

## Die Ulmer Laufnacht 2010 – auf dem Weg zum „deutschen Biel“

Von Michael Cipura, 5. Juli

Es ist Freitag Nachmittag, der 2. Juli.

Der bisher heißeste Tag des Jahres ist im Gange, in Blaustein wird bei den Sportanlagen gerade ein Public Viewing für das WM-Viertelfinale Deutschland gegen Argentinien aufgebaut.

In der Lix-Turnhalle ist noch alles ganz ruhig, die Vorbereitungen laufen langsam an. Ab 18 Uhr ist die Halle auf einmal voll, die Spätzles-Party startet und die T-Shirts für die TeilnehmerInnen werden ausgegeben.

Die Anspannung vor der Ulmer Laufnacht steigt von Stunde zu Stunde spürbar an, Birgit und Pauline sind mittlerweile auch für ihre ersten offiziellen 50 km-Ultraläufe (sie werden prima finishen) eingetroffen. Manche ruhen auf den Matten, viele liegen auch draußen auf den Rasenstücken oder sitzen in (Staffel-) Gruppen zusammen. Die Organisatoren erklären mit einer Powerpoint-Präsentationen nochmal die Strecke, und mit der einsetzenden Dunkelheit geht's dann wenige hundert Meter zum Start ins Stadion Blaustein.

Ein riesiger Ballon wird zum „Glühen“ gebracht und dann kommt der emotionale Höhepunkt der Ulmer Laufnacht, welcher das Markenzeichen werden kann:

Ein großartiges, ganz besonderes Feuerwerk mit vielen tollen Effekten unmittelbar zum Start um 23:00 Uhr in die warme Sommer-Nacht!

Die ersten Meter auf der Tartanbahn laufen wir sogar noch entlang der hochgehenden Feuerwerkskörper. Fantastisch.

Es geht raus aus Blaustein Richtung Natur, noch alles in einem dichten Teilnehmerfeld. Es heißt Rhythmus finden und den Puls niedrig halten, um nicht zu schnell zu beginnen. Die km-Schilder sollen alle 5 km kommen, sie werden im Laufe der Nacht sehr zuverlässig stehen und immer einen guten Anhaltspunkt geben.

Ab km 4 kommt ein langer, durchaus spürbarer Anstieg von ca. 150 Höhenmetern bis nach km 9. Wir passieren Markbronn und sind auf Kurs zur ersten Verpflegungs- und Wechselstation bei km 11,5. Hier kann ich Fahrt aufnehmen, es geht immer wieder leicht bergab oder flach. Die Wege sind auch mal uneben, aber doch immer gut zu laufen.

Der erste Anrufer auf dem Handy ist Moni um ca. halb eins, sie geht jetzt schlafen beim Wellness-Wochenende ihrer Damen-Gruppe. Ein bizarrer Moment: sie geht schlafen und ich werde die ganze Nacht rund um Ulm herum laufen. Ich fühle mich sehr wach und präsent, alles ist o.k., Puls und Rhythmus passen.

Ich warte noch auf den zweiten Anrufer, und nach 1 Uhr ist es dann soweit, meine Tochter Nadine meldet sich aus Erlangen. Ich bin recht überrascht, dass sie jetzt schon schlafen geht, d.h. ab jetzt wird es handymäßig ruhig für mich bis irgendwann in den Morgenstunden.

Ein erster Höhepunkt der angenehm warmen Nacht ist das Stadion in Erbach bei km 20. Hier warten ganz viele StaffelläuferInnen und feuern mich z.T. mit La Ola an. Die Verpflegung ist klasse, vor allem nehme ich sofort Salz mit Wasser zu mir. Nach den Krämpfen beim Rennsteig-Ultralauf diesen Mai will ich es diesmal besser machen und - ich nehme es vorweg- das hat super funktioniert.

Nach der beleuchteten  $\frac{3}{4}$ -Stadionrunde geht es wieder raus in die Finsternis, und wenig später schaue ich mich mal wieder um:

Es ist genau das Bild, was ich vom Bieler Staffel-Lauf vor 2 Jahren in Erinnerung habe, eine fast endlos anmutende Lichterprozession oder eine Heerschar von tanzenden Glühwürmchen. Einfach beeindruckend!

Die Nacht schluckt natürlich auch viele mögliche Eindrücke, der Blick nach oben bietet aber den Halbmond und einen prächtigen Sternenhimmel.

Was wird mit mir zwischen 2 und 4 Uhr passieren? In Biel damals vor Kirchberg (km 56) hatte ich nicht mehr allzu viel wahrgenommen, ich war sehr dösig geworden. Heute Nacht bin ich sehr wach, das späte Training in den letzten Wochen scheint geholfen zu haben.

Kurz vor km 35 kommt eine kräftige Steigung zum Illerkirchberg, dann eine prima Verpflegung. Es läuft gut vor sich hin, die Kontakte zu Mitläufern halten sich in der Dunkelheit in Grenzen. Einige haben ja Radbegleiter dabei, nach dem Lauf werde ich darüber nachdenken, ob ein Radbegleiter meine Situation verbessert hätte... .

