

Die 24 Stunden vom Seilersee am 24./25.04.2010

Von Heinz Helmuth Kohl

Nachdem mir mein Lauffreund aus Buxtehude Heini Peper der Altklosteraner so schön von dem obigen 24 Stundenlauf in alle guten Tönen berichtet hatte, entschloss ich mich doch auch einmal an diesem Event teilzunehmen. Da Bernd Nuß der Organisator, den ich ja schon beim Delmenhorster 24er 2008 kennen gelernt hatte, war es ein Grund mehr dort einmal in dem Laufgeschehen tatkräftig als Runner teilzunehmen. Bernd freute sich sehr über meine Zusage und somit stand der Sache nichts mehr im Wege.

Nun hatte ich in meiner Firma angeregt, doch einmal Arbeitskollegen ein wenig dem Laufsport zuzuführen. Als bestes Beispiel was man so leisten kann, wenn man will gab ich mich dann auch als Vorlage an. Mein Boss nahm das sehr gerne an, so wurde dann die Idee eine Laufgruppe zu gründen auch aufgenommen. Einige Kollegen hatten ja schon Marathons gelaufen und es kam die Idee auf beim Hamburg Marathon 2010 für unsere Firma dann im Firmendress zu laufen.

Da ich mich für den 24h am Seilersee schon vorher angemeldet hatte konnte ich ja nicht gleichzeitig in Hamburg laufen. Also habe ich meinem Boss versprochen, von den angepeilten 3 Marathons von denen ich am Seilersee träumte, den Letzten im Firmendress zu laufen. Das fand er dann very good und Versprechen soll man ja halten.

So holte ich dann am Freitag dem 23.04.2010 meinen ebenfalls laufsüchtigen Freund Heini Peper in seinem Domizil in Buxtehude ab. Gemütlich tuckerten wir dann in Richtung Iserlohn wo ja der Seilersee sein soll. Kurz nach 20.00 Uhr kamen wir dann dort an und zu meinem Erstaunen war da wirklich ein See. Den Veranstalter Bernd trafen wir auch noch vor Ort und er wies uns einen super Stellplatz für das mobile Kanzleramt an. Gerade einmal 50 Meter von der Laufstrecke, ja da kommt doch Freude auf. Als wir uns dann eingerichtet hatten, gingen wir dann auch einmal die Laufstrecke ab und schlossen dann den Abend mit ein paar schönen Cervecas ab. (Man gönnt sich ja sonst nichts,-Gelle)

Nach einer gut durchschlafenen Night begaben wir uns dann zum Frühstück. Dieses ließ ja wirklich keine Wünsche offen. Es gibt ja 2 wichtige tägliche Ereignisse die uns Erdenbürgern immer wieder klar machen, dass wir doch eigentlich, egal welchen Status man sich im Leben erworben hat, doch alle gleich sind. Ohne Essen und trinken geht nichts! Und das „Erworbene“! Muss man auch wieder irgendwann loswerden. Also wie auch immer das hat die Natur so eingerichtet und das ist auch gut so. Dem Zufolge ist der Treffpunkt entweder da oder da...

Also ging es erst einmal zum Frühstück. Dort konnte ich dann auch Wolfgang Schwerk begrüßen und zu seinem großen Erfolg in Athen beglückwünschen. Es kamen nette Fachgespräche auf bei denen ich auch wieder erfreulicher Weise einiges lernen konnte. Ferner konnte ich auch Said Khala von der DUV begrüßen der auch heute hier läuferisch aktiv sein wollte.

Eine „Nobelkarosse“ mit OS Kennzeichen stand dann da so etwas verloren und hilfesuchend inmitten des Parkplatzes. Mein Verdacht wurde bestätigt als ich hinter dem Lenkrad, unser neugebackenes 100MC Mitglied, meinen Lauffreund HaWe aus Os. entdeckte. Ich ließ mein Radarauge herum schweifen und konnte HaWe aus seinen momentanen Parkplatzsorgen befreien. HaWe war dann auch happy. Erwischt habe ich dann auch noch das Teichwiesen

Unikum CH. Als er gerade versuchte auf seiner Kamera Pictures zu machen. Ob das was geworden ist kann man ja vielleicht in naher Zukunft erfahren. Sollte das dann genau so lange dauern wie mit den Urkunden, kann man die Pictures vergessen! Auch konnte ich unsere beiden ehrenwerten Ladies Christel Kunze und Christine Schroeder sowie deren bessere Hälfte ausfindig machen. 100MC Mitglied Ralf S. kam auch aus Oberursel angedüst, allerdings machte er eine „Halbe“ Sache nämlich 12 Hours.

Der Lauf.

Gestartet wurde pünktlich um 12.00 Uhr und dann gab es kein zurück mehr!

Gelaufen wurde jeweils eine Runde von 1.788 Km mit 25 Metern Höhenunterschied. Also keine einfache Sache. Porsche Günter hatte mich schon vorgewarnt und ich habe seine Tipps auch nicht ignoriert. Die Ausgangspositionen waren vielversprechend, das Wetter spielte mit und so hatte man schon einmal eine gute Stimmung. Irgendwann gesellte sich Maria Rolfes zu mir und wir liefen sehr lange zusammen und hatten nette Laufgespräche. Dabei stellte sich dann heraus, dass wir Beide sehr viele Gemeinsamkeiten haben. Also stellten wir fest, dass wir heute beide unseren 93ten Marathon/Ultra laufen. Ebenso dass wir im selben Jahr unseren ersten Marathon (2003) gelaufen sind. Uuuuund auch unseren ersten 24 Stundenlauf in Delmenhorst 2008 gelaufen sind. Nun hatten wir schon den Plan beim Laufen entwickelt, auch unseren 100sten zusammen zu laufen. Den hat Maria allerdings für den Moormarathon Ende August eingeplant. Nach meinem Plan bin ich so Mitte Juli bei 100 angekommen. Sorry Maria aber 6 Weeks ohne Marathon, da komme ich aus dem Tritt.....au weia!

