

Wandern geht auch - 100 km Rund um Jena



Anne und ich bei der großen Testwanderung

Am 01.03.2010 meldeten wir uns zur 25. "Horizontale - Rund um Jena" an. Es war ja noch Zeit sich auf dieses Event vorzubereiten, dachte ich zumindest. Es sollten viele Testwanderungen über längere Distanzen stattfinden, damit uns die 100 km nicht so schwer fallen. Um es kurz zu machen: Es gab eine Testwanderung, welche aber mit 40,89 km auch nicht ohne war. Bei solchen Belastungen ist die Vorbereitung das "A" und "O". Für die 40,89 km hatten wir uns kaum vorbereitet. Wie denn auch? Es war die erste lange Wanderung in diesem Jahr. Am Ende war ich so was von im Ar..., dass die schöne "Gipfelcola" wieder aus mir herausbrach. Es war ein Fehler, sich bei der Getränkeversorgung auf Anne zu verlassen. Sie braucht

einfach viel weniger Flüssignahrung als ich. Wir hatten ca. zwei Liter Wasser mit. Mit Erschrecken stellte ich nach ungefähr der Hälfte fest, dass 2 Liter nicht ausreichen sollten. Sie waren schneller leer als ich "Wie viel Wasser haben wir denn mit?" fragen konnte. Für mich war diese Testwanderung dennoch sehr hilfreich, weil ich nun weiß, dass ich für meine Versorgung selbst verantwortlich bin.

Die Woche über war Erholung angesagt und so bereitete ich mich seelisch und moralisch auf die 100 km vor. Aber glaubt mir, wer so etwas noch nicht gemacht hat, kann sich psychisch einfach nicht vorbereiten. Es hilft nur alles zu verdrängen und zu hoffen, dass es gar nicht so schlimm werden kann. So schaffte ich es auch vier Stunden vor dem Start ein Schläfchen zu machen.

20 min vor dem großen Krabbeln erhielt ich meine Chipkarte (pCard) für die Zeitmessung und musste nur noch auf Anne und Kersten warten. Beide nahmen bei der letzten Horizontale schon teil und mussten ihre nur noch aktivieren lassen. Dieser Vorgang dauerte länger und so beobachtete ich bei schönstem Sonnenschein andere Teilnehmer. Ich versuchte anhand der Kleidung und Schuhwahl auszumachen, ob sie es wohl über die volle Distanz schaffen würden. Einen sah ich mit Nike Free 3.0. Ich kann mir nicht vorstellen, dass der es überhaupt bis zur Hälfte geschafft hat. Schließlich hat es die letzten Tage immer wieder geregnet und die Wege dürften sehr matschig sein.

Als Anne und Kersten dann zur Tür raus kamen und mich sahen winkte Kersten schon wie wild. Los schnell... schnell zum Start. Na das kann ja was werden, dachte ich. Er "rammelte" auch fast bis ganz nach Vorne durch. Es wurde noch schnell das ein oder andere Bild vom Starterfeld geschossen und dann hörte ich auch schon den Countdown. Bei Null suchten wir den Zauberkasten, um die pCard "abzupiepen". Das erste Gerät wollte aber nicht und so fehlten uns gleich wertvolle Sekunden ;). Nachdem wir drei uns auf die Strecke begaben, hörte man aus vielen Richtungen so Sprüche wie: "Mir tut jetzt schon alles weh." oder "Wann sind wir da." Wir waren noch hoch motiviert und guter Dinge die hundert Kilometer auch durchhalten zu können.

Für Anne und mich stand fest: Durchhalten, egal welche Zeit. Sie musste im letzten Jahr leider bei Kilometer 42,7 aus gesundheitlichen Gründen abbrechen. Kersten war beim letzten Mal erfolgreich und hoffte dieses Jahr seine Zeit zu unterbieten (17:29:49 h).

