

Erfahrungsbericht Tobias Winkler 100km-Horizontale um Jena 2010

„Ein wahrer Krieger befolgt die wichtigste Lehre des I Ging: ‘Die Beharrlichkeit ist günstig.’

*Er weiß, dass Beharrlichkeit nichts mit Trotz zu tun hat.
Es gibt Zeiten, in denen die Kämpfe sich unnötig hinziehen,
an seinen Kräften zehren und seine Begeisterung dahinschwindet.*

In diesen Augenblicken denkt der Krieger nach:

‘Ein Krieg, der zu lange dauert, vermag am Ende sogar das Land, das gesiegt hat, zu zerstören.’

*Daher zieht er seine Kräfte vom Schlachtfeld ab und gewährt sich eine Waffenpause.
Er bleibt beharrlich im Wollen,
doch weiß er den besten Augenblick für einen neuerlichen Angriff abzuwarten.*

Ein Krieger kehrt immer zum Kampf zurück!

Allerdings nicht aus Trotz, sondern weil sich das Blatt gewendet hat!

(aus ‘Handbuch des Kriegers des Lichts’ von Paulo Coelho, 2001)

Freitag, 07-05-2010

Noch 3 Wochen bis zur neuen 100km-HORIZONTALER um Jena. Und mein Begleiter seit vielen Jahren, Andreas Dürselen, hat sich immer noch nicht angemeldet. Er lässt kaum mehr von sich hören. Er hat seit der letzten HORIZONTALER einen rasanten beruflichen Aufstieg hinter sich und wird außerdem in wenigen Tagen Vater.

Wie heißt doch der alte Spruch:

‘Sich dem alten Freund entwindet, wer neue Freunde findet.’

Neue Freunde zu finden ist normal. Neue Interessen zu finden ist normal. Das Leben besteht aus Veränderung. Und das, was einen Mensch zu meinem Freund werden lässt, sind gemeinsame Ansichten und gemeinsame Interessen. Gemeinsame aktuelle Interessen. Das, was mich mit einem früheren Freund verband, sind meine damaligen Interessen.

Aber Leben ist stetiger Wandel. Dass sich Andreas nicht meldet, muss nichts Negatives mit mir zu tun haben. Es kann eben auch einfach heißen, dass mein alter Freund weiter zieht, sein Wertesystem neu ordnet. Gemeinsame Erinnerungen bleiben, aber sie bedeuten keine gemeinsame Zukunft. Alles Gute, Andreas. Ich freue mich für Dich, für das was Du erreicht hast und noch erreichen wirst. Ich werde in 2 Wochen erneut am Start der HORIZONTALER stehen...

Ich liebe diese 100km. Ich werde wieder wandernd philosophieren und philosophierend wandern. Wie jedes Jahr. Und es wird eine HORIZONTALER der Standortbestimmung in meinem Leben werden. Andreas hat sein Wertesystem verändert, wie sieht es mit mir aus? Bedeutet das 14.Jahr HORIZONTALER Stillstand im Leben, Behinderung einer Weiterentwicklung? Was macht Sinn im Leben? Was macht FÜR MICH Sinn im Leben? Das muss nicht für alle gleich sein - oder gibt es allem übergeordnete Werte? Wie tief will ich gehen, was will ich alles in Frage stellen? Und auch nicht ganz unwichtig, wie steht es um meine körperliche Fitness?

Ich freue mich auf diese 100km...

Ein Krieger kehrt immer zum Kampf zurück!

Allerdings nicht aus Trotz, sondern weil sich das Blatt gewendet hat!

Montag, 17-05-2010

08-05-2010. Rennsteiglauf. 43,5 km über Stock und Stein. Die letzte läuferische Standortbestimmung vor meiner großen Runde. Im Ziel stehen 3:30 Stunden auf meiner Uhr - eine erwähnenswert gute Leistung. Aber heute, eine Woche danach, bin ich vollkommen platt. Allumfassende Erschöpfung, deutliches Krankheitsgefühl, schwindelig. So körperlich fertig wie 2004 beim erstem Auftreten meines Epstein-Barr-Virus...

Ich hatte mir so viel für die 100 km vorgenommen, fühlte mich so stark. Nach 2003 wollte ich endlich einmal wieder als Erster in der Ergebnisliste stehen. Und nun? Weitertrainieren, volle Kraft voraus?

In diesen Augenblicken denkt der Krieger nach:

‘Ein Krieg, der zu lange dauert, vermag am Ende sogar das Land, das gesiegt hat, zu zerstören.’

Daher zieht er seine Kräfte vom Schlachtfeld ab und gewährt sich eine Waffenpause.

Dienstag, 25-05-2010

Noch 3 Tage bis zur HORIZONTALE. Ich bekomme eine SMS mit unbekanntem Absender auf mein Handy:

„Ab wann bist du in Jena? Ich bin schon da. Meld dich mal“

Tobi:

*„Kenne deine Nummer nicht. Wer bist Du? Bin ab morgen in Jena.
-TOBI-“*

Andreas:

*„Andreas... Und liege mit Kind und Freundin im Krankenhaus in Jena.
Wir würden ns über euern Besuch sehr freuen!“*

Tobi:

*„Glückwunsch!
Ich bin aber allein in Jena. Und nur bis Samstag. Sonntag hat mein Sohn Elias Geburtstag.
Ich komme morgen mal vorbei. Bin heute noch auf Arbeit...
-TOBI-“*

Andreas:

„Das freut mich sehr! Bis morgen! Andreas“

Das hatte ich nicht erwartet! Andreas meldet sich! Und seine frische Vaterschaft wird nicht die einzige Neuigkeit sein, die ich erfahre: Andreas läuft die 100 km mit! Zwar ohne Training und körperlich etwas schwerer als letztes Jahr, aber er läuft mit! Und wenn ich es jemandem außer mir selbst zutraue, 100 km ohne Training zu laufen - *gut* zu laufen, ist es Andreas! Ungläubig erstaune ich, als er mir diese Neuigkeit verkündet - spitzbübisch und gleichzeitig so, als hätte seine Nichtteilnahme nie zur Debatte gestanden! So ist Andreas! Ich freue mich! Mein 2009er Team wird wieder formiert sein! Ich habe auch schon mit meinem zweiten Begleiter Wolfgang Roth telefoniert! Wir wollen wieder den Massenstart 18 Uhr abwarten und dann gegen 19 Uhr aufbrechen. Wolfgang wird schon gegen 17 Uhr am Start sein, ich werde traditionell erst gegen 18 Uhr eintreffen.

Freitag, 28-05-2010

So! Endlich! Nummer 14! Meine 14.HORIZONTALE in Folge!

Ein Krieger kehrt immer zum Kampf zurück!

Natürlich ist die HORIZONTALE auch 'Kampf' - weniger gegen Andere, vielmehr gegen mich selbst. Aber das ist nicht alles, es reicht tiefer. Diese Wanderung gibt mir Halt und Kraft im Leben. Sie ist für mich ein fester Ankerpunkt in aller Hektik des Jahres. Hierauf bereite ich mich monatelang gewissenhaft vor. Ich freue mich, alte Freunde und lieb gewonnene markante Streckenabschnitte wiederzusehen. Und auch der heftige Dauerregen am gestrigen Donnerstag hat meiner Vorfreude keinen Abbruch getan. Teils wolkenbruchartig kam da das Wasser herunter und auch heute früh zeigte sich das Wetter noch unbeständig. Die Temperaturen wechseln und sind schwer einzuschätzen. Aber ich freue mich! Der einzige Gedanke, den ich daran verschwende ist, ob ich wohl eine Regenjacke brauchen werde...

17:55 Uhr treffe ich an der Mehrzweckhalle des USV, am Start nahe dem Seidelparkplatz ein. Gerade noch rechtzeitig, um den mit dem 18 Uhr - Massenstart loseilenden Alex Dittrich zu begrüßen. Viel Spaß, wir sehen uns! Hoffentlich noch auf der Strecke! Dann treffe ich Wolfgang und Andreas. Wir schauen uns in aller Ruhe den Start an, warten dann gemütlich in der Abendsonne liegend ab, laufen selbst 19:03 Uhr los und sind damit noch nicht die Letzten.

Ich will meiner bewährten Taktik treu bleiben. Langsam angehen und mich bis zum Schluss stetig steigern. Reserven behalten und diese auf den letzten 20 km mit einer heldenhaften Tempoverschärfung restlos verzehren. Aber Wolfgang hat sich viel vorgenommen. Er legt es ebenfalls auf eine gute Platzierung an, ist unruhig und zeigt sich bange, am Anfang zuviel Zeit zu verbummeln. Er startet zwar mit Andreas und mir, will jedoch gleich Tempo machen und ist nicht umzustimmen. Das bringt jetzt noch nichts! Damit tust Du dir keinen Gefallen! Das Rennen wird auf der zweiten Hälfte entschieden! Über die Reserven! Aber da läuft er uns schon davon.