In einer der ersten Runden rief mir ein bis dato unbekannter netter junger Mann zu: „Hallo, Altkanzler!“ Grübel, Grübel, den konnte ich aber nirgendwo bei mir einordnen. Blitzfrage meinerseits: „Woher kennst du mich?“, Antwort: „Möhr,- Andrea??“ Yeah. Okay die Sache war klar. Werde mir wohl bald eine Tarnkappe zulegen müssen! Everybody know me.

Nach der ersten Runde stand mein Plan fest und ich baute mir 3 Gehstrecken ein. Diese hielt ich auch konstant durch. Meinen Plan bis 100 km durchzuhalten änderte ich dann doch nach 45 km als ich merkte, dass ich extrem langsam wurde. So begab ich mich gegen 18.30 Uhr in mein „Kanzleramt“ und legte mich genau eine Stunde in die Heya. Das war auch gut so und ich ging dann frisch angezogen im 100MC Shirt erneut auf die Piste. Dann lief ich Nonstop bis Sonntag Morgen 05.00 Uhr durch. Nach einer Stunde Ruhe, nicht Schlaf (Radau im Zelt nebenan) erneut Klamottenwechsel in den neuen Dress meiner Firma. Als um 09.00 Uhr in Hamburg der Startschuss fiel, hatte ich gerade 107km auf dem „Tacho“. Meinem Ziel, 3 Marathons an einem Tage 126,585km an einem Tage zu laufen, war ich ja nun nahe.

Erstaunlicher Weise hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt überhaupt keine größeren Probleme. Ja, beim ersten Marathon tat mir der linke Fuß (Sprunggelenk) ein wenig weh. Als sich der linke Fuß mit seinem Schicksal abgefunden hatte, meldete sich der rechte Fuß. Ach ja sorry habe dich ganz vergessen du bist ja auch noch da! Nachdem dieser Fuß, dann auch meinen Entschluss weiterzulaufen akzeptiert hatte, meldete sich „versuchsweise“ dann das rechte Knie. Dies hielt aber nicht lange, und ich konnte problemlos weiterlaufen.

Dann hatte ich noch ein sehr schönes Erfolgserlebnis so morgens um 10.00 Uhr, also nach 22 Stunden auf der Piste. Erst dachte ich, ich hätte eine Fatamorgana, aber dafür war es nicht heiß genug! Nächste Möglichkeit I have a dream! Ein kurzer Punch on my head, widerlegte dies, also es war real!

Na, dachte ich diesen „Astralbody“ kenne ich doch von Öjendorf, Teichweisen, Otterndorf, Hannover wo ich ihn schon des öfteren versägte. Es war der Schrat von dem Teichwiesen der

sich zu dieser Stunde unter die Spaziergänger begeben hatte. Da hatte ich wieder ein Ziel, dem TW Doc noch eine Runde abzunehmen, was dann auch gelang. Freundlich wie ich ja bin habe ich ihn dann mit „Guten Morgen!“ passiert. Außer einem „Hey, Hey!“, konnte mir der Doc nichts mehr entgegen bringen und so genoss ich die Zurückeroberung einer Runde von dem „ehrenwerten“ Spaziergänger. Kontern konnte er zu diesem Zeitpunkt nicht mehr, da fehlte offensichtlich die Power. Dabei ist der Stier 9 Jahre younger than me. Bei der letzten Runde war mir klar, dass ich meinen persönlichen Rekord überbieten würde. Hatte mich schon entschlossen, die letzten Meter nach Vorbild des TW Docs zu latschen. Wäre da nicht Heini gewesen, hätte ich dies auch so umgesetzt.

„Helmuth“, ein Kilometer ist noch drin!“ Nach einer Blitzdiagnose meines Bodies war mir klar: kaputt bist du ja wirklich noch nicht, also lass dich nicht hängen und gib Gas! Diese Gedanken nach ca. 23.50 Stunden überraschen mich noch heute.

Bewundert habe ich mal wieder unsere Christel, die mit ihren 70 Lenzen immerhin noch 72 km hinlegte, dies trotz ihrer diversen gesundheitlichen Probleme, die sie bewältigen musste.

Von der Osnabrücker Marathon Gang kannte ich ja schon HaWa, Maria und Günter. Gerd J. trieb irgendwo anders sein Unwesen und mit Hannes lernte ich ein weiteres nettes Mitglied dieser Lauffreunde aus dem Osnabrücker Raum kennen. Während der weibliche Teil von COSIBUL Runde um Runde drehte, war der männliche Teil damit beschäftigt alles unter Kontrolle zu halten und bildlich festzuhalten. Auch gab er immer wieder ein nettes anerkennendes Lob von Siggi, was man gerne hörte.

Punkt 12.00 Uhr am Sonntag dem 25.04.2010 kam dann das Signal und der Lauf war beendet. Die Messung ergab bei mir 128,01 km was dann auch meine persönliche Bestleistung im 24 Stundenlauf bedeutete. So erkämpfte ich mir von 81 Finnishern Platz 37 gesamt und AK 4.

Bleibt festzustellen, es war mein schwerster 24 Stundenlauf und mein schönster seit 2008.

Dem Veranstalter und dessen Team ist mein großer Dank auszusprechen, da wirklich alles perfekt abgelaufen ist. Mit kleinen Problemchen wurden die auch locker fertig. Gerade auch dies zeichnet einen guten Veranstalter aus.

Heinz Helmuth Kohl

Altkanzler