Um mir keine nassen Füße und die damit folgenden Blasen zu holen, stapfte ich mit dicken Wanderschuhen ausgerüstet los. Dazu eine abzippbare Wanderhose und ein altes aber noch sehr schönes Laufshirt von Kersten. Mein Deuter Rucksack war gefüllt mit vielen leckeren Wanderbonbons, die ich mir aber auch hätte sparen können - ich nahm nur drei oder vier zu mir. Viel wichtiger und auch schwerer waren die drei Liter Wasser im Trinkbeutel. Dann schleppte ich noch eine dünne und eine etwas dickere Laufjacke, eine Stirnlampe, eine Taschenlampe, eine alte Flecejacke und mein

Glücklaufshirt mit mir rum. Hört sich erst mal viel an aber ich rechnete mit Regen und dann ist es besser, trockene Sachen zu haben. Und nachts sind zwei Lampen einfach besser als keine ;).



Ein traumhafter Blick auf Lobeda-Ost

rausgesaugt. Komisch war, dass ich bei meinem Zwischenspur auf niemanden auflief. Aber bei so vielen rot-weiß Markierungen konnte ich nur auf dem richtigen Weg sein. Nach dem dringendem Gewichtsverlust wartete ich bei ganz langsamem Wandertempo auf Anne und wurde von "Granada" überholt. Granada war eine junge Frau mit Freizeitbekleidung und Handtasche, auf der Granada stand. Anne kannte sie flüchtig vom Studium und so war es spannend zu beobachten, ob sie die 100 km auch schafft. Für mich stand aber fest: Das wird nichts. Sie sah so aus wie gerade aus dem Hörsaal gekommen. Keine Funktionskleidung, keine Wanderschuhe und eine Lampe für die Nacht konnte ich auch nicht ausmachen. Nachdem Anne mich wieder eingeholt hatte, führten wir beide eine recht große Gruppe von Wanderern an. Oder wir hielten den Verkehr auf, denn überholen war auf dem schmalen Stück nicht sehr einfach. Diese zogen aber alle an uns vorbei, kurz nachdem wir die Autobahn unterquerten. Ja es roch schon förmlich nach dem ersten Verpflegungsstand. Ich hatte auch trotz eines Riegels schon Hunger. Memo für nächstes Jahr: *>Vor der Wanderung unbedingt was essen.<*

In Zöllnitz angekommen klingelte mein Handy und Kersten wollte wissen, wo wir denn bleiben. Man merkte, er hatte es eilig und wollte deswegen auch schnell weiter. Als wir am Fressstand ankamen, schnappten wir uns unsere Beutel mit vielen leckeren Sachen. Ich trank noch drei Becher Tee und dann ging es auch schon wieder los. Es soll ja Leute geben, die haben sich dort erst mal hingesetzt und die Schuhe ausgezogen. Fehlt nur noch einer, der sein Klappbett aufstellt und eine Runde schläft, dachte ich. Wir hatten dafür keine Zeit und so kehrten wir Zöllnitz den Rücken. Es ging weiter Richtung Maua.

Da wir die Strecke Maua bis Zwätzen bei der Testwanderung schon gemacht hatten, war es trotz Dunkelheit nicht so schwer zu bewältigen. Ich verstehe aber trotzdem nicht wie manche ohne Lampe auf der Rube nachts wandern können. Zur Belustigung vieler klemmte ich mir noch ein rotes Blinkelicht an meinen Rucksack. Nicht das mich noch einer umrennt und mich deswegen am Sieg hindert ;).

Trotz der Lampe hatte ich kurz nach Maua meinen seelischen Tiefpunkt. Die Sonne war weg, die Strecke noch lang und ich wollte mich eigentlich nur noch hinlegen. In Ammerbach sollte es Kaffee geben und dann wird das schon wieder, dachte ich. Beim Gehen rechnete ich natürlich auch immer ungefähr aus, wie weit/lange es noch bis zum nächsten Punkt ist. Für die ersten beiden Etappen

Kurz nach dem Start gab Kersten das Tempo vor. Anne und ich wollten aber wie gesagt "nur" ankommen und so kam es, dass er nach ein paar Kilometern nicht mehr zu sehen war. Es war aber auch kein Problem, da wir auf die Hilfe seiner GPS-Uhr noch nicht so angewiesen waren. So hofften wir auf ein Wiedersehen in Zöllnitz. Nachts ist es nämlich sicherer mit Technik zu wandern. Anne war im ersten Abschnitt nicht sehr gesprächig und mein Tempo war ihr teilweise auch noch etwas zu schnell. Also entschloss ich mich ein paar Laufeinheiten zu machen, um am Wegesrand ein bisschen Ballast