Ich lasse mich nicht nervös machen. Ich habe einen Plan. Und so laufe ich mit Andreas zusammen und habe endlich einmal wieder die Zeit, mich ausführlich mit ihm zu unterhalten, nachdem er sich die letzten Monate

beruflich bedingt unerreichbar zeigte. Wir kommen gut voran und treffen dann nach Wöllnitz beim Anstieg zum Fürstenbrunnen unsere ersten 2 Mitwanderer. Beim Überholen zeigen sich beide Parteien gut im frozzeln darüber, wer denn am Ende von uns vorn liegen wird. Die beiden sind auch schon zum vierten Mal dabei und glauben nicht, dass wir so gut sind wie wir tun. Das sind die typischen Plaudereien in der unbeschwerten schmerzfreien Anfangsphase der Wanderung. Noch tut nichts weh, aber jeder weiß dass es kommt. Jetzt kann man sich mit flotten Sprüchen noch Mut machen und die Blasen-, Krampf- und Erschöpfungsdämonen verscheuchen. Aber die warten auf ihre Zeit, sie lauern in der Dunkelheit heute Nacht...

Unser Aufstieg geht auch nach dem Fürstenbrunnen gut voran. Alles in Ordnung. Aber Vorsicht, den Tatendrang lieber dosieren. Zumal sich das Wetter bei mittleren Temperaturen weiterhin unkalkulierbar zeigt. An Johannisberg und Spitzberg entlang laufen wir jetzt seit 1 Stunde allein und in gutem Tempo. Niemand hinter uns, noch niemand vor uns. Bergab schlagen wir sogar einen leichten Trab an. Das sieht gut aus! Jetzt tauchen langsam vereinzelt weitere Wanderer vor uns auf. Mit etwas Mühe gelingt es uns jedoch, auf den noch nicht ganz so schmalen Pfaden bis zur Lobdeburg Platzierungen gut zu machen. Andreas hat mich jetzt überholt und geht den steilen Abstieg über Naturstufen hinunter zur Lobdeburg sehr forsch an. Vorsicht! Umknicken, stürzen und einen kaputten Fuß riskieren bringt nichts! Sage ich aus Erfahrung! Ich lasse es behutsamer angehen, die 30 Sekunden, die ich hier verliere, werden am Ende hoffentlich nichts ausmachen. So, Spitzkehre an der Lobdeburg vorbei, jetzt wird es wieder eben, Tempo machen! Doch mit einem Schlag ist es damit vorbei. Wir haben die Nachhut des großen Wanderer-Pulkes erreicht. Stau. Kein Durchkommen. Eine Schlange von 50 Wanderern. Anfangs versuche ich es noch, aber ich sehe ein, dass das keinen Sinn hat. Nicht nervös werden. Kraft sparen. Körperliche Kraft und geistige Kraft. Es bringt nichts, mich darüber aufzuregen, dass ich jetzt hier viiiel Zeit verliere - stellenweise bleibt unsere Wandererschlange sogar stehen, weil irgendwo weit vor uns irgendein Hindernis auf dem Weg liegt. Ich sehe diese Zeit jetzt als Vor-Erholung für das, was kommen wird. Und Wolfgang Roth, unser Wanderpartner vom Start, wird auch noch nicht so viel weiter sein als wir...

'Eilen bringt nicht viel, das rechtzeitige Aufbrechen ist die Hauptsache.' Hat mal ein gewisser Jean de la Fontaine gesagt. Kommt mir jetzt wieder in den Sinn. Wenn ich das nicht sinnbildlich nehme, sondern wörtlich, dann habe ich trotzdem nichts falsch gemacht. Ich wollte heute wieder bewusst erst 19 Uhr starten. Die Gefahr eines Staus in Kauf nehmend zugunsten der Sicherheit, nicht von hinten überholt werden zu können. Es ist alles in Ordnung. Und wenn ich obigen Satz sinnbildlich nehme, bin ich heute sowieso gut dabei. Ich habe mich gut vorbereitet. 4 Monate Training, schon 9 Lauf-Wettkämpfe dieses Jahr, davon 2 Marathons mit 3:31 Stunden und 3:30 Stunden. Und nach der letztjährigen Erfahrung mit den falschen Schuhen habe ich auch hier gewechselt. Ich trage die Schuhe, die mich im August 2009 5 Tage lang sicher über den 200km langen 'Keltenweg' in Thüringen und Franken geführt haben. Alles passt. *'Eilen bringt nicht viel, das rechtzeitige Aufbrechen ist die Hauptsache.'* Im Wettkampf kann ich nur das abrufen, was ich im Training erarbeitet habe. Und das war wieder viel.

Allmählich wird es nun Zeit für unsere Stirnlampen. Bedächtig und schwerfällig schleppt sich unser Trupp über verschlungene kurvenreiche schmale Pfade den Einsiedlerberg entlang bis zur Straße bei Ilmnitz. Sobald der Weg breiter wurde, haben wir unser Tempo angezogen. Und jetzt endlich raus aus dem Wald! Wir haben wieder Platz! Plötzlich ist vor uns alles frei! 2 weitere sportliche Wanderer halten unser Tempo und vorerst laufen wir zu viert. Es ist jetzt richtig dunkel und über Streuobstwiesen eile ich Andreas hinterher den steilen Abstieg hinunter in den bewaldeten dunklen Sandhohlweg Richtung Autobahn A4. Ich informiere den weiterhin vor mir laufenden Andreas darüber, dass ich eine Toilettenpause plane, er geht jedoch nicht weiter darauf ein. Also bringe ich das zügig hinter mich, um den Anschluss nicht zu verlieren. Wenige Minuten später fragt mich Andreas, wann ich denn diese Pause machen will. Ich habe schon! Er meint nur, wir müssten uns wohl besser absprechen. Jetzt macht Andreas seine Pause und fällt dadurch zurück. Ich halte mein Tempo, lasse auch unsere 2 Begleiter zurück und bin im unheimlichsten Teilstück der ganzen Tour plötzlich allein. Dichter dunkler nebliger farnbesetzter Wald, ein kaum erkennbarer gewundener Pfad über diverse umgestürzte Baumstümpfe. Vollkommene Dunkelheit, vollkommene Stille, vollkommene Einsamkeit. Nur das Geräusch meines eigenen Atems und das unter diesen Umständen ungeheuer deutliche 'sssschp', 'sssschp' meiner Schuhe auf dem weichen Boden. Nur 500m, nur 5 Minuten. Aber die sind genial intensiv. Ich fühle alle Sinne sich schlagartig verschärfend und mich scheinbar außerhalb von Zeit und Raum stehend. Für diese Erlebnisse mache ich diese Tour...

Ich verlasse den Wald und beschreite den Talweg Richtung Autobahn A4. Und war ich vor Sekunden noch vollkommen allein, so habe ich jetzt mindestens 15 Wanderer um mich. Ich sagte ja schon - das war das unheimlichste Teilstück der ganzen Tour. Zaubewald. Zwar bin ich jetzt wieder in Gesellschaft, aber Andreas liegt seit seiner Toilettenpause hinter mir. Wie weit weiß ich nicht. Laufe ich ab jetzt allein? Kommt er noch einmal heran oder nicht? Ich lasse die A4-Unterführung hinter mir und biege ab ins Rodatal. Gerade will ich Andreas anrufen, als er mich wieder einholt. In zahlreicher Gesellschaft streben wir nun zusammen der ersten Registrierungs-Stelle in Zöllnitz zu. Andreas hat zwar wieder zu mir aufgeschlossen, ist aber in Gedanken versunken. Er beschreibt unentwegt seine Verfassung und Position auf seinem Handy für einen Live-Ticker im Internet. Exakt 22:22 Uhr erreichen wir nach 3:19 Stunden Zöllnitz und damit die erste Verpflegung. Bestimmt 200 Wanderer sind hier versammelt. Das war der Plan. 19 Uhr starten, freie Strecke haben und in Zöllnitz einen Großteil der Wanderer kassieren. Jetzt geht alles ganz schnell: Chip registrieren lassen, Essensbeutel nehmen, 3 Becher Wasser trinken, eigene Trinkflasche auffüllen und weiter. Wir laufen nun wieder allein in der kälter

werdenden Nacht und mir geht es richtig gut. Noch. Das ist schwer zu beschreiben. Momentan geht es mir gut, aber ich spüre tief in meinem Inneren eine sich ankündigende leichte Benebelung meiner Gedanken. Das wird irgendwann mehr werden. Es wird die Zeit kommen, da ich nicht mehr klar werde denken können.

