Schefflenzer Ultra oder der Ausstieg

Wieder steht ein Lauf an der Schefflenzer Ultra mit 100km in Allfeld in der Nähe von Heilbronn. Da der Start bereits um 6 Uhr morgens erfolgt fuhr ich bereits am Freitag zum Veranstaltungort. Die Startunterlagen abgeholt und dann gemütliches beisammensitzen mit den bereits anwesenden Läufern. Der vorgesehene Übernachtung in der Sporthalle in der sich die Wärme nur so staute wollte ich dann doch nicht annehmen, da wollte ich dann doch lieber in meinem Auto übernachten wo ich die Fenster öffnen konnte. Morgens um 4Uhr war die Nacht vorbei aufstehen, Duschen in der Sporthalle, frühstücken ein wenig plaudern und im nu war die Zeit für den Start da.

Inzwischen wurde es draussen immer dunkler und finsterer das Gewitter braute sich schnell zusammen und pünktlich mit dem Start kamen auch die ersten Regentropfen herunter. Es waren nicht viel Starter für diesen Lauf für die 50km und 100km Strecke. Die 100km Läufer müssen die Strecke in zwei Runden absolvieren. Der einsetzende Regen tat der Stimmung keinen Einbruch er war sogar zu wenig Regen dadurch wurde die Luft noch feuchter und dunstiger. Ich benutzte wieder meine Pulsuhr und wollte den Puls von 160 nicht überschreiten meist lief ich zwischen 150-160. Das Gewitter war schnell vorbei und dann kam die Wärme und der Planet stach von oben immer stärker von oben. Die Strecke war 50 zu 50% im Verhältnis vom Wald zu freier Strecke zwischen den Getreidefeldern staute sich die Wärme ganz besonders. Es war ein schöner Lauf, hügelig, immer schön rauf und runter bis ca km 35 liefen wir in einer 4 Gruppe dann lies ich mich zurückfallen da der Puls immer wieder über 160 hinauskam. Es kamen andere Läufer von hinten die dann auch immer zu einem neuen Gesprächsstoff führte.

Bei Kilometer 40 holte mich wieder mein Krampf diesmal bergab ein und wollte mich kaum verlassen. Habe ihn klein bekommen und konnte ihn für die restliche Zeit kontrollieren. Kurz vor Ende der ersten Runde lief ich auf einen 100km-Läufer auf der den Lauf beenden will nach der ersten Runde auch einzureden von mir änderte nichts an seinem Plan. Meine Meinung zu diesem Zeitpunkt ca. 12Uhr war das ziehen wir durch das bekommen wir noch hin.

Nach beenden der ersten Runde ließ ich meinen Rucksack im Auto nahm mir nur eine 0,75 Flasche in der Hand mit und wechselte das T-Shirt gegen ein Hemd das ich ins Wasser tauchte aus. Auf geht’s in die zweite Runde, am Anfang ging es durch den Wald und dann hinaus ins freie Feld und jetzt sticht der Planet vollends von oben. Der Puls lag jetzt bei 130 und ich brachte in nicht mehr höher und wenn dann schnellte dieser gleich mal über 170. Leichte Erhöhungen die man morgens mit Leichtigkeit hochlief fühlten sich wie 25% Steigungen an. Keine Läufer mehr sichtbar, nicht nach vorne, nicht nach hinten, nichts, ganz alleine mit dem Planet von oben der sticht. Soll ich so machen wie Günter einst in Biel der sich zwischendurch sich 2 Stunden hinlegte zum Schlafen, der Gedanke beschäftigte mich eine Zeitlang. Der erste VP-Punkt in der zweiten Runde ich war fertig setzte mich hin, auf meine Frage kommen noch welche nach die Antwort acht 100kmLäufer haben schon aufgegeben sie wissen aber nicht ob noch welche nachkommen. Auf geht’s weiter, auch auf der Ebene habe ich kaum noch Kraft und die Lust zu laufen, nur bergab geht es noch mit Laufschritt. Es ist kein Laufen mehr, es ist ein dahin schleppen in der prallen Sonne, habe keine Lust mehr wenn ich so weiter mache komme ich auf 16 Stunden klar komme ich dann in die Wertung, bringt es aber dann wenn ich irgendwo flach liege? Zweiter VP-Punkt bei ca. KM 62 und auf die Frage wer noch nach kommt heißt es –keiner mehr- und darauf antwortete ich gebt es durch ich breche ab und beende diesen Lauf und ihr macht dicht und ich fahre mich euch zurück ins Ziel. Das wurde sofort umgesetzt die Absage und kurz darauf bog die Schiffhoteliering mit der ich schon einige Kilometer lief um die Ecke aus der Schleifenrunde und da war mein Gedanke, soweit ca. 7km war sie auch nicht voraus hätte ich eventuell doch noch nicht aufgeben sollen. Meinen Entschluss hielt ich bei und ging dann 3,5km Abkürzungsstrecke zum Ziel zurück ob es richtig war diese Aufgabe weiß ich nicht aber zu diesem Augenblick war ich fertig mit der Welt und hatte keine Kraft mehr zum Laufen. Um ca. 14Uhr war damit der Lauf Vergangenheit.