

Notizen eines Novizen – oder: Wie ich im Entengang den Gipfel bezwang von Felix Kim

An fing alles mit einem Aufkleber. An einer roten Ampel. In Großenhain. Vor mir ein weißer Transporter. Auf dessen Hinterteil: „Mt. Everest Treppenmarathon“. „Hoi?“, dachte ich. Wenig später, nachdem ich mich zu der Veranstaltung belesen hatte, brannte in mir ein kleines Feuer auf. Wie konnte ich eine so spannende und international renommierte Veranstaltung ganz in meiner Nähe bislang übersehen haben?

- * *Die 397 Spitzhausstufen in den Weinbergen von Radebeul*
- * *100 Runden in 24 Stunden*
- * *8848m Höhenunterschied*
- * *79.400 Stufen*
- * *84,390 km Streckenlänge – ein Doppelmarathon*
- * *lt. Deutscher Ultramarathon Vereinigung: der schwerste und größte Extremtreppenlauf weltweit*

Ich mag es, neue Dinge auszuprobieren. Die sind am besten auch ein bisschen neben der Spur. Eine gewisse Vorliebe für Verrücktheiten ist also eine Eigenschaft, die ein Treppenläufer, mal abgesehen von körperlicher Robustheit, mitbringen sollte.

Zunächst wollte ich die Veranstaltung mit meinen zwei guten Freunden angehen. Ich dachte, 33 Runden pro Nase sollten für jeden von uns machbar sein und wir hätten den nächsten Punkt in unserem Programm, nebst Schlauchboottour entlang der Elbe oder kleineren Triathlons im Erzgebirg. Dass, im Vergleich dazu, die Treppe von anderem Kaliber ist, war mir ziemlich klar. Die Herausforderung wurde nicht geringer als die Jungs ihre Teilnahme absagten. Mir blieb die Wahl zwischen komplettem Verzicht oder dem Alleingang. Ich wollte unbedingt Teil der Veranstaltung sein. Im Grunde blieb mir also gar keine rechte Wahl. Ich musste es einfach versuchen!

Ulf Kühne kontaktierte ich per email, erkundigte mich, ob Triathlonerfahrung genug sei, um in diesem Wettkampf bestehen zu können. Er sagte, „Das Meiste ist Kopfsache“. Das war das feedback, welches ich brauchte. Jetzt weiß ich, wie recht er damit hat.

Mitte November ging ich das erste Mal trainieren. Nach drei Runden war schon Schluss. Ich spürte Schmerzen in den Beinen, die ich so noch gar nicht kannte. Das bedeutete allerdings keinen Motivationsverlust. Viel eher war es Ansporn, die Technik zu verbessern und sich selbst eine Grundlage zu erarbeiten, mit welcher die Distanz von 100 Runden möglich sein könnte. Bis zuletzt musste das ein Gedanke im Konjunktiv bleiben, weil sich ein Ultralauf einfach nicht trainieren und exakt vorbereiten lässt. Im Laufe der Zeit bin ich die Treppe insgesamt 215 Mal hoch und runter gekraxelt. Dann musste ich es darauf ankommen lassen, hop oder top. Rückblickend meine ich, war der Weg bis zum Start schon das Ziel. Und der Wettkampf an sich die Belohnung für all die Mühen. (Dass aus den Mühen Qualen werden sollten, schreibe ich für den motivierten Leser vorsichtshalber nur in Klammern).



Der Wettkampf lief ordentlich an. Das erste Fünftel problemlos, ich war im Fluss, Tempo gut. Kleinere Wehwehchen kündigten sich bereits ab den späten 20'ern an. Das Knie ist meine Achillesferse. Zunächst konnte ich dies noch einigermaßen ausblenden. Spätestens ab Runde 45 waren die Schmerzen dann richtig angekommen. Beim Hochlaufen machten sich außerdem immer wieder Krämpfe in der linken Wade bemerkbar.

Dies führte letztlich dazu, dass ich die Hälfte des Rennens mit einer etwas eigenwilligen Technik bestritt, die so nicht im Plan stand. Runterzu ging es mit ziemlich steifen Knien, hölzern, sprunghaft, gefühlt wie ein Soldat im Marsch. Hochzu nach vorn gebeugt, mit V-Schritten, links der ganze Fuß, rechts der halbe ... ich fühlte mich wie eine Ente, die den Berg hochwatschelt.