Zöllnitz wirkt in der Nacht durch seine verwinkelten Gassen in gedämpfter Straßenbeleuchtung immer unglaublich beruhigend auf mich. Und diese Ruhe strahle ich wohl auch aus, denn die unversehens auf der Straße sitzende dicke gescheckte Katze lässt sich bereitwillig von mir streicheln.

Nach Zöllnitz wartet der nächste schwere Anstieg auf uns. Wieder so ein Zauberwald. Ein tiefer unebener dunkler Hohlweg durch dichten Kiefernwald. Und bergan fängt jetzt meine Ferse an zu schmerzen. Ein dumpfer Druck. Eine Blase? Mal abwarten. Wir sind zwar von vereinzelt Wanderern umgeben, aber dieser tiefschwarze drückende Wald und die Anstrengung des Aufstieges isolieren uns voneinander. Jeder muss sich hier allein hinaufquälen. Ich nutze diese beschwerliche Zeit, um mich über meinen Essensbeutel aus Zöllnitz herzumachen und in Gedanken zu versinken.

Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum!

Wer kennt ihn nicht, diesen Satz?

Warum? Warum muss sich jeder Traum erfüllen?

Ohne Träume verändert sich zwar nicht die Welt, aber warum muss sie sich verändern?

Warum müssen Träume harte Realität werden, um sinnvoll zu sein?

Ich verändere diesen Satz jetzt mal in meinem Sinne: ICH würde mich definitiv ohne Träume verändern!

Ich brauche meine Träume! Ich lebe gerne in meiner eigenen kleinen Welt!

Ohne den Anspruch, mich zu 'verbessern'! Es ist gut so wie es ist!

Es ist gut so, dass ich hier gerade nachts gedankenversunken durch den Wald laufe!

Nichts könnte genau jetzt in diesem Moment besser sein!

Ich will keine eigene Firma haben. Ich will keine siebenstelligen Beträge im Jahr verdienen. Ich will keine Verantwortung für 100 oder 1000 Menschen tragen. Ich will durch die Nacht laufen. Und diese Nacht wird zusehends schwüler. Eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Ich bekomme so einen komischen Druck auf den Kopf. Laufe wie im Rausch. Keine Verantwortung zu tragen heißt nicht, verantwortungslos zu sein. Und es heißt nicht, dass ich keine Herausforderungen begehre. Aber ich lebe mein Leben gern etwas ruhiger. Ich sehe die Tatsache, laufen zu können, Sport betreiben zu können als Privileg. Zeit zu haben fällt immer schwerer. *Die Welt wächst zusammen*, heißt es. Und die ganze Welt steht mir offen. Es gibt so viel zu tun, zu erleben, zu erreichen. Immer mehr und mehr. Früher hat man als Bauer in seinem Heimatort die Felder bestellt, hatte im Wechsel der Jahreszeiten, zwischen Aussaat und Ernte, Zeit und musste Zeit haben. Früher ist man sein Leben lang kaum einmal mehr als 20 km aus seinem Heimatort herausgekommen. Heute fährt man jeden Tag schon früh 1 Stunde 50 km zur Arbeit, arbeitet 10 Stunden, fährt abends wieder 1 Stunde 50 km zurück. Dann 1 Stunde Einkaufen und wieder zurück. Dann müssen im PC die privaten E-Mails kontrolliert werden, auch das dauert wieder. Dann warten die abendlichen Verabredungen, man will ja Kontakt halten, will 'Schritt halten' mit der Welt. Termine über Termine. Und was hat man sich nicht alles vorgenommen:

Alte Freunde wieder sehen und ab sofort regelmäßig treffen, Zeit nehmen für die wichtigen und richtigen Menschen im Leben / trotzdem neue Kontakte suchen / mehr lesen, etwas Bedeutendes, nicht nur die Kritiken in der Fernsehzeitung / mehr Sport treiben und das Ganze mit Trainingsplan, damit es nicht wieder gestümpert ist / ein Musikinstrument lernen / kochen lernen und in diesem Zusammenhang auch gleich weniger 'Fast Food' essen / Geduld haben / mehr mit den Kindern spielen / alte Hobbys wieder ausprobieren / mehr Musik hören (habe ich eigentlich den alten Plattenspieler noch) / die kaputten Sachen in der Garage reparieren und überhaupt mal dort aufräumen / an alle Geburtstage denken und auch rechtzeitig Geschenke besorgen - kreative besondere Geschenke abseits von Schokolade / weniger Fernsehen / die Natur erleben statt auf der Couch sitzen / Stress abbauen - eine Entspannungstechnik lernen / mich endlich entscheiden / den Garten umgestalten / den Schreibtisch aufräumen und endlich die alten Dokumente sortieren / Interesse zeigen / besser zuhören / aufpassen keine Taschentücher mehr in der Waschmaschine mit zu waschen / immer Ruhe bewahren / weniger Auto fahren, rechtzeitig zum tanken fahren / alte Ängste überwinden (Brauche ich nun einen Therapeuten oder nicht? Welchen Wochentag nehme ich mir Zeit dafür?) / mal ausschlafen / Neues lernen / nicht mehr „aber...“ sagen / ach ja und fasst hätte ich es vergessen - nichts mehr vergessen...

So viele Verpflichtungen. So viele Vorsätze. Jetzt passt es gerade nicht. Aber später. Später, wenn Zeit dafür ist... Ich sollte durch Auto, Internet und diese ganze 'zusammengewachsene Welt' mehr Zeit haben, letztlich habe ich weniger, weil ich sie immer voller stopfe. Und dieses lustvoll-langsame 'später', dieses 'Muße haben', dieses irgendwann Zeit haben für alles, wird nie kommen... Und damit habe ich jetzt wahrlich keine neue Weisheit entdeckt. Der Laufsport ist mein Privileg. Laufschuhe an und 1-2 Stunden raus zum Training! Ohne Handy! Raus aus dieser lärmenden hektischen perversen sich selbst auffressenden Welt! Ich sage es noch einmal:

Ich brauche meine Träume! Ich lebe gerne in meiner eigenen kleinen Welt!

Ohne den Anspruch, mich zu ´verbessern´! Es ist gut so wie es ist!
Was heute heißt: *Zeit ist Geld!*´, hieß früher mal *Eile mit Weile!*´

Ich will meine eigene Welt erhalten! Mit Zeit für mich. Ohne Stress, aber auch ohne die überall präsen- te Ablenkung durch Fernsehen und Internet. Das ist super schwer. Überall springen mich die Zerstreungen geradezu an. Mein Lieblings-Schriftsteller Robert M. Pirsig hat dazu in seinem Buch *´Lila´* geschrieben:

„Das Theater ist eine Form der Hypnose. Genau wie das Kino und das Fernsehen.

Wenn man in ein Kino geht, weiß man, dass alles, was man zu sehen bekommt, mit 24 Bildern pro Sekunde auf eine Leinwand geworfene Schatten sind, welche die Illusion von Bewegung erwecken. Doch trotz dieses Wissens lacht man, wenn die 24 Schatten pro Sekunde Witze erzählen, und weint, wenn die Schatten Schauspieler zeigen, die so tun, als ob sie sterben.

Man weiß, dass sie eine Illusion sind, doch tritt man in diese Illusion ein und wird Teil von ihr, und während die Illusion sich vollzieht, ist man sich der Tatsache, dass es eine Illusion ist, nicht bewusst. Das ist Hypnose. Das ist Trance. Es ist auch eine Form vorübergehender Geisteskrankheit.

Aber es ist zugleich eine mächtige Bestätigung der Kultur selbst, und aus diesem Grund fördert die Kultur Filme und zensiert sie, um sich zu schützen“

Ich halte nichts davon, mein Leben über Andere zu definieren.
Meine Form der Illusion ist diese 100km-Wanderung.
Das ist *meine* Geisteskrankheit, um dieser Welt zu entkommen.
Vielleicht ist gleichwohl auch gerade das das Leben meines Traumes?!

