

# SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V. LEICHTATHLETIKABTEILUNG



Jürgen Düring  
Pressewart

41539 Dormagen, den 21.06.2007  
Carl-Friedrich-Schinkelstraße 13  
Tel. 02133 / 42761

## **19. internationale 12-Stundenlauf am 17. Juni 2007 aus der Sicht eines Mitläufers**

Ich weiß nicht mehr so genau, wann der erste Entwurf der Terminbörse 2007 erschien. Aber den Eintrag „12-Stundenlauf in Brühl“ habe ich nebenbei mit dem Gedanken ‚Ok, läufst Du bestimmt mit‘ kurz wahrgenommen und sonst nicht weiter darüber nachgedacht. Bis zu dem Mittwoch, nach dem Lauffreff. Detailplanung, Mannschaftsbesprechung, Ausrüstungsplanung, Strategie und Taktikfestlegung bei Benno mit allen Beteiligten. Ups, jetzt wird die ganze Sache korrekt konkret. Gut, so schlimm war es dann doch nicht und die meisten stellten sich die Veranstaltung als gemütliches und sonniges Picknick mit Bütterken und Nudelsalat in netter Gesellschaft vor. Die meisten, nicht alle !

Jeder begann dann am Samstagmittag recht früh mit dem Bereitlegen und Zusammenpackens des Equipments, um am Sonntagmorgen um 04:00 Uhr nicht noch in Panik zu geraten. Wir hatten Pavillons, Zelt, Campingliege, Kocher, Massagebank, Kuchen, Getränke, Klappstühle, Dreibeinhocker und sonst noch einige Dinge, die ein Läufer halt so braucht. Melina, meine Tochter, dachte wir verbringen die Sommerferien in Brühl und fragte: „Kommt ihr nicht wieder zurück, vor September ?“. Klar kommen wir wieder. Sind doch nur 12 Stunden.

Am Sonntag dem 17. Juni 2007 ging es dann los. Der Wecker klingelt um 03:45 Uhr. Raus aus den Federn, Hilde wecken, frühstücken, Michaela Kirchner abholen, ab zum Park und Ride-Parkplatz die anderen einsammeln und auf nach Brühl. Dort sind wir dann um 05:53 Uhr angekommen, obwohl es keine ausgeschilderte Wegbeschreibung gab. Vielleicht wollte der Veranstalter auch, dass nicht alle kommen. Aber nicht mit uns! Auf ca. 178 m<sup>2</sup> hatten wir dann ganz fix unserer Basislager eingerichtet und konnten uns so rechtzeitig vor dem Start aus taktischen Gründen von der Lauf-Konkurrenz abgrenzen. Weil ich mich als Startläufer gemeldet hatte, oder gemeldet wurde? Wie war das eigentlich genau? Da muss ich Klaus-Peter noch mal fragen. Egal, ich lauf als Erster. Um 07:00Uhr soll der Startschuss erfolgen. Klaus-Peter hatte

sich Tage vorher schon eine Strategie überlegt und meinte zu mir „Lauf nur so um 4:50, nicht schneller, sonst bist du zu schnell müde.“ Is' klar nee! Zum müde werden habe ich noch genug Zeit. Die 5 Kilometerchen spring ich wie ‚Bambi durch die Lichtung‘. Außerdem habe ich ja noch ein paar erfahrene Läufer in der Mannschaft.

Übrigens, hier sind sie



v.l. stehend:	Reiner, Jörg, Andreas
kniend:	Klaus-Peter, Ich (Jürgen)

Und das war unsere ‚Mädchenmannschaft‘



v.l. stehend:	Carola, Michaela, Elke, Silke
kniend:	Sabina

Ok, wo war ich stehen geblieben? Ach ja, ich war also viel zu schnell auf meinem ersten Turn. 04:21 min/km kamen mir aber nicht so schnell vor, weil gleichzeitig zwei Einzelläufer mit mir starteten und die waren genau so schnell. Das erweckte bei mir den Eindruck ich wäre recht langsam unterwegs. Später sollte sich der schnelle Galopp allerdings noch bemerkbar machen. Bevor ich es vergesse, die beiden Einzelläufer haben nach 2 Stunden ihr Rennen abgebrochen.

Ich kam also recht zügig wieder in der Wechselzone an um Klaus-Peter den Staffelstab zu übergeben. Jede Staffel musste aus maximal 5 Aktiven bestehen und den kleinen Staffelstab, an dem der Chip für die Zeit- und Rundenmessung befestigt war, an den nachfolgenden Läufer übergeben. Es werden exakt 12 Stunden gelaufen und die gelaufenen Kilometer sind für die Platzierung ausschlaggebend. Die Strecke führte aus dem Schlosspark-Stadion durch den Schlosspark und die Fußgängerzone in der Brühler Innenstadt wieder zurück.

