

## Mein Lauf mitten in die Weltklasse

**Freitag, 1. Mai 2009:** Als um 4 Uhr der Wecker läutet, sind Reini und ich sofort hellwach. Es ist ja kein gewöhnlicher Tag. Nein, wir fahren nach Bergamo zur Weltmeisterschaft im 24-Stundenlauf. Kurz vor 5 Uhr holen wir unsere Freunde Jutta und Gerhard Großhammer ab. Sie sind in Bergamo als Betreuer mit dabei. Etwas später steigt in Wels unser Teamarzt Dr. Ronald Ecker zu und gegen 6:30 holen wir in Salzburg noch Anni Frotschnig ab. Sie bildet mit Sigrid Antoniuk und mir das österreichische Damenteam.

Im geräumigen Bus, der uns von der Fahrschule Doppler (herzlichen Dank!) zur Verfügung gestellt wurde, verläuft die Anreise recht angenehm. Etwa bei Streckenhälfte machen wir einen Fahrerwechsel. Bis zum Gardasee ist der Verkehr nicht schlimm. Danach wird's etwas dichter, aber die letzte Stunde ist auch kein Problem mehr.

In Bergamo suchen wir dann doch etwas länger unsere Zieladresse, das Hotel Jolly. Dort angekommen stellen wir fest, dass alle unsere Zimmer für eine Nacht zuviel gebucht wurden. Auch im Central Hostel, wo der Rest des Teams untergebracht ist, dasselbe. Da hat es wohl im Vorfeld ein kleines Kommunikationsproblem gegeben.

Kurz nach 13 Uhr treffen wir Sigrid, Ludwig und Joe. Sigrid hat auch zwei Freundinnen dabei. Gudrun und Brigitte werden das Team als Betreuer tatkräftig unterstützen. Gemeinsam gehen wir zum Mittagessen. Um 14:30 steht dann das Technische Meeting am Programm. Reini als Mannschaftsführer muss hin. Ludwig und ich begleiten ihn. Wir erfahren noch letzte Details und anschließend werden die finanziellen Dinge (Travel Grant, Hotelrechnung) erledigt.

Wir treffen auch noch den Rest des Teams. Stolze 25 Personen zählt unsere Lauffamilie.

Das „Abendprogramm“ beginnt mit der Eröffnungsfeier in einem schönen, großen Festsaal. Alle teilnehmenden Nationen, immerhin 28 an der Zahl, erscheinen wie gewünscht in Teambekleidung und es dauert nicht lange (AUT kommt gleich nach AUS an zweiter Stelle), da steht unser Team vollzählig und mit großer Flagge auf der Bühne.

Nachdem die Eröffnungsfeier doch recht lange dauert, ist der Hunger schon wieder recht groß und da ist es nur gut, dass wir direkt zur Pasta Party marschieren. Kohlenhydrate tanken für die bevorstehenden 24 Stunden. Bei einer kurzen Besprechung um 20 Uhr fasst Reini für alle Teammitglieder das Wichtigste vom Technischen Meeting zusammen und jedem der neun Athleten wird ein Betreuer zugeteilt.

**Samstag, 2. Mai 2009:** Kurz vor 7 Uhr sitzen wir uns an den Frühstückstisch. Das Angebot ist reichhaltig, der Hunger bedingt durch aufkommende Nervosität mittelgroß. Gegen 8:30 Uhr erreichen wir unser Teamzelt welches am Beginn der Coaching Zone liegt. Sicher kein Nachteil.

Schön langsam trudeln alle ein und die letzten Vorbereitungen werden getroffen. Auch Zeit für Fotos haben wir noch. Jetzt sehen wir ja alle noch sehr gut aus.

Nur noch wenige Minuten bis zum Start. Wir wünschen uns alle viel Erfolg und man spürt den Teamgeist innerhalb der Mannschaft. Ein schönes Gefühl. Hoffentlich erreichen alle ihr persönliches Ziel.

Um **10 Uhr** ertönt der Startschuss und es geht los. Die Runde weist entgegen der Ausschreibung doch Steigungen auf. Kopfsteinpflasterpassagen und Löcher im Asphalt (einige wurden noch notdürftig gestopft) werden die Sache mit zunehmender Dauer auch nicht leichter machen. Aber es ist ja für alle gleich und negative Gedanken haben jetzt sicher noch keine Berechtigung.