In diesem Fall, hatte ich mir vorgenommen, würde ich die Schmerzen mit guter Musik betäuben. Denn das hat schon immer geholfen. Mein mp3-Player war noch nie so voll geladen. Doch dann habe ich spontan auf dieses Rüstzeug verzichtet, weil ich dachte, ich müsste unbedingt weiter auf meinen Körper hören und mich dessen Signalen anpassen. Außerdem war ich noch immer tief im Tunnel, so dass ich jegliche äußere Veränderung einfach nicht wollte.

Bergfest, Runde 50. Ich stand bei 11 Stunden, d.h. eine Stunde im Plus. In Anbetracht nachlassender Kräfte war das kein Vorsprung, auf dem ich mich hätte ausruhen können. Mein Lichtblick war eigentlich, bei Runde 60 einen Erholungsstop im Massagezelt einzulegen. In der Hoffnung, er würde mir jene Frische zurückgeben. Allerdings hatte ich auch die Befürchtung, genau diese Unterbrechung könne mich in zeitlichen Verzug bringen.

Abgesehen von den physischen Strapazen, an die ich mich irgendwie gewöhnen konnte, war der wahre Nervenkrieg das permanente Hochrechnen. Der Stress bestand vor allem darin, sich die Frage zu beantworten, wann und wie lange ich Pausen überhaupt noch würde einbauen können. Denn Rundenzeiten bewegten sich inzwischen bei müden 14 Minuten – nichts, womit ich irgendwas wett machen konnte. Zeitgewinn war also nur möglich, indem Pausen minimiert oder ganz gestrichen werden.



Zwei kleinere Pausen in der ganzen zweiten Rennhälfte. Das hatte ich mir anders vorgestellt. In Runde 69 ein letztes Mal Kraft tanken (Pasta, Mettbrötchen, Bananenbrot, Kaffee schwarz), danach die letzten sieben, acht Stunden kämpfen. In kleinen Schritten bis zum nächstgelegenen Ziel ... zur 75, zur 80 ... mit der „8“ davor fühlte es sich schon besser an, zugleich wurden die Runden gefühlt immer länger. Die Zeiger der Uhr waren schneller unterwegs als meine Beine. Ich wollte aber mindestens bis zur 90. Runde die Zähne zusammenbeißen, weil ich ahnte, dass sich genau in diesem Fenster entscheidet, ob das Vorhaben gelingt oder scheitert.

Tatsächlich konnte ich dann absehen, dass es zeitlich reichen wird. Das Tempo beibehalten und ich würde etwa eine halbe Stunde vor Rennende ins Ziel kommen. Letztlich entspricht das nur zwei Runden. Ein relativ knappes Ergebnis also. Nach 23 Stunden und 26 Minuten war es dann endlich soweit. Besonders glücklich bin ich darüber, nicht nur durchgehalten, sondern im Rennen die richtigen Entscheidungen getroffen zu haben.

Der Mount Everest-Treppenmarathon war die erste Extremsport-Erfahrung für mich. Unterm Strich glaube ich, so ein Ultralauf ist mehr als nur eine sportliche Veranstaltung. Du gewinnst Erkenntnisse, die dich unterstützen, andere Herausforderungen im Leben zu meistern. Oder treffender: genau solche Herausforderungen überhaupt erst zu suchen.

Vielen Dank an das gesamte Orga-Team. Ihr wart klasse! Sehr gute Verpflegung, toller mentaler support. Sympathisch, in warmer Atmosphäre. Das ist so viel wert. Ulf ... Danke für deine anfängliche Motivation, die den Ausschlag gegeben hat, und den regelmäßigen Zuspruch während des Laufes – und nicht zuletzt für das Event an sich. Genial!

Ich weiß nicht, ob ich es in der Art und Weise wiederholen würde. Vielleicht ist es gut, das erst einmal so stehen zu lassen. Vielleicht wäre in Zukunft eine Dreierseilschaft ganz nett. Ich komme in jedem Fall wieder ... dann aber, und das habe ich auch gelernt, definitiv in einem PKW mit Automatikgetriebe!