

## Spartathlon

Kurz nach meiner letztjährigen Teilnahme am 12h-Lauf in Barcelona, bei dem ich mit etwas mehr als 125 km die Qualifikationsnorm (120 km) für den Spartathlon erfüllt hatte, war klar, dass ich einen zweiten Versuch wagen wollte, nach dem ich vier Jahre zuvor so kläglich gescheitert war. Es war ein wahrer Leidensweg gewesen als Unvollendeter all den Feierlichkeiten und Zeremonien beiwohnen zu müssen.

Diesmal wollte ich im Vorfeld mehr Trainingskilometer und kilometerreiche Wettkämpfe absolvieren. In den letzten vier Monaten vor dem Spartathlon lief ich sechs Marathons und sieben Ultras, nebst kurzen Strecken, verbunden mit dem Ziel die Grundschnelligkeit nicht zu verlieren. Mein letzter Härtetest war der Pfalz Trail über 85,6 km den ich ohne große Mühen laufen konnte.

Mitte September suchte ich den Ultrastammtisch der LSG Karlsruhe auf, um mir von der Ultralauflegende und dreifachem Spartathlonsieger Jens Lukas letzte Wettkampftipps zu holen. Er empfahl darauf zu achten an den

Verpflegungsständen nicht zu viel Zeit zu verlieren, sich dort auf keinen Fall hinzusetzen, weil dann eine große Chance bestünde nicht mehr aufzustehen.

Die Verwendung eines Laufrucksacks schloss er infolge der dauerhaften Rückenbelastung und des zusätzlichen Gewichtes aus, legte aber die Benutzung einer eigenen Trinkflasche nahe, wodurch man die Menge der Flüssigkeitszufuhr selbst nach eigenem Bedarf regeln konnte und nicht Gefahr lief an den Verpflegungsständen zuviel Flüssigkeit in sich hineinzuschütten.

Als Basis der halbautarken Flüssigkeitsaufnahme sollte Maltodextrin 19 dienen. Maltodextrin ist ein Kohlehydratgemisch, liefert schnell Kalorien und lässt dabei den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen, stellt schnell Energie zur Verfügung.

Dies wollte ich mit isotonischem Getränkepulver, dem magnesiumhaltigen, basischen und hypotonen basica sport und natürlichem Guarana anreichern.

Ferner riet Jens dazu, die Farbe des Urins regelmäßig zu kontrollieren, weil er ein hervorragender Indikator des Flüssigkeitshaushaltes sei. Ebenso galt es jede Stunde eine Salztablette zuzuführen, um den durch Schwitzen verursachten Salzverlust auszugleichen. Es war empfehlenswert sich gut mit Sonnencreme einzucremen und von Anfang an eine Luftzirkulation zulassende Laufmütze zu tragen. Außerdem galt es die dropbags, die man entlang der 74 Checkpoints und Verpflegungsstationen deponieren konnte, klug und mit Bedacht zu verteilen, und vor allem diese Anordnung im Kopf zu haben.

Sollten keine unvorhergesehenen Schwierigkeiten auftreten, sollte die Strecke mit dem gleichen Paar Schuhen und Socken gelaufen werden, ein Wechsel wäre nur mit einem unnötigen Risiko verbunden.

Die Anreise für den Wettkampf findet mittwochs statt, die Abreise der Läufer am Dienstag nach der montäglichen Abschlusszeremonie.

Die Suche nach einem Flug nach Athen der genau zu den Laufdaten passte, gestaltete sich schwierig. Schließlich wurde ich fündig und fand einen Hin- und Rückflug mit Air Serbia, der allerdings den Nachteil hatte, dass ich erst nachts um 3 Uhr am Flughafen in Athen ankommen sollte.