Schwer atmend erreiche ich durchgeschwitzt den Berggipfel in Schiebelau. Ich fühle mich jedoch nach diesen gedanklichen Ausflügen seltsam friedlich. Andreas liegt inzwischen wieder ein Stück hinter mir. Er holt abermals auf und wir laufen wieder vereint durch Schiebelau und an der großen Winterlinde vorbei. Es geht jetzt erneut in den Wald und wir müssen zwingend zusammen bleiben. Vor uns ist eine größere Wandergruppe, die ich noch joggend überholen möchte, bevor dann ein gefährlicher schmaler Hangweg auf uns wartet. Sonst müssten wir dort dann zwangsläufig im Stau warten oder zumindest wieder bummeln.

Wir überholen zwar unsere Mitwanderer, haben jedoch auf dem folgenden Weg zur Maua´er Rabenschüssel erneut mehrere Herumschwärmer vor uns. Wir kommen langsam voran, aber das macht nichts. Heimatboden, meine alte Trainingsstecke, noch 3 km bis zu meinem Heimatort Maua, ich genieße es. Wolfgang Roth wird in Maua schon durch sein. Dort warten meine Eltern auf mich und sollen ihm meine Handynummer geben, das er sich bei mir melden kann. So, den Rabenschüssel-Weg runter, Vorsicht glatte Wurzeln, dann rauf auf die Straße und hinein nach Maua. Andreas hat schon angekündigt, seine Sachen an meinem Auto wechseln zu wollen - das steht hier als zusätzlicher Verpflegungspunkt an der Straße. Meine Eltern warten auf uns, feuern uns an. Und ich warte jetzt auf Andreas der sich umzieht. Die Nacht ist nicht so frisch wie ich erwartet habe, eine Abkühlung wäre mir recht gewesen. Andreas scheint aber wärmere Sachen zu brauchen. 3 Minuten Aufenthalt, dann will ich weiter. Von meinem Vater erfahre ich, dass Wolfgang 15 -20 Minuten Vorsprung auf uns hat und meine Telefonnummer abgelehnt hat. Er will sich auf sich konzentrieren und auch nicht zwingend von uns einholen lassen. Schade. Ich laufe jetzt demonstrativ vor Andreas, ich bin sehr fit. Und Andreas? Gibt sich keine Blöße! Ich gebe nichts auf seinen bescheidenen Trainingszustand - wer Andreas unterschätzt, wird sich wundern.

Die B88 in Maua - in dämmeriges Laternenlicht gehüllt, ruhig, leise. Ein einzelnes Auto kommt gefahren. Andreas sms´t wieder und fällt einige Meter zurück. Lass dich nicht überfahren vom einzigen Auto heute Nacht! Und dann überholen mich zwei Jogger. Die sind wohl eine halbe Stunde später gestartet als wir. Und wer nicht gleich am Anfang losrennt, sondern jetzt in reduziertem Langstrecken-Tempo joggt, weiß was er tut. Das wird heute wieder nichts für mich, ganz vorn anzukommen. Innerhalb eines Wimpernschlages ist meine Hoffnung dahin. Gut, dann will ich unter die besten 10 kommen im Ziel. Die zwei Jogger sind zwar mit schnellem Schritt davongeeilt, aber ich bin auch nicht langsam. Ich laufe mit strammem Schritt den Hohlweg zur Maua´er Ärztekammer hinan. Wo ist eigentlich Andreas? Ist weiter zurück gefallen und nun nicht einmal mehr zu sehen. Schade. Meine nächste Fehleinschätzung. Nun wird er nicht noch einmal heran kommen. Ab jetzt laufe ich wohl alleine. Ich überhole weitere Wanderer und 10 Minuten später, kurz vor Leutra, ist Andreas doch wieder da! Es gehe ihm gut. Alles in Ordnung. Und so machen wir Tempo nach Leutra hinunter und auch noch, als es wieder etwas bergan geht Richtung Pösen. Vor 2 Jahren habe ich hier eine ganz spezielle einmalige Erfahrung gemacht. Es war kalt, aber ich wurde trotzdem müde und bin gedanklich vollkommen in mich versunken. Ich habe mich abgekapselt und Andreas hat mich geführt. Ich war wie in Trance. Heute bin ich hellwach. Mein schneller Schritt, der eigentlich zu schnell ist, lässt sich locker halten. Und Andreas fällt wieder zurück. Ich laufe weiter. Auch wenn ich sicher bin, mir an meiner Ferse inzwischen eine Blase gelaufen zu haben. Ich ziehe mein Tempo durch. Als ich mich umschaue, liegt Andreas 50 m zurück. Ich winke ihm noch einmal - bedeute ihm er möge heran kommen. Und dann drehe ich mich kein weiteres Mal um. Ich schaue nach vorn und laufe. In Pösen halte ich mein forsches Tempo den steilen Berg hinauf. Auf halber Strecke habe ich mir am Wegesrand gestern eine Trinkflasche deponiert - die schnappe ich mir nun. 10 Minuten später ruft Andreas an. Er komme heute nicht

mehr nach vorn zu mir! Ich solle ohne Rücksicht Tempo machen! Aber als ich seine Position erfrage, ist er gar nicht so weit weg von mir! Vielleicht 5 Minuten zurück! Ich versuche ihn zu motivieren aber er lehnt ab. Im Grunde habe ich es auch schon vor seinem Anruf gewusst und mich schon damit abgefunden. Also auf geht's!

In der Ferne ist schon Cospoth zu sehen. Vorher jedoch erwartet mich eine nächtlich taghell erleuchtete Baustelle. Mitten in der Nacht sind die Arbeiten am Durchbruch für eine Entlüftungsröhre des neuen A4-Tunnels in vollem Gange. Ich erreiche über nasses hohes Gras Cospoth und will jetzt den langen flachen Berg hinunter etwas joggen. Zeit gutmachen. Doch es geht nicht! Meine Beine sind zu schwer! Schnell wandern geht, joggen geht irgendwie gar nicht! Das überrascht mich und drückt meine Stimmung merklich nach unten. Weiter, dann eben schnell wandern! Jetzt geht es wieder in den Wald. Und ich überhole unmerklich meinen Bekannten Michael Hentschke. Er ruft mich von hinten fragend bei meinem Namen. Ich bejahe. Er fragt mich, wie es heute bei mir werden wird. Unter die ersten 10, unter 15 Stunden! Dann laufe ich ohne mich umzublicken weiter. Der steile wurzelige Abstieg am Holzberg fällt mir schwer. Ich habe zwei vor mir liegende Wanderer eingeholt, die hier jedoch wieder schneller sind. Ich rutsche immer wieder aus und merke, dass meine Koordination schlechter wird. Meine Knie werden allmählich steif. Und meine wunde Ferse brennt. Trotzdem, eine Schwächephase ist das nicht. Das rede ich mir jetzt einfach ein. Ich werde trotzdem etwas langsamer. Aber was soll's. Gleich wird es am Lämmerberg entlang wieder eben. Diese Waldstrecke vor der zweiten Verpflegungsstation in Ammerbach mache ich wieder Tempo! Das geht dann aber nur mäßig gut! Irgendwie komme ich gerade nicht mehr so richtig in Tritt. Dafür habe ich jetzt in Ammerbach Pause. Es ist 2:10 Uhr, über 6 Stunden bin ich schon unterwegs, 3:47 Stunden habe ich für diese Etappe gebraucht. Hatte ich mich nicht gerade noch gefreut auf diese Pause? Ich bin schon wieder unruhig. Viel Trinken, Trinkflasche auffüllen, 2 trockene Brötchen mitnehmen, weiter... Ob ich keine Bananen will, werde ich gefragt?! Nein, lieber nicht, liegen so lang im Magen! Was, kein Bananen? Hat man so was schon gehört? Ich lächele in mich hinein. Bananen werden immer als gute Energiespender angepriesen. Das sind sie auch - aber in der Regenerationsphase nach einem Wettkampf. Während der sportlichen Belastung sind Magen und Darm jedoch nur eingeschränkt durchblutet. Es dauert stundenlang, bis die Bananenfaser und Ballaststoffe verdaut sind und die Kohlenhydrate im Blut ankommen. Das Zeug bleibt mir gefühlt ewig im Magen liegen. Also lasse ich sie hier. Wohl wissend, dass es auch nächstes Jahr wieder Bananen geben wird. Viele Ernährungsmythen sind einfach nicht auszurotten...

