

## Sechste Teilnahme am Comrades Marathon Südafrika 2012 - Bericht Wolfgang Menzel

### Vorbereitung

Die war – wie üblich – sehr bescheiden. 34,6 Wochenkilometer stehen 2012 im Schnitt zu Buche. Mehr Kilometer haben dann Muskelverhärtungen in den Oberschenkeln und Rückenprobleme verhindert. Null Höhenmeter, alles an der Sieg und Agger. Der Königsforstmarathon war der einzige Vorbereitungs-marathon in 5 Std. 18. In Bonn bin ich verletzungsbedingt nach der ersten Runde raus. Dort hatte ich 2.20 beim HM. Alles keine Zeiten, die Hoffnungen auf einen erfolgreichen Comrades machen. Letztes Jahr war es aber nicht anders. 5 – 6 Wochen lang bin ich 3 x pro Woche morgens erstmal von Mülldorf ins Krankenhaus nach Linz gefahren. Dort hat mir Doc Altman zu Dienstbeginn mittels Akupunktur mal wieder geholfen. Diesmal haben wir zumindest eine Besserung der Oberschenkelproblematik hinbekommen. Ganz weg war es nicht, was mich dann dazu bewegt hat, auch bei den allerletzten Trainingsläufen keine Risiken mehr einzugehen. 8 Tage vor dem Comrades bin noch mal 12 km gelaufen und 11 Tage vor dem Comrades 8 km. Ich nenne dass: die Kunst des „Weglassens“.

Ich bin bewusst schon Pfingstdienstag von Frankfurt/Main, einen Tag vor der Werner-Otto-Gruppe, geflogen, damit ich vor dem Lauf in Durban mehr Ausrühphase habe. Dass ist einer der Gründe, warum ich den Comrades immer noch schaffe. Denn von den im Training und Wettkampf gezeigten Leistungen lässt sich eigentlich kein Comrades unter den vorgegebenen 12 Stunden herleiten.

Die weiteren Gründe sind einfach Motivation, die Zuschauer, der Spirit des Comrades und mentale Stärke. Wer mich kennt, weiß, dass der Comrades für mich Geburtstag, Weihnachten und Ostern – alles auf einem Tag – ist.

### Die Aufgabe

89,28 km standen dieses Jahr an, 110 m mehr, wie 2010, beim letzten Downrun. 12 Stunden Sollzeit. Auch wenn es runter geht, macht es aus dem Comrades noch keinen einfachen Lauf. 1.200 Höhenmeter bleiben trotzdem und die Downrunstrecken sind meistens 2 – 2,5 km länger, wie die Uprun's. Von den 6 Läufen, war es erst mein zweiter Downrun. Ich glaube nun sagen zu können, dass es runter – etwas – einfacher ist; dafür wegen des teilweise starken Gefälles auf der zweiten Streckenhälfte aber schmerzhafter. Der Comrades ist unverändert mit weitem Abstand der weltweit größte und bedeutendste Ultramarathon. Ca. 19.500 Einschreibungen, über 14.000 Starter und 11.944 Finisher. 87. Austragung seit 1921.

### Der Lauftag

Da beim Downrun der Start in Pietermaritzburg (PMB) ist, müssen wir mit dem Bus morgens erst dahin fahren, was bedeutet: noch früher aufstehen, um den Startschuss um 5.30 Uhr nicht zu verpassen. 1.20 Uhr klingelt der Wecker und reißt mich aus dem Tiefschlaf – ich bin begeistert. Aufgrund meiner letztjährigen Zeit bin ich im letzten Startblock - H -. Eine Marathonzeit, die diese Position upgraded, kann ich nicht vorweisen. Da es bei mir um jede Minute geht (2010 hatte ich nur 8 Minuten Luft) erlaube ich mir ein wenig zu schummeln. Die Eingangskontrollen in den einzelnen Blocks sind sehr streng, so dass man sogar Gefahr läuft disqualifiziert zu werden, wenn man erwischt wird. Gegen 5.20 Uhr wird das Gedränge in die Öffnungsschneisen aber so heftig, dass die Marshalls kapitulieren und die Kontrollen aufgeben. So quetsche ich mich in Block B. Das Gedränge führt dann auch dazu, dass man die 8 Grad Außentemperatur nicht merkt. Jetzt fangen die bewegenden Momente beim Startprozess an. Die Nationalhymne wird gesungen, dann Shosoloz, dann Chariots of Fire und schließlich kräht der Hahn und der Startschuss fällt. Gerade in der Masse tausender, farbiger mitsingender Läufer finde ich diese Augenblicke immer besonders emotional.