Von Beginn an funktioniert die Betreuung sehr gut. Mit Jutta, meiner besten Freundin und Trainingspartnerin bin ich da ja ohnehin in besten Händen. Reini, der mich sonst immer betreut, ist ja für das ganze Team zuständig und mischt sich zumindest in der Anfangsphase nicht ein.

Obwohl ich langsamer laufe als Anni und Sigrid, gibt mir Reini deutliche Signale, dass ich etwas bremsen soll. Doch ganz schaffe ich es nicht, die Rundenzeiten auf 7:00 Minuten zu verlangsamen. So würde es nämlich die Marschtabelle für die 1.134 Meter lange Runde vorsehen.

**11 Uhr:** Genau 10km habe ich nach einer Stunde. Rang 36 im Damenfeld. Anni liegt auf Rang 26 und Sigrid auf 32 – aussagekräftig sind diese Zahlen aber noch überhaupt nicht.

**12 Uhr:** Nach der 2. Stunde liegen 20,2km hinter mir. Anstatt langsamer bin ich schneller geworden. Reini gefällt das gar nicht, aber noch macht er sich keine größeren Sorgen.

**13 Uhr:** Sigrid (19.) liegt jetzt schon vor Anni (20.) – meine zwischenzeitlichen 30,3km reichen für den 27. Gesamtrang – aber auch jetzt sagt das noch nichts aus.

Unsere Herren schlagen ein recht unterschiedliches Anfangstempo an. Während Gerhard (22. mit beinahe 35km) und Joe (31.) flott loslegen, halten sich Harald (81.), Rudi (108.), Ludwig (124.) und Reinhard (132.) noch dezent zurück.

In der Teamwertung liegen wir Damen auf dem 6. Rang, unsere Herren sind auf Rang 10.

**14 Uhr:** Es ist schon recht warm und meine 40,6km bringen mir den 23. Zwischenrang. Sigrid ist schon auf 17 und Anni knapp vor mir auf 22. Bei den Herren hat sich Ludwig in der letzten Stunde gleich um 15 Plätze nach vorne gearbeitet.

**15 Uhr:** Bei Anni läuft es nicht mehr so rund. Sie spürt sicher die Hitze und nimmt Tempo raus.

Ich halte bei 50,6km und bin damit um zwei Kilometer vor meinem Plansoll. Mit Rang 20 habe ich jetzt den Platz inne, den ich mir als Minimalziel gesetzt habe. Sigrid liegt sogar schon auf Rang 15 und Gerhard bei den Männern auf Rang 18.

**16 Uhr:** Gerhard hat nach 6 Stunden schon 68km heruntergespult. Joe hält auch schon bei 66km. Wenn das nicht zu schnell ist?! Beide sind zwar Routiniers, aber die hohen Temperaturen könnten noch Probleme bereiten. Sigrid hält bei 61,3km und ich bei 60,5km. Anni hat 59km, kämpft aber schon ziemlich.

**17 Uhr:** Gerhard und Joe sind nach einer kurzen Dusche wieder im Rennen zurück. In der Zwischenzeit hat Ludwig mächtig aufgeholt. Er liegt jetzt schon an 58. Stelle. Sigrid (14.) und ich (16.) liegen auf Plätzen, mit denen wir auch in der Endwertung zufrieden wären. Aber bis dorthin ist der Weg noch sehr weit.

**18 Uhr:** Sigrid (15.) und mich (16.) trennen nur noch zwei Minuten. Ludwig liegt schon in den Top-50 und Joe kämpft mit Kreuzschmerzen. Anni ist bereits weit zurück gefallen und quält sich über die Strecke.

**19 Uhr:** Mit 89,5km liege ich schon auf dem 13. Rang. Sigrid dicht dahinter mit 89km auf dem 15. Rang.

Gerhard liegt mit 96km wieder an 25.Stelle und Ludwig ist mit 93km schon auf Rang 44.

**20 Uhr:** Nach etwas mehr als 10 Stunden steigt Anni sehr enttäuscht aus. Ein schwerer Schlag auch für das gesamte Damenteam, denn jetzt zählen Annis 87,318km.

Über meine 98,7km und Rang 12 kann ich mich in diesem Moment auch nicht freuen. Sigrid liegt mit 97,5km und Rang 15 immer noch ausgezeichnet.