Bevor ich weiterlaufe, muss ich jedoch noch schnell zum Toilettenhäuschen und vorher meine Sachen auf der Straße ablegen. Aahhh, meine Knie! Mein Rücken! Ich komme kaum runter! Und ich muss ja dann auch wieder hoch! Aber ich kann die Sachen auch nicht fallen lassen, mein Trinkbecher fällt sonst um... Aahhh... Achtung, schwindelig... Nach der stundenlangen Weite der Landschaft ist die plötzliche Enge des Toilettenhäuschens eine interessante Erfahrung. Bringt Geborgenheit. Trotzdem bin ich kaum 2 Minuten später wieder unterwegs. So, den Berg runter nach Ammerbach hinein und sofort wieder steil bergan. Und ich bin nicht allein. Da hat es jemand sehr eilig. Und den kenne ich doch?! Uwe Wünsche. Vor drei Jahren haben wir uns auch auf der Strecke getroffen - 20 km vor dem Ziel. Wir sind eine unglaubliche letzte Etappe zusammen gelaufen - haben uns gejagt und sind dabei immer schneller geworden. Sind Etappen-Rekord gelaufen. Jetzt läuft er mir allmählich davon. Er joggt nicht, aber er hat einen unwiderstehlich schnellen Schritt. Unmerklich ist es inzwischen richtig neblig geworden und wird auch langsam kühl. Richtig dicht, schwer und feucht hängt der Nebel, umfängt uns zwei und diejenigen, welche wir einholen. Die vielen Wassertröpfchen reflektieren das Licht unserer Stirnlampen. Es blendet, kaum 5 Meter Sicht habe ich. Faszinierend. Ich laufe nun in einer losen größeren Gruppe, aber wieder einmal isoliert mich der Nebel von den Anderen. Trotzdem erkenne ich einige Minuten später am Aufstieg der Ammerbacher Platte Alex Dittrich's Bruder. Ich freue mich, ihn zu sehen. Sein Bruder habe ihn vor kurzem angerufen. Er ist wenige Kilometer voraus und hat sich am Schottplatz verlaufen. Vor der angekündigten Streckenänderung dort habe ich auch Respekt. Respekt, aber keine Angst. Ich fühle mich trotz der Erfahrung mit meinen Knien gut heute, freue mich hier zu sein und nehme alles wie es kommt. Ich kann noch aufpassen und mitdenken. Laut Alex soll am Schottplatz auf dem Boden ein Wegweiser sein (ein A4-Blatt?), mit einem Stein markiert. Ich lasse mir den Weg beschreiben, danke ihm und laufe energischen Schrittes weiter. Eine faszinierende Nacht. Meine Sinne sind so unglaublich geschärft. Keine Spur von der Nacht-Müdigkeit der letzten Jahre, diesen Phasen des vor-mich-hin-Dämmerns. Ein tief hängender kleiner fast roter Mond, die Lichter von Jena beim Blick zurück, der 'leuchtende' Nebel über Jena.

So, links abbiegen vom Hauptweg, wenige hundert Meter Waldweg, dann ist der Häckelstein erreicht. Weiter geht es Richtung Schottplatz. Ich hole eine größere Wandergruppe ein, ich habe Unterstützung, ich werde mich dann wohl nicht verlaufen. Aha, ein Wegweiser nach rechts. Sonst ging es immer nach links. Also hier bin ich schon mal richtig. Und die Anderen laufen auch hier lang. Dann immer links an diesem neuen Maschendraht-Zaun entlang... Dann wird der Weg immer enger... Nur noch ein Trampelpfad... Und biegt ab in den Wald, ins Unterholz... Ist das jetzt falsch?! Hier war kein Stein mit Markierung. Hier war auch sonst kein Wegweiser. Bis vor einer halben Minute waren wir noch zu sechst, jetzt läuft jeder einen anderen Weg durch's Gestrüpp. Überraschenderweise ist jetzt wieder Uwe Wünsche bei mir. Sonst niemand mehr. Weiter laufen in den Wald? Wir versuchen es. Ein kleiner verwachsener Pfad und wir stehen mitten im Niemandsland. Das MUSS falsch sein! Hier gibt es mitten im Wald eine kleine Kreuzung - aber nirgendwo einen Wegweiser! 20 - 50 m entfernt rufen die Anderen orientierungslos im Wald und suchen nicht nur den Weg, sondern auch ihre Kameraden. Es bringt nichts. Zurück! Zurück durch's Gestrüpp. Weitere Wanderer kommen uns entgegen. Wo lang nun?! Hier

geht es einen Berg hinauf, zwischen dem Maschendraht-Zaun hindurch. Einfach mal versuchen. Hier scheint es richtig zu sein. Und tatsächlich: OBEN am Berg, dort wo es keiner sehen kann, ist ein Wegweiser.

Ärgerlich!! 20 Minuten oder mehr habe ich verloren!! Aber wir sind nun wieder auf dem richtigen Weg, überschreiten die Kuppe und tauchen ein in den Jenaer Forst. Ich laufe mit Uwe zusammen zu zweit weiter. Es ist gut wenn wir zusammen bleiben. Hier kommen im tiefen Wald noch gefährliche Stellen zum Verlaufen. Zumindest ist der uns bisher stetig umfangende Nebel hier nicht so ausgeprägt. Ich glaube, mich hier jetzt recht gut auszukennen und laufe vor Uwe. Ich mache nach dieser unfreiwilligen Pause wieder Tempo, Uwe fällt dadurch etwas zurück. Und nach einer reichlichen Viertelstunde überhole ich erneut Alex Dittrich's Bruder! Also habe ich wirklich viiiiel Zeit verloren. Ich gebe mich in der Dunkelheit zu erkennen, ein kurzes Gespräch, dann weiter. Zeit aufholen. Und Uwe kommt auch wieder ran. So ließe es sich jetzt gut laufen. Aber da geht doch noch mehr! Ich erhöhe nochmals meine Geschwindigkeit und fange bergab an zu traben. Die nächsten 5-6 Wanderer, die ich in der darauf folgenden halben Stunde überhole, kommen mir noch bekannt vor. Sie werden mich bei meiner unfreiwilligen Auszeit am Schottplatz überholt haben. Dann jedoch sehe ich neue Gesichter. Auch wenn die Abstände der einzelnen 100 km - Teilnehmer immer größer werden. Nachdem ich bisher nur bergab trabend unterwegs war, will ich jetzt auf dem Tatzend-Höhenweg, eine halbe Stunde vom Gashaus Papermühle entfernt, dauerhaft joggen. Kaum jedoch habe ich mir dies vorgenommen, knicke ich mit meinem linken Fuß auf einer Wurzel heftig nach außen um. Ich schreie kurz vor Schmerz! Das tut gerade richtig weh! Das wird auch jetzt anschwellen! Aber ich bin heute seltsam gelassen, regelrecht emotional abgestumpft in Bezug auf Schmerz. Schmerz? Schwellung? Egal! Weiter! Was willst du denn jetzt machen?! Etwa stehen bleiben?! Lauf, lauf schneller! In einer größeren Gruppe erreiche ich das Langetal mit seinem steilen Abstieg unter der Eisenbahnunterführung hindurch Richtung Papermühle. Hier habe ich eine weitere Trinkflasche versteckt. Dieses Mal wegen des Zuckers und Koffeins eine Cola und einen Energieriegel. Noch wenige hundert Meter bis zur Papermühle, dann geht es wieder steil bergan, da habe ich Zeit für meine Verpflegung.