PMB liegt ca. 700 m hoch, so dass sich der südafrikanische Winter hier bemerkbar macht. Eine gute Stunde laufe ich in einer alten Jacke, die dann wegschmeiße. Die Zuschauer auf den ersten paar hundert Metern wünschen uns: See you in Durban – na denn hoffentlich! Diese begeisterungsfähigen Zuschauer am Rande der fast 90 km langen Strecke sind einer der Gründe, warum der Comrades mein Lieblingslauf ist. Die Unterstützung ist einfach gigantisch. Immer wieder bilden sich Grüppchen an der Strecke, die den Läufern ein Ständchen bringen. Die Anfeuerungsrufe für uns Deutsche, sind in diesem Jahr noch umfangreicher. Der Grund liegt darin, dass wir besser zu erkennen sind. Frank Hamel hat sich um die Anfertigung von speziellen „Germany“ Trikots gekümmert. Da die Südafrikaner es schrill und bunt lieben, sind die Trikots mit lodernem Feuer besonders auffällig. Ca. 25 Deutsche sind wahrscheinlich mit diesen Trikots unterwegs. Insgesamt nur 40 deutsche Finisher, schade und für mich unverständlich zugleich, dass dies nicht nennenswert mehr wird. US-Amerikaner und Engländer starten mit jeweils 280 Läufern. Die ausländischen Einschreibungen nehmen von Jahr zu Jahr zu, mittlerweile über 1300.

Ich habe mir meine Zwischenzeiten von 2010 kopiert und vergrößert, so dass ich sie auch noch ohne Brille unterwegs lesen kann. Langsamer, wie 2010, darf es auf keinen Fall zwischendurch werden. Die erste Stunde ist es noch dunkel. Nach ca. 9 km erreichen wir Polly Shorts. Ich genieße es diesen Hügel runterzulaufen, denn auf dem Uprun ist es der letzte der sog. Big Five und da der Anstieg dann auf Km 80 fällt, ist es der absolute Mörderberg. Im Auslauf von Polly Shorts stürze ich leider und ärgere mich schwarz, dass ausgerechnet mir so was passiert. Ich sehe zwei andere Deutsche in den neuen Laufhemden, die ich noch nicht kenne. Man unterhält sich, gleichzeitig kommt die nächste Verpflegungsstelle; ich laufe quer über die Straße und stolpere. Kann mich nicht mehr fangen und lande zuerst auf dem Asphalt und dann am Straßenrand auch im Sand. Kann aber weiterlaufen. Beide Handballen bluten und der rechte Ellenbogen ist aufgeschlagen und voller Dreck. An den nächsten Verpflegungsstellen suche ich nach Medizinmännern, die aber nicht an jedem Stand positioniert sind. Nachfragen, teilweise zurücklaufen und die eigentliche Behandlung kosten mich fast zehn Minuten. Die Schwester, die mir dann hilft, ist auch nicht die Schnellste. Eh die mal Ihre Handschuhe angezogen hat..... Der Ellenbogen muss aber gemacht werden. Den Rest lasse ich erstmal unversorgt, dafür ist einfach keine Zeit. Es behindert mich weiter nicht beim laufen. Trikot und Hose sind auch voller Sand. Weiße Südafrikaner nehmen mich auf die Schippe: Did you buy a piece of land ???????? Man darf den Humor halt nicht verlieren.