Unsere Taktik lautete, am Anfang läuft jeder dreimal 5 Kilometer und dann schauen wir mal. Dadurch kam man anfangs in den Genuss einer ungefähr zweistündigen Pause und konnte ein

wenig schlafen oder sich von unserem Catering- und Massageservice verwöhnen lassen. Das war sowieso der Knüller des Tages. Hilde versorgte uns in den Laufpausen mit frischen Getränken, Müsliriegel, schattigen Plätzchen und frisch aufgebrühten Kaffee. Gut, an der Abnahme verschwitzter Läuferkleidung und das trocken rubbeln der schwitzigen Oberkörper müssen wir noch ein bisschen arbeiten. Aber sonst war der Service top. Ebenso die Wellnessleistung von Benno. Er war auch einer, der auf ein sonniges Picknick eingestellt war mit ein wenig Massage. Das er aber an diesem Tag, ich weiß nicht wie viel Quadratmeter Oberschenkel- und Wadenhaut durchwalkte, war ihm im Vorfeld bestimmt nicht bewusst. Ständig lag jemand auf der Massagebank. Selbst Läufer aus anderen Teams kamen und dachten unserer Service wäre vom Veranstalter beigelegt. Da hätten wir richtig Geld verdienen können.

Benno kann die Teilnehmer der SG Zons jetzt bestimmt mit verschlossenen Augen an den Konturen der rechten Wade erkennen. Wetten dass !!

Unsere Frauenmannschaft überlegte sich, die ersten Durchgänge mit häufigen Wechseln zu laufen, um schneller wieder auf der Massagebank zu liegen. Nein! Es war einfach ein taktisches Spielchen um evtl. durch kräftesparende Maßnahmen einen der vorderen Plätze zu erzielen, was ja auch gelang. Auch unsere Männermannschaft änderte die Vorgehensweise. Nach vier Stunden haben wir schon ganz schön schwere Beine gehabt, was sich vorher auch keiner vorstellen konnte. Wir haben aber keine Schmerzen zugegeben, sondern haben es strategische Leistungsverdichtung genannt. Alle haben gedacht: "Boh, die haben's aber drauf!".

Als wir unsere Strategie optimiert hatten, wurden die Pausen natürlich kürzer und die Laufintervalle kamen schneller. Es ging manchmal so schnell, dass ich wieder an der Reihe war. Ich hatte den Eindruck, da hat doch wieder einer ausgesetzt. Konnte aber wegen Reiners exakter Zeitnahme nicht sein. In den warmen Nachmittagsstunden kamen andere Vereinskollegen zu Besuch, um sich persönlich ein Bild über den Zustand der „Verrückten“ zu machen. Man war teilweise überrascht wie gut wir noch aussahen. Auf der Strecke pendelte sich das Lauftempo ziemlich konstant ein. Man überrundete immer wieder die gleichen Einzel- und Handicapläufer und überlegte, ob es mich auch mal soweit bringt, 12 Stunden alleine zu laufen. Ich glaube, nicht! Nach solchen Ultraläufen bewegt man sich vier Tage wie John Wayne in dem Western „Vierzig Wagen westwärts“. Muss ich nicht haben, wir sind ja zum Glück zu fünft. Stündlich wurden die aktuellen Zwischenergebnisse veröffentlicht und dort konnten wir unseren Vorsprung bzw. Abstand zum Führenden erkennen. Seit 7 Stunden kämpften wir um eine Platzierung mit dem Team der Kreissparkasse, was uns zu der Entscheidung führte, wenn es eng wird läuft der schnellste die letzte Runde. Das war Andreas. Er durfte nach kurzer Verschnaufpause nochmals alles geben um den 13. Platz zu festigen. Die letzten Minuten nahmen alle Staffelmithglieder Andreas in der Wechselzone in Empfang und wir liefen die letzten

Meter gemeinsam bis zum Böllerschuss, der weit hörbar das Ende des 12-Stundenlaufs ankündigte, noch in den Schlosspark. Dort endete nach 153,3 km unser Unternehmen 12-Stundenlauf und wir warteten, bis die letzten Meter offiziell vermessen wurden im Wald bei aggressiven Mücken. Die Frauen waren cleverer, sie endeten genau im Stadion nach 142,5 km und lagen mit diesem Wert sicher auf dem vierten Platz in der Frauenwertung. Nach unserer vereinsinternen Siegerehrung, bei der jeder Teilnehmer eine „Goldmedaille“ verliehen bekam, nahmen wir noch an der Siegerehrung teil und beendeten den schönen Tag mit dem Eindruck, dass doch der Spaß im Vordergrund stand.



Gruppenfoto mit Catering-Chefin und Massageverantwortlichen



PS: Auf den Terminbörsenentwurf 2008 schaue ich genauer.

Jürgen Düring  
„mitrennender Pressewart“