**21 Uhr:** Gerhard liegt mit 113km auf dem 26. Rang und ganz still und heimlich hat sich Ludwig bis auf Rang 28 nach vorne gearbeitet. Mit 112,5km nur knapp hinter Gerhard. Auch bei mir läuft's noch recht gut. 107,5km und jetzt sogar schon Rang 10. Sigrid hat jetzt auch Probleme und muss kleine Pausen einlegen. Mit 104km und Rang 18 ist sie aber immer noch sehr gut dabei.

**22 Uhr:** Halbzeit! Gerhard hat wieder Gas gegeben und ist wieder 20. (122,5km). Ludwig weiterhin stark auf Rang 27 (121km). Harald liegt auf Rang 60 (113,5km) und Rudi auf 67 (112km). Reinhard hat sich auch vorgearbeitet – Rang 72 (111km).

Leider ist nach 12 Stunden auch das Rennen für Joe beendet. Er gibt nach 111km auf.

Ich liege immer noch auf dem 10. Rang, habe schon fast 116km und bin sehr zufrieden.

**23 Uhr:** Zu Beginn der 13. Stunden lasse ich mir von Jutta und Reini die Beine ganz schnell durchmassieren. Ich nehme mir aber nur etwas mehr als eine Minute Zeit, da meine Rundenzeiten jetzt schon um die 8 Minuten betragen. Macht aber nichts. Im Gegenteil. Auch die Konkurrenz schwächelt, denn nach 13 Stunden bin ich mit 124km schon auf dem 8. Rang. Die Japanerin Kuwahara nur knapp vor mir.

**24 Uhr:** „Nur noch“ 10 Stunden. Ich laufe wieder einige Runden unter 7 Minuten. Anscheinend ein kleines Zwischenhoch. Die schnellste Runde seit Beginn in 6:18min. Jetzt bremst mich Reini natürlich wieder ein. Gut so, denn dieses Tempo hätte sicher fatale Folgen.

Natürlich hat sich durch mein zwischenzeitliches „runners high“ wieder einiges getan. Der 5. Rang ist es jetzt. Unglaublich, aber wahr. Doch dieser Rang wird wohl nicht zu halten sein, denn auch bei mir lässt die Kraft nach und die Schmerzen nehmen Runde für Runde zu.

**Sonntag, 3. Mai 2009:** Irgendwie durchhalten und das bis 10 Uhr – das muss das Ziel sein. Das Minimalziel (vor dem Start ein 20. Rang) habe ich geändert. Jetzt will ich zumindest in den Top-10 bleiben.

**1 Uhr:** Ludwig liegt mit 147km auf einem tollen 20. Rang und Gerhard mit 143km auf Rang 30. In der Mannschaftswertung halten unsere Herren den guten 8. Rang. Reinhard ist nach 15 Stunden Drittbester im Herrenteam und hat auch schon 137,5km.

Mit Rundenzeiten knapp unter 8 Minuten kann ich den 5. Rang halten und habe 142,5km auf dem Konto. Sigrid geht es leider nicht mehr so gut und sie liegt auf dem 24. Rang (131km) in der Damenwertung.

**2 Uhr:** Mein Tempo wird langsamer. Die Deutsche Julia Alter holt stark auf und zwei weitere Damen sind mir auf den Fersen. Noch bin ich auf Rang 5 mit 151 Kilometern. Nach 16 Stunden ein sehr gutes Zwischenergebnis. Für Gerhard läuft es jetzt im Gegensatz zu Ludwig wieder gut. Reinhard ist auch schon auf Rang 41 geklettert.

**3 Uhr:** Ein WC-Besuch (nicht der erste!) und die dritte Blitzmassage haben einige Zeit gekostet. Julia alter (GER) und Annemarie Gross (ITA) sind an mir vorbeigezogen. Mit 159km liege ich aber noch gut – Rang 7. Jetzt bin ich froh über jede weitere Runde, die ich zurücklege. Ludwig geht es wieder besser, dafür hat Gerhard wieder Probleme.

**4 Uhr:** 167,5km – Rang 6 – die Italienerin Gross ist wieder hinter mir. Auch Sigrid liegt wieder auf einem guten 21. Rang. Nach 18 Stunden hat sie jetzt 151km zurückgelegt. Für ihren ersten 24-Stundenlauf eine starke Leistung.