Über Ashburton und Lion Park kommen wir zum höchsten Punkt der Strecke, der Umlaas Road. Nur noch 70 km Rest. Bis hierhin ist es ungewöhnlich kalt und es bläst ein teils stürmischer Wind, der von vorne und von der Seite kommt. Ich bereue es manchmal, die Jacke schon



abgelegt zu haben. Aber das übliche Comradeswetter mit strahlendem Sonnenschein und Hitze stellt sich bald ein. In Camperdown (Km 27) habe ich den ersten Zwischenzeitvergleich zu 2010. 3.22 Std. – 7 Minuten schneller. In Cato Ridge ist dann der erste Cut off, der mit 5.10 Std. (10.40 Uhr Ortszeit) sehr großzügig bemessen ist. Zwischenzeitnahmepunkte und cut offs sind nicht immer identisch. Die Zuschauermassen werden immer größer und die persönliche Unterstützung ist überwältigend. Über die Harrison Flats geht es Richtung Drummond, dem Half Way Point. Auf dem Weg dorthin passieren wir die Ethembeni School, eine Schule für farbige, behinderte Kinder. Viele sitzen in Rollstühlen; ich sehe mehrere Albinos. Hier wird uns Läufern vor Augen geführt, wie gut es uns doch geht: wir können laufen! Mittlerweile meckern meine hinteren Oberschenkel und die Knie – insbesondere die Strecksehnen – schmerzen sehr. Dies darf nicht schlimmer werden und es wird auch nicht schlimmer. Bald ist Inchanga (der 2. der Big Five) zu überwinden. Mit den anderen Comrades marschiere ich zügig den Berg rauf. In Drummond ist 45 km erreicht, also etwas mehr, wie die Hälfte. Mit 5.40 habe ich weiterhin 7 Minuten Vorsprung auf 2010. Drummond liegt in einem Talkessel und ist voller Menschen, Wahnsinn. Ein Hochgenuss hier durchlaufen zu dürfen. In der Zeitung von Montag lese ich, dass manche schon einen Abend vorher anreisen, um sich einen optimalen Blick auf die Läufer­schar zu sichern. 11.40 Uhr müssen die Läufer hier durch sein, wenn Sie im Rennen bleiben wollen. Nach Arthurs Seat und der Wall of Honour geht es in den 3. der Big Five = Botha's Hill. Von hier aus geht es noch um einen Restmarathon und es sind noch ca. 6 Std. Zeit für mich. Mich erwischt hier jedoch ein richtiges körperliches Tief. Es läuft nicht mehr so recht und ich bekomme echte Zweifel, ob ich die 12 Stunden packe. Ich beschafter mir eine besonders starke Tasse Kaffee. Dies verbessert den Fettstoffwechsel und nach einiger Zeit verspüre ich die Wirkung. Es läuft wieder besser und meine Stimmung wird auch wieder zuversichtlicher. Das Wetter ist in Hochform und trägt mit dazu bei, dass die Läufer gut drauf sind und auch die Zuschauer. Man muss nur die Augen aufmachen und aufsaugen, was so am Rande der Strecke alles passiert. Ich muss immer wieder dran denken, dass es eigentlich unglaublich ist, was hier abgeht. Die Wolken haben sich längst verzogen. Es sind 24 Grad, in der Sonne wahrscheinlich gut 30 Grad. Dass ist aber nun mal verlässlicher Bestandteil des Comrades. Der starke Wind ist geblieben, mittlerweile kommt er aber erfreulicherweise von hinten. Insgesamt kann man die Bedingungen als gut bezeichnen. Es war in den letzten drei Jahren nicht mehr so brutal heiß, wie ich es aus früheren Comrades kannte.