loszuwerden. Dabei hatte ich noch gar nicht so viel aus meinem Beutel



Ich am Montag - bei der Horizontale war es hier schon dunkel

gelassen, um mich aus einer eventuell entstandenen Krise heraus zu futtern. Leider konnte ich die Wurst nicht mehr essen. Sie war einfach nicht mein Fall und deswegen steckte ich sie, in der Tüte eingewickelt, in das Seitenfach meines Rucksacks. Der Trinkbeutel wurde im Laufe der Wanderung auch schon sichtlich entleert und so füllte ich ihn wieder bis zum Rand mit Wasser. Memo für nächstes Jahr: *>Die Tage vor der Wanderung unbedingt den Wasserhaushalt auffüllen.<*

Das nächste Zwischenziel war die Papiermühle. Hier gab es in diesem Jahr zwar keinen Verpflegungsstand, aber es ist doch ein markanter Punkt auf der gesamten Strecke. Der Weg dorthin war alles andere als abwechslungsreich und so kam es, dass die Stimmung in den Keller sackte. Kersten war das Tempo zu niedrig und Anne hing etwas durch. Tja und was soll ich sagen, ich war in der Mitte. Kersten wurde es dann zu bunt/ langsam und er zog davon. Eigentlich wollten wir alle gemeinsam wandern, aber so ist es nun mal, wenn die Psyche unter Dauerstress steht. Ich versuchte Anne etwas aufzumuntern. Als wir dann endlich an der Papiermühle ankamen, siegte bei Kersten doch die Vernunft und er wartete auf uns. Ich war sehr froh, dass er bei uns geblieben ist und uns als "alter Hase" unterstützte. Morgens kurz nach vier telefonierte ich mit meiner Mutter, um sie auf den aktuellen Stand zu bringen. Aber nicht dass ihr jetzt denkt, ich habe sie aus dem Bett geholt. Sie musste zur Arbeit und war gerade beim Frühstück. Der Aufstieg nach der Papiermühle fiel mir auch nicht so schwer wie am Montag. Ja es soll helfen nicht hungrig und durstig so eine Strecke zu absolvieren.

Fast oben angekommen, sind wir falsch abgebogen und mussten zurück. Es war eine Gabelung an der wir keine Markierung ausmachen konnten. Aber wir bemerkten es und fragten den etwas zurückgebliebenen Kersten mit seiner Zauberuhr. Schnell zurück und weiter gings auf dem richtigen Weg. Am Montag hatten wir hier oben einen wunderschönen Blick. Jetzt war alles voller Nebel und wir konnten nur die Vögel zwitschern hören, die unten in der Stadt aus ihrem Schlaf erwachten. Endlich wurde es hell und mit dem Tagesanbruch verschwanden auch alle bis dahin aufgetretenen Zweifel. Für mich stand fest, jetzt gibt es kein Zurück mehr. Wer die Hälfte schafft, schafft auch den Rest. So dachte ich zumindest. Ich sehnte mich nach Zwätzen. Zum Glück hat Kersten mir vor der Wanderung noch ein paar Riegel gegeben. Für den kleinen Hunger zwischendurch. Ich weiß ja wie gefährlich es ist mit leerem Magen zu laufen. Aber wieso sehnte ich mich nach Zwätzen. Das kann ich euch sagen: Ich dachte der Verpflegungsstand wäre dort. Dass ich aber noch bis nach Kunitz zur Bushaltestelle laufen sollte, erfuhr ich erst in Zwätzen. Es lag aber nicht an der Organisation, sondern einfach nur daran, dass ich mich irrte. Kann ja mal passieren ;). Irgendwie ging es Anne in Zwätzen wieder besser und sie wollte sich den "Etappensieg" holen.