Beim Spartathlon starten jährlich circa 400 Athleten aus verschiedenen Ländern und Kontinenten. Den Ländern wird anhand eines Koeffizienten eine maximale Teilnehmermenge zugeordnet. Die traditionell stärksten Kontingente stellen Griechenland, Japan und die USA. Deutschland verfügt über 35 Startplätze. Um am Spartathlon teilnehmen zu können sind bestimmte Qualifikationsnormen zu erfüllen, die im laufenden Kalenderjahr oder im Vorjahr geleistet worden sein müssen, diese sind bspw. 100 km unter 10 h oder 180 km in einem 24 h-Lauf. Ich kam also nachts um 3 Uhr in Athen an, hatte Glück noch einen Bus nach Glyfada zu erwischen, wo die Athleten untergebracht waren und sich die Startnummernausgabe befand.

Gegen 4:30 kam ich im Hotel an, legte mich in voller Montur auf das Bett, um meinen Zimmergenossen nicht zu wecken. Nach ein paar Stunden spärlichen Schlafes ging ich zum Frühstücksraum, wo es dann ein erstes Kennenlernen und Fachsimpeln gab.

Nach dem Frühstück galt es mit dem Startpass die Startnummer, den Chip und die Aufkleber abzuholen. Nach dem Mittagessen waren die dropbags abzugeben.

Ich feilte daran bis zum allerletzten Moment und gab 10 dropbags ab, die ich konsequent in einem Streckenabstand von 20 km, beginnend mit der Marathondistanz, verteilte. Abends ging es zum Briefing in englischer Sprache, bei dem es wertvolle Informationen, die Streckenmarkierung und Rennregeln betreffend, gab. Danach ging es wieder zurück ins Hotel, um alles für den Renntag gerichtet zu haben und früh in der Falle zu liegen, schließlich galt es schon gegen 4 Uhr aufzustehen, um 5 Uhr zu frühstücken und Viertel vor sechs sollte uns der Bus zum Startpunkt am Fuße der Akropolis bringen.

Leicht fröstelnd stieg ich in den Bus und wiederholte während der Fahrt das Mantra, welches ich mir im Vorfeld der Veranstaltung mittels autogenem Training ins Unterbewusstsein gehämmert hatte. "Ich werde nicht aufgeben und das Ziel sicher erreichen". An der Akropolis wartete ein buntes und gut gelauntes internationales Läuferfeld und hielt sich bis zum Start warm.

Es gab letzte Fotos und gegenseitige Ermunterungen. Punkt sieben im Morgengrauen ertönte der Startschuss und ein riesiger Läuferpulk machte sich auf den langen Weg nach Sparta. Größtenteils liefen wir neben dem ganz normalen Autoverkehr und zahlreiche Polizisten regelten den Straßenverkehr um das reibungslose Passieren der Straßenkreuzungen gewährleisten zu können. Der Spartathlon sollte uns über 246,8 km von Athen nach Sparta führen.

Die Strecke weist 3250 Höhenmeter auf, deren Löwenanteil nach 159 km beim steilen Aufstieg zum Sangas-Pass anfällt.



Der griechische Botenläufer Pheippides soll 490 v. Chr. diese Strecke zurückgelegt haben, um König Leonidas um die Entsendung von Kriegeren zu bitten, da Athen von den Persern bedroht wurde. Der Legende nach legte der Meldeläufer danach die gleiche Distanz auf dem Rückweg zurück und lief im Anschluss daran noch nach Marathon, wo er tot umfiel. Der britische Luftwaffenkommandeur und Ultralangstreckenläufer John Foden rekonstruierte diesen Lauf zusammen mit zwei weiteren Kameraden im Selbstversuch. Seit dieser Zeit findet der Lauf am letzten Freitag des Septembers statt. Die Strecke führt von Athen nach Korinth, Nemea, über den Sangaspas, Nestani und Tegea nach Sparta. Der Reiz der Strecke liegt wohl eher in ihrer historischen und mythologischen Bedeutung als in ihrem landschaftlichem Reiz. Oft läuft man direkt neben der Autostraße, Höhepunkte sind sicherlich die Einläufe in die größeren Städte und Ortschaften, wo sich zumeist auch die großen Verpflegungspunkte befinden.