Unterdessen hat mich der erste der beiden 12-Stunden-Busse eingeholt. Diese „busses“ haben jeweils einen Zugläufer, der die Gruppe unter die jeweilige Zielzeit führen soll. In den letzten Jahren haben mich diese Überholvorgänge irritiert und ich dachte: wie sollst Du die 12 Stunden schaffen, wenn die dich hier schon überholen, bis ich gemerkt habe, dass es alleine von den 12-Stunden-Bussen wahrscheinlich vier Stück gibt. Nur der letzte Bus läuft dann wenige Minuten unter dem 12-Stunden-Limit ins Ziel ein. Ich laufe eine Weile mit den Gruppen mit, später kann ich mich sogar von ihnen wieder absetzen. Das Leben in den Bussen ist hochinteressant, auch hier wird gesungen. Man bekommt ermutigende Sprüche mit, so wiederholt ein Bus ständig den Spruch: Is it not easy? It is easy! Das dann aus gut 50 Kehlen – stärkt das Gruppengefühl. So machen sich alle gegenseitig Mut und die Anstiege fallen leichter.

Auf dem Weg zur nächsten Zwischenzeit (gleichzeitig auch cut off -14Uhr- in Winston Park) muss noch der 3. der Big Five erklommen werden = Bothas Hill. In Winston Park bleiben noch 31 Restkilometer. Ich habe hier 7.28 Std., 8 Minuten besser, wie 2010. Big Five Nr. 4 ist Fields Hill, der letzte ist Cowies Hill. 24 km vor Schluss sieht man das erste Mal die Skyline von Durban und den Indischen Ozean. Echt motivierend – das Ziel ist zu erahnen, wenn auch in weiter Ferne. Wir bewegen uns in Abschnitten, wo es steile Abwärtspassagen gibt. Ich bin sehr zufrieden, es läuft richtig gut. Runter kann ich fast alles laufen, andere Läufer überholen und ich weiß, dass ich beim Bergablaufen richtig Zeit ggü. 2010 gutmachen kann, da ich wegen einer Achillessehnennekrose 2010 wegen zu starker Schmerzen oft gehen musste, auch runter! Wenige Wochen nach dem 2010er Comrades hat mir Doc Altmann die Sehne auch erfolgreich operiert, so dass ich 2011 wieder pünktlich am Start stand. Das gute Gefühl bestätigt sich in der nächsten Zwischenzeit bei Km 71 (Cowies Hill/Pinetown): 9.03 Std. Mittlerweile 18 Minuten Vorsprung auf 2010 und fast drei Stunden Zeit für die letzten 18 km.

Die vielen Zuschauer machen es uns Läufern weiter einfach: unentwegt werden wir angefeuert, einfach toll! Die Oberschenkel brennen zwar, aber ich laufe immer so lange es geht. An den Verpflegungsständen wird meistens angehalten. Der letzte cut off und die letzte Zwischenzeitnahme sind 7,4 km vor dem Schluss in Mayville/45th cutting. 2010 habe ich für den letzten Abschnitt 58 Minuten gebraucht. Cut off ist 16.50 Uhr, also 40 Minuten vor dem 12-Stunden-Schluss. Mir ist klar, dass ich es mir nicht erlauben kann nur knapp unter dem cut off zu bleiben. Denn 40 Minuten für die letzten 7,4 km sind für Läufer meiner Preisklasse nicht zu schaffen. So bin ich auch beruhigt, dass ich 10.35 Std. habe, weiterhin 18 Minuten besser, wie 2010. Ich kann mir jetzt einen Schnitt von über 11 Minuten pro Km erlauben – dass müsste reichen, wenn nichts außergewöhnliches passiert. Es geht durch die City von Durban und das Sahara Kingsmead Cricket Stadium rückt näher. Den Einlauf habe ich mir oft erträumt in den letzten Tagen und es soll wahr werden. Für mich ein erhabenes Gefühl über den Rasen ins Ziel einlaufen zu dürfen. Läufer aus meiner Gruppe sind überrascht, dass ich schon da bin. Wie am Start, kommen mir auch im Ziel immer ein paar Tränchen, weil es mich sehr berührt. Die Uhr bleibt bei 11.30.34 stehen, die beste Zeit der letzten 3 Jahre. Platz 9.372 von 11.944 Finishern. In der letzten halben Stunde sind also fast noch 2.600 Läufer reingekommen. Bei über 14.000 Startern heißt dies auch, dass fast 20 % nicht die 12-Stunden-Sollzeit gepackt haben oder schon an einem der vorherigen cut offs rausgenommen wurden. Ich habe mich bei jeder Zwischenzeitnahme von der Platzierung her, vorgearbeitet. In Camperdown bei Km 27 war ich noch 11.421. Sollte ich es in meinem 27. Marathonjahr doch noch lernen, mir ein Rennen richtig einzuteilen? In diesen 27 Jahren bin ich jedes Jahr Minimum einen Marathon gelaufen. Insgesamt war es mein 126. Marathon (incl. Ultras); von dieser Erfahrung zehre ich natürlich beim Comrades. Ansonsten benötigt man für den Lauf einen stabilen Kreislauf, einen gesunden Magen-Darm-Trakt und einen klaren Kopf. Besonders viele Trainingskilometer halte nicht für zwingend notwendig, wie man an meinem Fall sieht. Am Tag X muss einfach die notwendige Kraft da sein. Wichtig ist auch die regelmäßige Zufuhr von Salz. Entweder über Salzkartoffeln, besonders salzige Chips, die die Zuschauer reichen oder purem Salz. Die Mitnahme von Salztabletten ist somit entbehrlich.