Aber ich war schneller und konnte mich am Anstieg in Kunitz absetzen ;). So ergatterte ich von uns drei den ersten beschmierten Marmeladentoast. Mann war der lecker. Leider gab es keinen Kaffee mehr.

kalkulierte ich jeweils vier Stunden. Nach 03:37 h waren wir schon in Zöllnitz. Also hoffte ich, dass wir vor 02:00 Uhr in Ammerbach ankommen. Meine Rechnung ging leider nur ganz knapp auf. 01:59 Uhr konnte ich meine pCard auf das Piepsgerät legen, um eine weitere Zwischenzeit zu erhalten. Anne suchte in der Dunkelheit verzweifelt ein Klo. Fand es dann aber etwas abgelegener vom Buffet. Zu essen gab es ein sehr weiches Brötchen, welches aber nach 46,2 km so was von lecker war, dass ich mir am liebsten noch eins geholt hätte. Wie schon angesprochen gab es Kaffee. Der Kaffee war wirklich sehr schön heiß. Die Tafel Schokolade habe ich mir noch für den Weg

Aber ich stellte später fest, dass nur von Kaffee in Ammerbach die Rede war und ich mich also wieder einmal irrte. Ich glaube Kersten war zu dem Zeitpunkt auch schon etwas geschafft. Das erste, was er tat, war, sich auf die Bank zu setzen und sich auszuruhen. Ich wollte mich nicht setzen und versuchte stattdessen meine Beine mit Hilfe von leichten Kniebeugen auflockern. Jetzt wurden die Abschnitte zwischen den Verpflegungsständen kürzer. Nur 14,9 km bis zum Steinkreuz und dann noch mal 14,6 km bis ins Ziel. Hört sich nicht viel an. Ist es aber. Wenn man die beiden Abstände addiert kommt man auf 29,5 km. Also noch fast 30 % der gesamten Wanderung. Irgendwie war mir das gar nicht so bewusst und so wanderte ich frohen Mutes weiter in der Hinsicht, dass es nicht mehr lange dauert bis wir im Ziel sind. Hätte mir zu diesem Zeitpunkt einer gesagt, dass wir noch circa sieben Stunden unterwegs sind, wäre ich wohl nicht so fröhlich gewesen. Es waren noch zwei größere Aufstiege und zwei Abstiege zu bewältigen. Hört sich nicht viel an. Ist es aber, denn das ebene Stück dazwischen war alles andere als kurz.

Anne dachte wohl auch, dass die Wanderung "gleich" zu Ende ist und so "spurtete" sie zusammen mit ein paar anderen hoch zur Kunitzburg. Kersten und ich konnten bzw. wollten das Tempo nicht halten und so vielen wir etwas zurück. Oben angekommen, ging es wieder zusammen durch die doch sehr aufgeweichten Wege. Wir ließen uns dadurch aber nicht beirren und wanderten fröhlich weiter. Die Strecke bis zum Steinkreuz zog sich und unser Tempo wurde nach und nach immer unterirdischer. Irgendwie war dabei das Stück hoch zum Fuchsturm noch am angenehmsten. Ich konnte mich schön am Geländer hochziehen und dadurch meine Beine etwas entlasten. Immer wieder hörte man Leute auf der Strecke sagen, dass es nach dem Fuchsturm "kinderleicht" sei. Es kommt ja schließlich kein richtiger Anstieg mehr. Das mit dem Anstieg mag vielleicht stimmen, aber für mich war es trotzdem das schwerste Stück der ganzen Wanderung. Ich war mental alles andere als fit. Wir wurden immer langsamer. Kersten versuchte uns aufzumuntern, indem er die Geheimwaffe rausholte. Es waren Kekse. Besondere Kekse. Kekse, die die Formen von *Shaun das Schaf* und seinen Begleiter hatten. Es hat uns kurz aufgebaut, aber bis zum Steinkreuz konnten wir unser Tempo nicht wieder steigern.