Km 41 bietet Verpflegung im Klosterhof Wiblingen, eine tolle Kulisse. Ich erkenne den Ort als Durchgangsstelle auch beim Ulmer Einstein-Marathon 2006 und auch die nachfolgenden Km entlang der Iller und Donau kommen mir trotz der Dunkelheit bekannt vor.

Mir geht es gut, ich bin wach und die 5 km-Splitzeiten sind vielversprechend. Das nächste Highlight bahnt sich noch in der Dunkelheit an: das Ulmer Donaustadion für km 50 mit voll eingesetzter Flutlichtanlage.

Ein Hammer: es ist 3:54 Uhr auf der Anzeigetafel, als ich ins Stadion einlaufe und die Matte bei km 50 passiere. Ich laufe seit knapp 5 Stunden durch die Nacht, die Durchgangszeit und die Beanspruchung bis hierhin sind genau wie gewünscht. Also eigentlich alles optimal, jetzt gut verpflegen und weiter geht's.

Es geht weiter am Donauufer entlang und nun kommt das, worauf ich schon warte: die Dämmerung setzt langsam ein.

Aber verflixt, das erwartete positive euphorische Gefühl stellt sich nicht ein, weil der Körper von jetzt auf gleich sich anders anfühlt. Eben noch in gutem Vorwärtsdrang, ist irgendetwas in mir im Gange, meine Verfassung und mein Denken verändert sich. Ich sehe das km 55-Schild und bin mittel schwer geschockt: ich habe über eine halbe Minute pro km länger gebraucht als noch im Abschnitt von km 45 bis 50.

Und das Gefühl hat sich von Laufen zu Kämpfen verändert. Na ja, o.k., es wird ja jetzt richtig hell, Du kannst um Dich herum alles sehen und die schönen Naturreize aufnehmen.

Aber der Schritt: mein Laufschrift ist nicht mehr da, ich ziehe ihn nicht mehr, sondern ich fange an, mich zu schleppen. Warum? Was ist denn los?

Der Puls sinkt ab, ich sehne die nächste Verpflegungsstelle herbei. Leider ist es nur eine Wasserstation, die Helfer sind wie die ganze Ulmer Laufnacht und Veranstaltung hindurch super nett und freundlich!

Es wird doch wohl wieder besser werden...? Leider nein, der Schritt bleibt schwer und träge. Und dann kommt auch noch die angekündigte Phase nach km 60, wenn die zum Teil kräftigen Steigungen beginnen. Eine Monster-Steigung türmt sich vor mir auf (die „Napoleon-Rampe“), ich schleiche hoch und finde im Flachen nur noch schwer und widerwillig in einen Laufschrift zurück.

Bei der Verpflegung nehme ich alles Mögliche, vor allem auch Cola. Das tut richtig gut, macht das Laufen aber leider nicht leichter.

Im Kopf ist mittlerweile eine Zieländerung im Gange: wenn es bei der Quälerei bleibt, ist die km-Marke 80 mein neues Tagesziel, eine Distanz, die ich auch noch nie geschafft habe (bisher 75 km in Kienbaum 2008).

Und es wird nicht besser: die Steigungen schleiche ich hoch, im Flachen torkel ich so vor mich hin. Ich versuche zu joggen, um die Marken km 70 und km 75 früher zu erreichen als im reinen Gehen. Aber es dauert auch so lange genug.

Es kommt keine Wende in meinen Empfindungen, mir geht's nicht wirklich gut.

Quäl' Dich Du Sau? Ja, mache ich ja, bis km 80 werde es dann fast 30 km bzw. über 3 Stunden gewesen sein. Noch  $2\frac{1}{4}$  bis  $2\frac{1}{2}$  Stunden so weiter? Wozu?

Ich habe keine positive Antwort auf meine Frage. Also steht mein Entschluss fest: ich finishe bei der Festung Wilhelmsburg in Ulm.

Mit diesem Ziel vor Augen kann ich mich für die letzten 5 km meiner heutigen Anstrengung motivieren. Die Sonne scheint, es wird ein toller Tag vom Wetter her. Und ich komme mit mir selbst ins Reine, für heute ist es gut bei 80 km.

Schon kurz nach dem eigenen Finish bin ich mir bewusst, dass viele anders entschieden hätten in meiner Situation, dass ein Aufhören vor km 100 nicht in Frage gekommen wäre.

Ich stehe zu meiner Entscheidung, es fühlt sich für mich richtig an. Mit gutem Laufen hatte meine Bewegung der letzten 20 km nicht mehr viel zu tun gehabt. Dies sind Stunden des Leidens gewesen, nicht - wie schon öfter erlebt - die letzten 10 km beim Marathon.

Werde ich es nochmal probieren? Woran hat es gelegen? Kann ich das nicht?

Ist die Nacht durchzulaufen nicht meine Welt?

Viele Fragen, noch keine Antworten... .

Die Veranstaltung wurde dann mit der Möglichkeit, im Freizeitbad Bad Blau zu relaxen, und einer beschaulichen Siegerehrung bei tollstem Wetter abgerundet.

Ulm lohnt sich absolut dabei zu sein, es gibt ja Alternativen von einer 8er Staffel über eine 4er Staffel bis hin zu den 50 km- oder 100 km-Einzelläufen. Es ist für Jeden etwas dabei und in der Nacht zu laufen ist einfach eine ganz besondere und intensive Erfahrung im Läuferleben !