Der Tag X ist nächstes Jahr am 2. Juni. Comrades Nr. 7 und Nr. 8 sind bei mir fest eingeplant. 2015 steht dann mit der 90. Austragung wieder ein Jubiläum an. Wenn alles perfekt läuft, bin ich 2016 im Green Number Club (10 x in der Sollzeit finishen). Auch über den 100. Comrades wird unter den deutschen Läufern schon geredet; da wäre ich 71 – vielleicht klappt's ja... mit Rollator. Noch ein Nachtrag zum Thema „stabiler Kreislauf“. Den hatte ich zwar während dem Lauf, jedoch nicht mehr nach dem Lauf. Im Ziel war ich so euphorisiert, dass ich 1. vergessen habe meinen Rucksack abzuholen und 2. vergessen habe zu trinken. Wollte mir natürlich noch das einzigartige Spektakel um den Abschluss des Rennens nach 12 Stunden noch ansehen. Dort spielen sich immer unbeschreibliche Szenen ab, wenn die letzten Läufer über die Ziellinie kriechen. Eine Minute vorher bin ich jedoch umgekippt. Eine Bahre war schnell organisiert und obwohl ich mich wehrte, war es nicht zu verhindern, dass ich mit dem Ding ins Medizinzelt getragen wurde. Dort musste ich ja sowieso noch hin, um mir meine Sturzwunden

verarzt zu lassen. In dem Medizinzelt ging es zu, wie im Taubenschlag. Kreislaufkollaps sind nicht selten – die erleiden auch Läufer, die 3- 4 Stunden schneller sind, wie ich. Mir geht es schnell wieder gut und ich musste nur etwas trinken, so dass ich meinen Liegeplatz für andere Läufer freimachen konnte. Ein Läufer ist frontal auf sein Gesicht gefallen, der sieht nicht gut aus. Ich möchte mit meinem Bericht auch die langsameren Marathonläufer mal dazu animieren, die längste Party der Welt, den Comrades, unter die Füße zu nehmen. Es wird wirklich ein unvergessliches Erlebnis; dies ist nicht schwer vorherzusagen. Besonders wichtig ist mir zum Schluss noch folgender Punkt: Anerkennung!

Ich kenne keinen anderen Lauf auf der Welt, wo einem solch eine Anerkennung für die erbrachte Leistung zuteil wird. Es beginnt bei der Zwischenlandung auf dem Johannesburg Flughafen (Comrades kommen schneller durch die Passkontrolle) und zieht über den gesamten Aufenthalt in Südafrika. Wenn z.B. die Flugkapitäne der SAA wissen, dass in Ihrer Maschine mehrere Comrades sind, hört man folgende Begrüßung:

A special welcome to our comrades heroes.....