Endlich kam die frohe Botschaft: "Willkommen bei Kilometer 85. Ruhen Sie sich aus und dann sind es nur noch 15 Kilometer." Wir hatten es geschafft. Diese Pause war wirklich nötig. Insgesamt verweilten wir dort eine halbe Stunde, um wieder Kraft zu tanken. Das Buffet war wirklich traumhaft. Ich denke aber auch, dass die Ansprüche nach 85 km sehr gering sind. Am Steinkreuz kam es dann sogar noch zu einer Überraschung. Anne und ich hätten es nicht für möglich gehalten. Es setzte sich Granada neben uns. Sie sah etwas müde und irgendwie mitgenommen aus, aber sie hatte es bis zum Steinkreuz geschafft und wir waren uns jetzt sicher, sie wird es auch bis ins Ziel schaffen. Ich entschloss mich dazu, mein frisches, blaues Glückslaufshirt anzuziehen und dann ging es auch schon wieder weiter. Kersten rechnete Anne vor, dass wir noch die Möglichkeit hatten unter 20 h ins Ziel zu kommen. Aber wir wussten, dass wir uns dafür sichtlich steigern mussten. Gesagt. Getan. Anne führte das Feld an. Ich war erstaunt. Hatte sie doch sonst auf den ebenen Abschnitten immer einbüßen müssen, musste ich mich nun arg zusammen reißen, um dran zu bleiben. Nach ein paar Minuten des Wanderns entschloss ich mich -ich musste einfach- erneut Ballast abzulegen und entleerte mich am Wegesrand. Es ist erstaunlich, was man dabei so an Zeit verliert. Es half alles nichts. Ich musste joggen, um den Rest nicht alleine zu gehen bzw. am Ende schuld zu sein, dass wir die 20 h Marke überschritten haben.

Der Weg zum Furstenbrunnen zog sich hin und wir rechneten alle wie wild, ob es reichen würde. Kersten nutzte die Zeit am Steinkreuz, um seine GPS-Uhr aufzuladen und deshalb piepte sie wieder alle 500 m. Mithilfe meiner Armbanduhr zählte ich die Sekunden und stellte immer wieder aufs Neue fest: Das wird aber eng.

Am Furstenbrunnen angekommen erwartete uns der zweite "versteckte" Kontrolleur und ein Mitarbeiter vom Laufladen, welcher in Getränkeflaschen Brunnenwasser verteilte. Da die Flasche schön und das Wasser nicht mehr nötig war, entleerte ich die Flasche und es konnte zum "Zielspurt" angesetzt werden. Es waren nur noch knapp 5 km. Anne und ich gingen den langen Abstieg hinab und wunderten uns, wo Kersten nur wieder steckt. Aber der hatte wirklich nichts anderes zu tun, als seine blauen

Wettkampfschuhe anzuziehen und dann an uns vorbei zu laufen. Er wollte die "Ehre retten" und unter 20 h ins Ziel kommen. Aber ich glaube, er wollte diese Dinger einfach nicht 100 km umsonst mitgeschleppt haben. Für Anne und mich stand fest, dass laufend hier nicht mehr viel geht. Die dicken Wanderschuhe ließen es einfach nicht zu. Wieder unten in Jena angekommen, merkte ich, dass das mit den 20 h vielleicht noch klappen könnte. So motivierte ich Anne und hoffte, sie hat noch die eine oder andere Reserve. Kurz vorm Ziel rief Kersten uns an und fragte wo wir denn sind. Wir waren kurz vorm Ziel und die 20 h rückten immer näher. Es wäre echt schön dieses Ziel noch zu erreichen, dachten wir.



Anne und ich kurz vor dem Ziel

werde. Genau. Ich melde mich für den totalen Wahnsinn Teil II an ;). Denn im Ziel angekommen, war es doch gar nicht so schlimm.

An dieser Stelle möchte ich noch ein großes Lob an die Organisation los werden. Ich war schon bei vielen Laufveranstaltungen, aber die Helfer bei der Horizontale in Jena sind was Besonderes. Es ist schön, wie sie einen aufbauen und einem Mut machen. Dafür ein riesengroßes Dankeschön. Erst durch euch ist die Horizontale das geworden, was sie heute ist.

So sollte es sein, nach 19:55:05 h Stunden waren Anne und ich im Ziel und völlig fertig.

Kersten schaffte es dank seinem Lauf in 19:32:25 h. Ist schon der Hammer, was der uns noch abgenommen hat. Im Ziel waren wir mehr als glücklich und analysierten gemeinsam unsere Füße. Ich hatte nur eine Blase unterm großen Onkel. Damit war ich sehr zufrieden.

Abends feierten wir zusammen mit Pizza im XXL Format unseren Erfolg.

Es mag sich irre anhören, aber ich weiß jetzt schon, was ich am 01.03.2011 machen

Björn Hansen
Stavenhagen, den 06. Juni 2010
<http://www.landschaftsflitzer.wordpress.com>