Die ersten weitgehend flachen 80 km führten immer der Küste entlang nach Korinth, so konnte man den Meerblick genießen, sofern man dazu die Muße hatte. Das Zeitlimit bis Korinth betrug 9:30, ist also relativ eng gesetzt und kann bei etwaigen Problemen schnell zum vorzeitigen Ausscheiden führen. Ich wollte es erst gar nicht darauf ankommen lassen und lief einen Schnitt von ca. 6 min pro km. Nach dem Marathon, denn ich nach 3 h 44 min. passierte, kam ich zu

meinem ersten dropbag und füllte meine Getränkeflasche auf. Alles lief reibungslos und die befürchtete Hitze blieb aus, so dass es sich angenehm laufen ließ. Nach circa 70 km begann meine linke Wade empfindlich zu schmerzen und zu verhärten, was mir doch einige Sorgen bereitete. Nach 7 h 50 erreichte ich nach 81 km den ersten großen Cut off-Punkt in Korinth. Bis hierhin waren 9 km in der Stunde zurückzulegen, später sollte das geforderte Tempo etwas verringert werden, angesichts der zu erwartenden Steigungen sicherlich angemessen. Angesichts meiner Wadenprobleme blieb mir nichts anderes übrig eine Massage in Anspruch zu nehmen, wollte ich nicht ein allzu frühes Ende des Laufes riskieren. Die extrem netten Physios taten alles, um das hartnäckige Problem in den Griff zu bekommen. So wurde ich mehr als zwanzig Minuten auf der Pritsche durchgeknetet. Doch das lohnte sich, denn ich konnte mit neuem Elan auf die Strecke gehen. Ich blieb meinem Schnitt treu und nahm den nächsten größeren Verpflegungspunkt in Nemea in Angriff.



Der Maltodextrintrunk hatte meinen Appetit auf feste Nahrung gezügelt. Da es lief wurde ich etwas nachlässig in der konsequenten Energiezufuhr, was sich später unweigerlich rächen sollte. Bei km 100 hatte ich meine Stirnlampe und meinen regenabweisenden Windstopper deponiert. Das Maltodextrin verschmähte ich, weil ich keine Zeit mit der Herstellung des Getränkes verlieren wollte. Ich setzte meinen Weg durch die aufkommende Dämmerung fort und erreichte den Checkpoint Nemea bei km 124 nach 13 h 07 min. Ich wusste dass der schwierige Sangaspass zwar noch kommen würde, eine Zeit unter 30 h schien aber jetzt im Bereich des Möglichen. Auch hier verabsäumte ich es wieder meine flüssigen Energiereserven aufzufüllen, stattdessen stopfte