So, die B7 und damit die Papermühle sind passiert, jetzt geht es steil über Naturstufen und lose Steine die Sonnenberge hoch! Meine wunde Ferse und meine überdehnten Bänder schmerzen und sofort muss ich schnaufen! So ein schroffer Anstieg... Es ist irgendwie wieder ziemlich warm jetzt, ein verrücktes Wetter heute. Unsere kleine Gruppe bricht angesichts der Steigung sofort auseinander. Ich hänge mich an Jemanden dran, der aber etwas schneller ist. Zeit für die Verpflegung. Erst einmal meinen Riegel essen, die kohlenstoffhaltige Cola sprudelt noch vom Traben vor 5 Minuten. Mein Magen macht heute gut mit. Keine Krämpfe wie sonst. Ich habe zu jeder vollen Stunde einen Energieriegel gegessen und einen halben Liter Wasser getrunken. Und das ist wichtig. Energie zurückführen. Das erinnert mich an einen Bericht im 'National Geographic'. Dort ging es um die grüne Meeresschnecke *Elysia chlorotica*, die als Tier durch einen genetischen Trick wie eine Pflanze Blattgrün produziert und sich so ohne zu fressen mit Energie versorgt. Als tierische Solarzelle betreibt sie also Photosynthese. Und der Kommentar des Artikel-Autors dazu: „*Könnten Menschen - wie die Pflanzen - das Licht der Sonne direkt in Nahrung und Energie umsetzen, müssten sie nicht mehr essen, und die Welt wäre mit einem Schlag viele Probleme los.*“ Welche denn? Hunger? Armut? Das ist der Trugschluss des Jahrhunderts. Zu längst vergangenen Zeiten der 'Grünen Revolution', als neues leistungsfähigeres Saatgut entwickelt wurde, um Hungersnöte zu bekämpfen, wurde dieser Denkfehler schon einmal begangen. Was passiert denn, wenn sich die Menschen keine Sorgen mehr machen müssen über die Nahrungsbeschaffung? Die Bevölkerungszahl wird weiter zunehmen, rasant zunehmen. Das braucht Platz, auf Kosten der Natur insbesondere der Wälder. Und auch wenn man überaus vereinfachend annimmt, Pflanzen müssten durch Photosynthese nichts 'essen', Nährstoffe aus dem Boden brauchen sie doch. Lebewesen, Organismen sind nicht starr. Leben ist nicht unwandelbar, es ist ein Prozess. Es verändert sich ständig. Natürlich bestehen Lebewesen aus nichts außer Materie. Auch wenn sie dieser Materie ganz unerwartete Eigenschaften abtrotzen, bis hin zur Erfahrung einer eigenen Innerlichkeit. Aber Lebewesen verändern sich, nehmen stetig Materie auf, bauen sie in den eigenen Körper ein, geben andere Materie ab. Strukturen, die sich selbst erhalten. Ein Zusammenschluss, der sich über eine längere Zeit als Ganzes erhält. Auch gegen Störungen. Lebewesen MÜSSEN sich ständig selbst erneuern und regenerieren. Mit Ressourcen aus der Umwelt. Lebewesen sind gleichsam Reaktionsapparate, die sich selbst verbrauchen und sich im Gegenzug aus der Materie der Umgebung ständig wieder ergänzen müssen. Menschen brauchen Nährstoffe. Und, das Wichtigste, jedes Lebewesen ob pflanzlich oder tierisch braucht Wasser, speichert Wasser in seinem Körper, bindet Wasser dadurch! Und das ist jetzt schon knapp! Jeder Wissenschaftler, der sich mit genetischer Photosynthese für Menschen beschäftigt, betätigt sich also indirekt als Kriegstreiber und Umweltzerstörer!

Ich tauche aus meinen Gedanken wieder auf. Ich steige noch immer die Sonnenberge hinauf. Meinen Mitläufer kann ich jedoch nur noch schemenhaft erkennen. Ich atme sehr schwer, bin trotzdem gar nicht mal langsam aber er hat mir etwa eine halbe Minute abgenommen bis hoch. Es wird wieder eben. Ich falle in einen leichten Trab und hole ihn wieder ein. Den Landgrafen will ich jedoch lieber nicht allein erreichen. Als wir dort dann ankommen, muss ich zwar wegen mehrerer dicht aufeinander folgenden Richtungsänderungen kurz überlegen, komme aber ohne mich zu verlaufen zurecht. Weiter! Ich werde ungeduldig! Und ich fühle mich gut. Zwar spüre ich meinen linken Fuß vom Umknicken noch deutlich, das soll mich jedoch nicht daran hindern, erneut das lockere Traben anzufangen. Es geht ja jetzt hauptsächlich bergab bis ins Rautal. Mein kurzzeitiger Begleiter fällt zurück und ich komme zügig voran. Und dann bin ich überrascht. Langsam wird es schon wieder heller! Was?!

Die Nacht ist schon herum?! Unwillkürlich muss ich lächeln. Ich passiere die Straße nach Closewitz und im Rautal Richtung Jägerberg setze ich meinen MP3-Spieler auf. Ein wenig Musik hören. *‘Lost prophets’*. Treibende Stimmungsmusik. Eine ganze Stunde lang höre ich das Album *‘Start Something’* durch und fliege dabei über die Strecke. Wie erwartet gibt es dann am Weidenberg eine der zwei versteckten Kontrollstellen. Die war hier schon einmal und das ist gut so. Hier könnte man mindestens eine halbe Stunde Weg abkürzen. 5:27 Uhr komme ich nach fast 10 ½ Stunden auf der Strecke herangetrabt und frage wie viele Wanderer vor mir hier schon durch sind. Der Kontrolleur schaut auf seine Strichliste und sagt 30.

Na gut. Da geht noch was. Also auf jeden Fall jetzt das Rosental hinunter nach Zwätzen weiterhin traben. Wenige Minuten nach dem Kontrollpunkt überhole ich wieder drei Wanderer, bleiben noch 27. Hinein nach Zwätzen und Tempo halten. Kurz vor Kunitz schließe ich auf zu zwei Jungs in auffälligen grell-gelben Jacken vom Berlin-Marathon. Sie stutzen, ich sei aber noch gut zu Fuß! Ja, das Tempo ziehe ich durch! Es sind nur noch 30 km! Schon bin ich vorbei, bleiben noch 25 vor mir. 5:49 Uhr erreiche ich nach 10:43 Stunden in Kunitz die vorletzte Verpflegung. Ich will nach dem Trinken von 2 Bechern Wasser und einem in der Hand schon wieder los, als ich Alex Dittrich auf dem Asphalt liegend ausruhen sehe. Ich drehe um, hüpfte freudig auf ihn zu und tätschelte ihn. Er ist zwar erfreut, mich zu sehen, bleibt jedoch liegen. Na dann mal weiter. Hinauf zur Kunitzburg. Ein Wanderer liegt knapp vor mir, ist etwas früher wieder aufgebrochen als ich. Aber er sieht müde aus und schaut mich nicht an, als ich ihn überhole. Er spricht auch nicht. Also ziehe ich vorbei und lasse ihn schnell zurück. Ich trabe jetzt zur Kunitzburg hinauf! Wahnsinn! Was für ein Tempo! Ich hatte meine Musik nach der Kontrollstelle am Weidenberg ausgemacht und jetzt wieder angeschaltet. Ich höre das gleiche Album noch einmal. Und es passt perfekt, treibt mich voran. Ich erreiche die Kunitzburg und behalte meinen Trab-Schritt. Wenn vor Kunitz noch 25 Wanderer vor mir waren, in Kunitz an der Verpflegung 10 saßen und ich am Aufstieg zur Kunitzburg jetzt weitere 5 überholt habe, bin ich momentan Elfter und schon fast unter den besten 10! Und einer der vor mir Liegenden muss ja noch Wolfgang Roth sein. Wahrscheinlich ist er noch weit vor mir. Die Abstände zwischen den Teilnehmern werden immer größer. Den Höhenzug des Hufeisens entlang laufe ich lange Strecken vollkommen allein, überhole jedoch vereinzelt nochmals 5 Weggenossen bis zum steilen wurzeligen Abstieg nach Wogau hinunter, auf dem sich meine wunde Ferse wieder deutlich bemerkbar macht. Und hier wartet auch mein letztes Trinkversteck auf mich. Für Wolfgang Roth und mich habe ich hier zwei Kaffeebüchsen deponiert. Wolfgang ist aber inzwischen nicht mehr bei mir. Also nehme ich alle zwei. Eine hebe ich vorerst auf, die andere trinke ich sofort aus. Auf dein Wohl, Wolfgang.

Weitertraben! Von Wogau nach Jenapriessnitz hinein fällt mir das jedoch zunehmend schwerer. Oohhh... Meine Beine... Bergan muss ich nun wieder arg schnaufen. Meinen Trab habe ich auf einen zügigen Wanderschritt reduziert. Irgendwo vor mir muss Wolfgang liegen! Ich würde ihn zu gern noch einholen. Ich müsste jetzt weiterhin Tempo machen. Ich kann die Strecke vor mir weit einsehen - niemand da. Meine Kraft schwindet und ich bin wieder einmal allein. Klar, wenn ich durch die Überholmanöver vor Wogau jetzt auf Position 6 liege, sind die Abstände seeeehr groß. Ich erreiche den Schlegelsberg und damit den langen Anstieg zum Fuchsturm hinauf. Ich genehmige mir die zweite Büchse Kaffee. Weiterhin sehe ich niemand vor mir. Hinter mir natürlich auch nicht. Weiter! Kämpfen! Ich ziehe mich mit meiner Hand energisch am Wegeländer voran und wuchte mich Schritt für Schritt grimmig schnaufend nach oben. Ich schaue immer wieder nach vorn, kann bis zum Fuchsturm sehen, aber da ist niemand auf dem Weg. Weiter! It's not over until it's over! DER Leitspruch aus den *‘Rocky’*-Filmen mit Sylvester Stallone. Es ist nicht vorbei, solange es nicht vorbei ist! Kämpfen! Auch wenn mir schwindelig wird. *‘Leid ist der Schlüssel zum Glück’*, hat mal jemand gesagt. Leiden um sein Glück dann bewusst wahrnehmen zu können. Leid als Ausdrucksform des Körpers, eines Gebildes das sich über eine längere Zeit als Ganzes erhält. Auch gegen Störungen, wie ich weiter oben schon geschrieben habe. Der Mensch als *‘Maschine’*, die sich selbst verbraucht und sich ständig wieder vervollständigt. Aber der Vergleich mit der *‘Maschine’* ist nicht statthaft. Maschinen lassen Reaktionen wertfrei ablaufen. Menschen und Lebewesen begreifen den Wert ihrer Existenz. Spüren Hunger, Angst und Schmerz. WOLLEN weiterleben. Deswegen sind wir keine Maschinen. Deswegen ist es nicht möglich, Roboter *‘leben’* zu lassen. Leid als Schlüssel zum Glück. Stimmt das? Will ich wieder leiden auf diesen 100 km. Warum ist im Bett zu liegen, auszuruhen, keine Schmerzen zu haben nicht schön? Es ist schön, aber es ist heute Abend nach diesen 100 km noch schöner. Weil ich wieder bewusst weis, dass ich lebe. Wenn ich also Leid ausdrücklich suche, bin ich momentan auf dem absolut richtigen Wege dazu...

