

-SIZONQOBA-
TOGETHER WE TRIUMPH



UP RUN SUNDAY - 9TH JUNE 2019



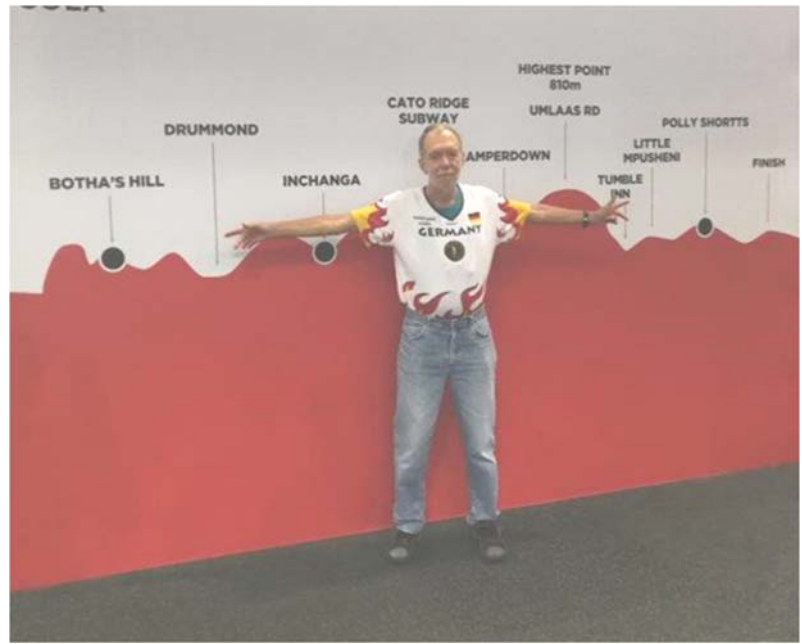
Der **Comrades Marathon** ist der traditionsreichste und teilnehmerstärkste Ultramarathon weltweit. Er wird seit 1921 auf den Straßen zwischen den südafrikanischen Städten Durban und Pietermaritzburg ausgetragen. Die Richtung des Laufs wechselt jährlich, im Jahr 2019 wurde

wieder 'uphill' von Durban nach Pietermaritzburg gelaufen. Das Rennen ist in Südafrika ein nationales Sportereignis und wird in voller Länge im Fernsehen übertragen. Der Ansturm auf die Startplätze ist in jedem Jahr groß – eine frühzeitige Anmeldung ist daher unbedingt zu empfehlen! Die offizielle Anmeldefrist endet im November oder vorher, wenn alle 20.000 Startplätze vergeben sind.

Am 9.6. fand die 94. Austragung des bedeutendsten und teilnehmerstärksten Ultramarathons der Welt statt. Da ich keinen schöneren Lauf kenne, war ich natürlich wieder dabei und zwar zum 13. Mal. 6 x konnte ich in der Sollzeit von unter 12 Stunden finishen. Die Finishes waren 2000 (in 9.20), 2006, 2008 und 2010 - 2012. Seit 2013 bin ich regelmäßig Jahr für Jahr an irgendeinem Cut-Off gescheitert. Dieses Jahr bei KM 57 (von 87), wo der Cut-Off bei 8.10 war und ich 3 Minuten zu spät war. Selbst wenn der geklappt hätte, wäre ich wohl rausgegangen, weil ich einfach platt war. 23 Trainingskilometer pro Woche sind einfach zu wenig, um einen derart anspruchsvollen Lauf in der Sollzeit zu schaffen. Hinzu kam, dass ich erkältungsbedingt am Wettkampftag nicht im Vollbesitz meiner Kräfte war. Die Nachfrage nach Startplätzen wird immer stärker. Die 25.000 Plätze für dieses Jahr waren in 6 Tagen ausgebucht. Nicht auszudenken, was in zwei Jahren los ist, wenn das 100-jährige Jubiläum dieses Laufes ansteht. Am Start in Durban waren letztlich circa 20.000 Läufer, von denen ca. 16.500 das Ziel in Maritzburg erreichten. Wir reden also von einem Up-Run, der ca. 1.800 Höhenmeter hat. Die nächsten beiden Jahre geht es in umgekehrter Richtung "runter", also von Maritzburg nach Durban. Der Comrades hat 44 Anstiege nach denen es zwischenzeitlich wieder runter und dann wieder hoch zum Gegenanstieg geht. Das führt dazu, dass selbst der sog. Down-Run noch 1.000 Höhenmeter hat. Für mich zählt der olympische Gedanke des "Dabeisein ist alles" und so weit zu kommen, wie möglich. Ich mache mir auch noch Hoffnung den Comrades nochmal in der Sollzeit komplett zu absolvieren. Als Deutscher ist man für die mehreren hunderttausend Zuschauer ein Exot (nur 60 Deutsche waren dieses Jahr dabei). Ich trage, wie die Mehrzahl der deutschen Läufer ein knallbuntes Germany-Comrades-Singlet, so dass wir gut auszumachen sind. Das führt zu einer überproportionalen Anerkennung und Anfeuerung der Zuschauer. Gefühlt wurde ich namentlich alle 50 Meter persönlich angefeuert. Unterwegs habe ich mehrfach gedacht: wer hier nicht



läuft, ist selber schuld. Der Spirit des Comrades ist mit Händen greifbar. Comrades ist eine unbeschreibliche Mischung aus einer Würdigung der Geschichte, knallharter Herausforderung vom Streckenprofil, phänomenaler Stimmung bei Läufern und Zuschauern und Anerkennung im ganzen Lande. Wer Comrades 1 x in seinem Leben gefinishet hat, ist in Südafrika ein Held. Alleine der Strafprozess ist es Wert zum Comrades zu fahren. Er ist hochemotional und ich muss immer heulen, weil es so ergreifend ist. Der Ablauf ist immer der Gleiche. 5.20 Uhr südafrikanische Nationalhymne, dann Shosholozza, dann Chariots of Fire, dann cock-crow und schließlich um 5.30 Uhr Startschuss. Insgesamt war es mein 37. Ultra; hinzu kommen 107. Standard-Marathons. Besonders froh bin ich, dass meine Serie hält, seit 1986 immer in jedem Jahr mindestens einen Marathon gelaufen zu sein.



Der nächste Comrades ist am 14. Juni 2020 und ich hoffe, dass die Quali von 4:50 für einen Marathon nicht weiter verschärft wird. Ich will dies möglichst noch dieses Jahr erledigen - es muss ja nicht immer auf den letzten Drücker sein. Die Flüge zum nächsten Marathon sind schon gebucht. Am 9.9. geht es nach Sydney, wo ich am 15.9. nach 2007 und 2011 zum 3. Mal den dortigen Marathon laufen will. Anschließend ist Urlaub in Queensland und am 24. Oktober werde ich wieder zurück sein. **Wolfgang**