ich Chips und allerlei Allerlei in mich hinein, unter anderem Gel. Ich verließ den Checkpoint und stellte bei der nächsten turnusmäßig geplanten Salzzufuhr erschreckt fest, dass ich wohl unterwegs meine Salztabletten verloren hatte, was mich wütend machte. So musste ich das Problem auf andere Weise lösen. Allmählich und sich merklich steigend, machte sich das Energiedefizit bemerkbar. Die zunehmend schwierigere und ansteigende Strecke ließ mich in ein Schneckentempo zurückfallen. Ich erreichte den Sangaspass nach 18 h 52 min, hatte mir aber inzwischen einen großen zeitlichen Puffer zugelegt. Genau hier gab es einen Wettereinbruch. Vor dem Aufstieg wurde von jedem Läufer die Startnummer notiert, um zu gewährleisten dass niemand verloren ging. Die Regenjacke hielt was sie beim Einkauf versprochen hatte und ich blieb vollkommen trocken. Die Beleuchtung der Wegführung war hervorragend, unterwegs waren immer wieder Streckenposten, die kontrollierten und aufmunterten. Oben auf dem Pass angekommen gab es erst mal heiße Suppe, der Lohn für den mühseligen Aufstieg. Die Bergabpassage gestaltete sich ungleich schwieriger, da durch den Dauerregen nur noch ein milchiger Film wahrnehmbar war. Weiter ging es durch die Nacht Richtung Nestani. zwischendurch war manchmal Zeit für etwas small talk, doch die Wege trennten sich in der Regel schnell wieder. Mein Tempo blieb sehr gering, statt jetzt wieder Maltodextrin zuzuführen, blieb ich meinem unkontrollierten Ess- und Trinkverhalten treu. Im Nachhinein hat sich der Aspekt disziplinierter Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr als eminenter Schlüsselfaktor zur erfolgreichen Renngestaltung für Ultradistanzen mehr als bewahrheitet. Den bei Km 195 gelegenen Checkpoint Tegea erreichte ich nach Morgengrauen. So sehr ich auch wollte, konnte ich leider nicht mehr beschleunigen und musste schon die kleinsten Aufstiege gehen. Ich bekam die Füße einfach nicht mehr vom Boden. Kilometer für Kilometer musste ich meine zeitlichen Ziele nach unten korrigieren. Gleichzeitig stellte sich ca. 20 km vor dem Ziel eine gewisse innere Zufriedenheit ein. Jetzt galt es nur noch die Konzentration aufrechtzuerhalten, um nicht noch kurz vor Schluss ins Stolpern zu kommen. Jetzt, da die Strecke merklich abfiel, hätte man eigentlich richtig Gas geben können, und Einige setzen dass auch tatsächlich in die Tat um. Im Trippelschritt erreichte ich Sparta, jetzt waren nur noch 2 km zurückzulegen. Ein in seine Landesfahne gehüllter Belgier wollte mich noch unbedingt überholen und ich ließ ihn passieren. Zahlreiche Kinder jubelten einem zu und es war schon ein besonders ergreifender Zieleinlauf. Leider nutzte der vor mir befindliche Läufer den Zieleinlauf als seine frenetische und schreiwütige one man show. Während er auf die Leonidasstatue kletterte, mussten ich und ein japanischer Läufer wie an der Supermarktkasse stehend auf den Zieleinlauf warten. Im Ultralauf gibt es halt Ultranette und Ultra.... Ich war einfach nur erleichtert, es geschafft zu haben. Ich bekam Wasser aus der Schale gereicht und einen Lorbeerkranz auf



das ungesalbte Haupt. Ich wurde in einen Stuhl gesetzt, drei junge Mädchen wuschen meine Füße. Ich wollte gehen, doch beim Aufstehen versagte meine Muskulatur völlig und ich klappte nach vorne und wurde glücklicherweise aufgefangen. Man legte mich erst mal auf eine Pritsche und verpasste mir zwei Infusionen. Dann fuhr man mich zum Hotel, wo ich mich zum Zimmer schleppte. Als Fazit bleibt, dass es sicher mein längster, stimmungsvollster und intensivster Lauf war und sich alle Helfer in hinreißender Weise um die Läufer kümmerten. Schön war die Abschlusszeremonie, bei der jeder persönlich nach vorne gerufen wurde und seine Urkunde erhielt. Das internationale Flair, Menschen aller Herren Länder, teilweise in Landestracht, war unvergleichlich. Da ich mit meiner Zeit aber nicht ganz zufrieden bin und auch einige Menschen gerne wiedersehen würde, habe ich noch bis Januar Zeit mich für nächstes Jahr zu bewerben. Und das Schönste daran, als Finisher brauche ich gar keine Qualifikationsleistungen zu erbringen. Schauen wir mal.



Ergebnis: Starter: 391 Finisher: 265

Erster Mann: Alexander Sorokin – Litauen Zeit. 22:04:04

Erste Frau: Patrycia Bereznowska Zeit: 24:48:13 (6.gesamt)

Meine Wenigkeit: Zeit: 32:13:35 (90. gesamt)