Meine Umgebung wirkt hell und still. Fast bewegungslos eingefroren. Klare Luft, einheitsfarbener hellgrauer Himmel. Alles ist ruhig so früh am Morgen, nur ich hetze hier hoch. Ich passiere den Fuchsturm. Weiterhin ist niemand vor mir. Egal. Traben bis zum Steinkreuz. Die letzte Verpflegung. Es ist inzwischen 7:27 Uhr nach 12:20 Stunden in den Beinen. Aber irgendetwas kann hier nicht stimmen... Am Steinkreuz sitzen noch 5 Wanderer... Und Wolfgang Roth ist nicht dabei... Wenn ich Sechster war und hier noch 5 sitzen, müsste ich jetzt hinter Wolfgang Zweiter sein... Und wo sind die Jogger von heute Nacht...

Noch vor meiner Registrierung und der Nahrungsaufnahme erfrage ich ungeduldig meine Position. Wie viele sind noch vor mir? Du bist 18.! WAS?? So viele noch?? Da stimmt was nicht! Das kann nicht sein! Das ist jetzt wie ein Hammerschlag für mich. Ganz kurz merke ich Wut und Verzweiflung in mir aufkommen. Dann trinke ich schnell zwei Becher Wasser, nehme mir einen weiteren in die Hand und halte mich nicht mehr länger auf. Na gut. 5 Wanderer sitzen noch hier, müsste ich jetzt also 13. sein...

Zwei Wanderer hinter mir brechen gerade auf, als ich auch vor mir Zwei entdecke. Die sind sich kurz nicht über die Wegführung einig. Als es von der Fahrstraße nach Ziegenhain hinunter links ab in den Wald geht auf die Ziegenhainer Horizontale, laufe ich zielstrebig an ihnen vorbei. Dann wäre ich jetzt 11.! Ich gehe vom Wanderschnitt über das Traben ins Joggen über. Ich bin jetzt richtig schnell. Aber mein rechter bisher schadloser Fuß fängt plötzlich an zu schmerzen! Und das wird schnell immer mehr! Er drückt nach oben gegen den Schuh! Und wenn ich es nicht besser wüsste, würde ich meinen, dass sich da in meinen Fußknochen bei jedem Schritt etwas verschiebt! Au! Ich kann gar nicht mehr auftreten! Ich bleibe kurz stehen und mache die Schnürsenkel etwas lockerer. Dann versuche ich humpelnd wieder in Tritt zu kommen. Aber schon verkrampft sich die Unterschenkel-Muskulatur mit, weil ich nicht mehr normal auftreten kann. Gerade noch hatte ich den Schuh weiter gemacht, aber jetzt passt er wieder. Mein Fuß ist innerhalb von wenigen Minuten auf die neue Schuhweite angeschwollen. Es wird immer schmerzhafter! Der Fuß drückt wieder oben gegen den Schuh! Weiterhin habe ich das Gefühl, das sich dort im Inneren etwas verschiebt! Au! Ich kann erneut kaum noch auftreten. Ich wollte doch jetzt noch einmal mein Tempo anziehen. Wollte doch Wolfgang einholen. Wollte doch unter die ersten 10 kommen. Au! Das tut jetzt brutal weh! Ich kriege das auch nicht raus aus meinem Kopf... Ich kann mich nicht wie sonst noch einmal antreiben... Die letzte Etappe war doch sonst immer meine beste... Meine Turbo-Sprint-Etappe... Au! Musik an, vielleicht hilft das... Auch nicht... Der Schmerz ist immer noch da... Da ist irgendetwas kaputt im Fuß... Es geht nicht mehr... Aber es MUSS wieder gehen! Ich weiß, dass da noch 4 Leute in meinem Nacken sind, höchstens vielleicht 1 oder 2 Minuten zurück. Komm, kämpfen! Au! Verdammt tut das weh! Es geht nicht, ich kann nicht... It's not over until it's over! Doch, ich kann! Au! Nein, ich kann nicht... Alles ist still. Friedlich. Der Tag erwacht hier erst noch an den Kernbergen. Kein Laut zu hören, nur ich schreie während des Humpelns vor Schmerzen. Durch diese Stille wirkt das noch eindringlicher. Noch unpassender...

Komm schon! Wenigstens weiter wandern! Lass dich nicht einholen! Auch wenn es schwer ist: Wenn du nicht aufgibst, kommst du vielleicht noch unter die besten 10! Wenn du schnell bist, kommst du sogar noch unter 14 Stunden! Das hätte ich zwischenzeitlich nie erwartet. Au! Tut das weh! Ich muss noch einmal meinen Schuh lockern. Und wieder passt er sich schwellend wieder an. Da ist definitiv was kaputt im Fuß... Wenn der Schmerz sich nicht langsam als Überlastung aufbaut, sondern so schnell so stark wird... Ich will mich nicht einholen lassen. Aber ich kann definitiv nicht joggen. Absolut keine Chance. Ich bin willig, aber es geht nicht... Es geht einfach nicht... Ich humpele an der Studentenrutsche vorbei, an der Ernst-Haeckel-Höhe, an der Diebeskrippe. Wie weit ist es noch?! Der Südhang der Kernberge, Blick nach unten auf's Pennickental, noch eine Kurve und noch eine Kurve... Dann geht es endlich runter zum Fürstenbrunnen. Die zweite versteckte Kontrollstelle. 8:35 Uhr, 13 ½ Stunden unterwegs. Noch wurde ich nicht eingeholt. Wenige Kilometer noch. Vielleicht komme ich sogar noch unter die 14 Stunden! Es tut so weh! Mit gequältem maskenhaft verzogenem Gesicht lasse ich mich registrieren und laufe weiter.

Der offizielle Weg vom Steinkreuz zum Fürstenbrunnen wird 7 - 8 km betragen. Bergauf, bergab. Wer den versteckten anderen Weg kennt, kann jedoch beträchtlich abkürzen, läuft kaum 1 km bergab und hat sich viel Mühe gespart. Man könnte meinen, dann sei dieser versteckte Kontrollpunkt genau richtig gelegen. Weit gefehlt. Er liegt 50 m HINTER dem Zusammentreffen der richtigen und falschen Strecke. Zudem noch HINTER einer Kurve. Für die Kontrolleure ist es also NICHT ersichtlich, von wo der Wanderer gerade kam. Über solche Vernunftlosigkeit könnte ich mich immer wieder aufregen... Aber ich habe andere Probleme...