Ludwig verblüfft weiterhin alle. Auch für ihn ist es ja der erste 24-Stundenlauf. Nach drei Viertel der Zeit liegt er mit 170km auf dem 23. Rang. Reinhard gönnt sich ein kurzes Nickerchen und nachdem Gerhard nun schon mehr als eine Stunde pausiert, ist Rudi aktuell die Nummer 3 im Herrenteam. Immer noch liegen sie in der Teamwertung auf Rang 8.

**5 Uhr:** Es wird wieder hell aber ich frage mich, wie ich die letzten Stunden überstehen soll. Gerne würde ich auch eine Pause machen, aber diese Gedanken muss ich verdrängen. Jutta, Reini und auch der Rest des Teams muntern mich immer wieder auf.

Schon 176km und Rang 6. Das Knie (nicht jenes, wo ich Ende Januar operiert wurde) schmerzt doch schon recht stark und Blasen auf Zehen und Fußsohlen kommen auch hinzu.

**6 Uhr:** Ich muss kurze Gehpassagen einlegen, um nichts zu riskieren. Mit 184km und Rang 6 liege ich wirklich gut, und das möchte ich nicht leichtfertig aufs Spiel setzen. Leider hat in der Zwischenzeit auch Sigrid aufgeben müssen. Natürlich ist sie mit dem Ergebnis (162,154km) nicht zufrieden.

**7 Uhr:** Gehen – laufen – gehen – laufen. Auch so sollten noch einige Kilometer möglich sein. 192km sind es beinahe und immer noch Rang 6. Natürlich wäre es jetzt hilfreich, wenn wir in der Mannschaftswertung noch gut im Rennen wären, aber ich will Anni und Sigrid keinen Vorwurf machen. Sie haben sicher auch alles gegeben.

Ludwig liegt jetzt ganz knapp hinter mir und auf Rang 23 (191,5km). Rudi hat schon seit einigen Stunden arge Knieschmerzen, liegt aber mit 179,5km als zweitbesten Österreicher an 49. Stelle.

**8 Uhr:** Ich komme nicht mehr ins Laufen. Aber auch so sollte eine neue persönliche Bestleistung (211km/Kladno 2008) möglich sein. Rang 6 mit 199,5km und noch 2 Stunden Zeit. Wenn ich weiterhin die Runden in 10 Minuten „walke“, geht es sich aus.

**9 Uhr:** Jetzt sind es schon knapp 11 Minuten, die ich für eine Runde benötige. Aber Reini meint, dass auch das genügt. Nun ist die Italienerin Gross wieder stark unterwegs und sie wird mir den 6. Rang bald abnehmen. Vielleicht kann ich ja die Japanerin noch auf Distanz halten. Zum österreichischen Rekord fehlen mir noch 5,5 Kilometer. Ludwig läuft wieder sehr schnell. Er ist jetzt sicher bei den Schnellsten des gesamten Feldes. Rudi muss eine Stunde vor dem Ende wegen unerträglicher Knieschmerzen aufhören (190,503km). Gerhard und Reinhard haben auch noch Reserven.

**10 Uhr:** Obwohl es noch 4 Minuten geht, setze ich mich bei unserem Betreuerzelt auf einen Stuhl und beende die Sache nach 212,198km. Rang 7 bei einer Weltmeisterschaft! Hätte mir das jemand vorher gesagt, ich hätte ihn nicht ernst genommen. Ich freue mich aber auch, dass es vorbei ist und nehme erste Gratulationen entgegen.

Nach wenigen Minuten bekomme ich schon die Finisher-Medaille umgehängt. Ein ganz besonders schönes Exemplar!

Auch Ludwigs Leistung ist mit 216,168km und Rang 20 aller Ehren wert. Kaum einer im Team hätte ihn vor dem Bewerb als besten Österreicher eingeschätzt. Gerhards 202,560km reichen für Rang 45. Reinhard folgt gleich dahinter auf Rang 46 (202,397km). Für Harald waren die 200km in greifbarer Nähe. Mit 198,737km und Rang 48 schrammt er aber denkbar knapp vorbei. Der 8. Rang in der Mannschaftswertung ist auch ganz o.k.

Abschließend ein **DANKE** an alle, die dabei waren und alle, die zu Hause Daumen gedrückt haben. Der größte Dank gilt aber Jutta, die als Betreuerin auch eine Weltklasseleistung erbracht hat.