon ganz beschiss... ausgesehen haben).

Spezialservice bei der Getränkeverpflegung – Wunschgetränk

Noch 3 Runden – die 11 Stunden unterschreite ich sicher

Noch 2 Runden – die 11 Stunden fallen vielleicht



Letzte Runde – Schei... drauf, lieber zockl ich mit der Endfahne vernünftig aus und verabschiede mich gebührend von den Verpflegungsdamen

Ziel – 11:01:25 – 2er M50 - was bin ich stolz – Aufgebn tua ma an Briaf.

Ich habe ja schon etliches von Ironman, Powerman, 6 Stundenläufe oder ähnliches gemacht – das war aber eines der härtesten Stücke Arbeit in meiner Laufbahn.

Ganz, ganz herzlichen Dank an die Organisation und den unermüdlichen, freundlichen, hilfsbereiten Damen an den Getränke- und Essenstationen.

Für nächstes Jahr ist der Ablauf wie am Beginn erklärt – Training für Biel – aber bitte-bitte ohne das Beiwerk von heuer.