Es geht jetzt nur noch bergab durch das schattige Pennickental. Aber bergab ist am Schlimmsten für meinen Fuß! Das staucht ihn nach vorn in den Schuh hinein! Au! Grässlicher stechender Schmerz! Da vorn geht ein Einheimischer mit seinem Hund spazieren. Ein Morgenspaziergang. Er hört mich aufschreien, sieht mich humpeln, bleibt stehen und wartet auf mich. Ich bin froh über die Ablenkung und unterhalte mich mit ihm so gut es vor Schmerzen geht. Er geht in meine Richtung. Er erfährt die Geschichte der vergangenen 14 Stunden in Kurzform. Ich sage ihm: Es geht immer noch etwas, auch wenn eigentlich nicht mehr geht! Diesen Glauben muss ich jetzt zurück finden und zwar schnell. Auch wenn der Fuß einen Ermüdungsbruch hat. Was willst du denn jetzt machen?! Stehen bleiben?! Das ist definitiv KEINE Alternative! Das kann man nicht erklären, das versteht niemand, der sich so etwas nicht selbst antut: Es tut so unglaublich viel mehr weh, jetzt stehen zu bleiben oder gleich ganz aufzugeben als diese letzten mickrigen 3 - 4 km noch zu absolvieren! It's not over until it's over! Versuch es! Versuch es... Und hinter mir taucht der erste meiner Verfolger auf. Verdammt. Ich versuche normal zu gehen, vielleicht sogar zu traben... Au! Es geht nicht... Joggen erst recht nicht... Ich kann nicht schneller werden... Schon ist mein Verfolger heran und joggt locker an mir vorbei. Ich schreie vor Schmerz, als ich vom kriechend langsamen Humpeln ins Traben übergehe. Ich versuche an ihm dran zu bleiben. Aber der Abstand wird immer größer. Schnell ist der Rückstand auf 50 Meter angewachsen. Ich muss schneller werden! Muss schneller... Au! Es geht nicht... Heute geht es nicht...

Da vorne ist Wöllnitz. 3 km noch. Und noch ein Wanderer. Zwei jetzt vor mir. 100m voraus. Wo ist mein MP3-Spieler? Jetzt höre ich ihn. Jetzt höre ich den Song, den ich mir aufgespart habe. 'Gonna fly now' von 1976, aus dem ersten Rocky-Film mit Sylvester Stallone. Nicht das bekannte 'Eye of the tiger', sondern den Rocky-Trainingssong mit den Fanfaren. 'Gonna fly now'! Fliegen, ich muss fliegen! Mir laufen die Tränen. Vor Schmerz im Fuß und vor Ergriffenheit und Freudenrausch! Ich sehe den Jogger noch vor mir. Er hat seinen kurzzeitigen Gefährten zurück gelassen, den ich nun langsam einhole. Er nimmt etwas Tempo heraus, schaut

sich dann noch einmal um und sieht, dass ich zu dem anderen Wanderer aufschließe. Er ist sich noch nicht sicher. Er trabt wieder, weiterhin 100m voraus. Komm! 2 km! 10 Minuten noch! *'Gonna fly now'*! Gib Gas. GIB GAS! Und ich trabe, ich jogge adrenalinüberflutet. ICH JOGGE! Ich komme Meter um Meter an ihn heran! Komm, kämpfen! Am Seidelparkplatz 500m vor dem Ziel hole ich ihn ein und ziehe vorbei! In wenigen Sekunden bin ich 10, 20 m voraus! Die Zielgerade wartet! Abbiegen an der Schranke zur USV-Mehrzweckhalle. Ein Schrei nach dem Registrierungs-Kasten. Der sei im Haus. Ich laufe schnell hinein, lasse mich registrieren, mache einen kurzen Luftsprung vor Freude und humpele wieder hinaus auf die große angrenzende Wiese.

Ich falle auf dem Rasen auf meine Knie. Ich lege meinen Kopf davor auf das nasse Gras. Ich halte mir die Hände vor die Augen und heule los... Ich heule vor Schmerz und ich heule im Freudentaumel... Ich heule im unglaublichen Angesicht dessen, was ich gerade vollbracht habe... Ich heule vor Ergriffenheit und weil es jetzt vorbei ist... Und ich bin mir nicht sicher, ob ich mich aufgrund meines Laufrausches der letzten Minuten wirklich deswegen freuen soll. Komplette verrückt! Ich heule immer weiter... Tief und aus meinem Innersten heraus... Ich habe immer noch meine Hände vor den Augen. Keiner ist hier draußen auf dem Rasen. Ich bin vollkommen allein. Und selbst wenn der Platz voll gewesen wäre, wäre ich allein gewesen. Allein mit mir selbst. Alles ausgeblendet! Ausnahmslos! Ich hocke immer noch hier und heule in meine Hände... Das sind zeitlose Minuten! Das ist Ewigkeit! Im wahrsten besten positivsten Sinne! Das ist Ewigkeit! Ein Moment, der alles andere überstrahlt und für mich die Zeit anhält! Ein Moment, der so traumhaft und doch so unglaublich real ist! Ich für mich! Ich lebe! ICH LEBE! Wahnsinn!

Tobias Winkler, Juli 2010

Nachbetrachtungen

- Es hat dieses Jahr etwas gedauert, meinen Bericht fertig zu stellen. Aufgrund beruflicher Verpflichtungen habe ich mir das für meinen Sommerurlaub aufgespart. Ich hoffe, dass er mir recht gut gelungen ist und er damit für die Zeit des Wartens entschädigt. Bilder der HORIZONTALE gibt es auf www.meinvz.de zu sehen. Einfach meinen Namen eingeben...

- Wolfgang Roth hatte sich auf der vierten Etappe (Kunitz -> Steinkreuz) zwischen Wogau und Fuchsturm schwer verlaufen. Hier habe ich ihn unwissentlich überholt. Erst im Ziel haben wir uns wieder gesehen, als ich immer noch auf der Wiese vor der USV-Halle lag und er ungläubig an mir vorbei stürmte Richtung Ziel-Registrierung. Nächstes Jahr wollen wir wieder zusammen laufen. Und dieses Mal etwas länger als die 2 Minuten am Start...

- Ob Andreas 2011 noch einmal dabei sein wird, bringt die Zukunft. Beruflich bedingt fehlt schlicht die Zeit zum Training und zur mentalen Vorbereitung. Auch dieses Mal hat er seinem ungenügenden Trainings-Zustand Tribut zollen müssen und das Ende der zweiten Etappe nicht erreicht. Nach so vielen Jahren an seiner Seite bleibt mir nur, noch einmal meinen Leitspruch vom Anfang dieses Berichtes zu wiederholen: *'Ein Krieger kehrt immer zum Kampf zurück! Allerdings nicht aus Trotz, sondern weil sich das Blatt gewendet hat!'* In diesem Sinne: Ich hoffe, wir sehen uns...

- Ich selbst habe mein Ziel, unter die besten 10 zu kommen, mit Platz 9 erreicht. Und ich werde 2011 natürlich wieder am Start stehen! Ich habe die HORIZONTALE ohne bleibende Schäden überstanden. Eine MRT-Untersuchung meines rechten Fußes konnte den Verdacht einer Ermüdungsfraktur nicht bestätigen. Die diagnostizierte massive Sehnenscheiden-Entzündung ist nach mehreren Wochen inzwischen auch überwunden. Also dann bis 2011! Schließlich ist es dann seit 1997 meine 15. Teilnahme in Folge! Und ich will zum 15. Mal ankommen! Das kann ich mir doch wohl nicht entgehen lassen...

persönliche Statistik Tobias Winkler 100km-HORIZONTALE um Jena seit 1997

Jahr	Platz	Zeit	Besonderheit
1997	1.	14:46 h	¼ Stunde bei Schaf-Rettung verloren, zu dritt als Erste ins Ziel gekommen

1998	3.	14:47 h	auf dritter Etappe massiv verlaufen, sehr heiße Temperaturen
1999	1.	14:02 h	wegen Verletzung mit Knöchelschiene gestartet, zu dritt als Erste ins Ziel gekommen
2000	40.	15:44 h	an erster Stelle liegend bei km 40 umgeknickt, noch bis km 60 Erster geblieben
2001	7.	14:40 h	½ Stunde zu spät gestartet, auf vierter Etappe zudem massiv verlaufen
2002	1.	12:48 h	5 km vor dem Ziel den bis dahin führenden Jörg Spantzel noch überholt
2003	1.	13:25 h	5 km vor dem Ziel den bis dahin führenden Marcus Böttcher noch überholt
2004	5.	13:32 h	zum ersten Mal Regen auf der 'Horizontalen', zum ersten Mal Chip-Wertung
2005	15.	14:39 h	Jan. '05 Fuß-OP, verlaufen + Magenkrämpfe + umgeknickt + Blasen gelaufen
2006	52.	18:32 h	EB-Virus (Drüsenfieber), ab km10 massive Probleme mit Kreislauf und Magen
2007	6.	14:53 h	EB-Virus (Drüsenfieber), starker Wille und Einsatz, letzten 40km Tempo
2008	2.	14:46 h	EB-Virus (Drüsenfieber), vorher 5 WO krank, Magenkrämpfe, letzten 20 km Tempo
2009	3.	13:44 h	offene Fersen-Blase nach 5 km, umgeknickt, nachts nur 2°C, letzte Etappe 10.4 km/h
2010	9.	14:09 h	Blase gelaufen + 20 min. verlaufen + umgeknickt + massive Reizung rechter Fuß