

### Wenn alles anders kommt als gedacht...

Wenn...

- man wie immer liebevoll Gleichgesinnte trifft - man sich gleich wieder wie zuhause fühlt
- die sich selbst gesteckten Kilometerziele nicht erreicht werden
- unerwartete Blasenprobleme auftreten, und dies dann auch noch zu einem sehr frühen Zeitpunkt
- die Stunden nicht verrinnen wollen und jeder Meter zur Qual wird
- man mehrfach über eine Aufgabe nachdenkt
- man wieder einmal alles erträgt und gibt, ja sogar erneut über sich hinaus wächst
- man trotzdem noch aufmunternde Worte für Andere hat und selbige entgegen gebracht bekommt
- trotz allem dann noch sehr gute Platzierungen dabei heraus kommen und man völlig unerwartet auf dem Podest landet
- man von den eigenen Emotionen tief ergriffen ist
- sich mit und für Andere freuen kann...
- der Schmerz geht und der Stolz bleibt

ja dann ist wieder ein 24 Stundenlauf - diesmal ausgetragen rund um den Wasserturm in Reichenbach, im Rahmen der Deutschen Meisterschaften der DUV.

### Tags zuvor:

Bereits tags zuvor kamen wir dort an, holten die Startunterlagen ab, trafen, wie immer, jede Menge bekannte Gesichter und inspizierten schon einmal die Strecke. Und eines war mir dann da schon klar, es würde 3 Stellen geben, die es in sich haben würden. Die leichte Steigung nach dem Stadion zum einen, und der Gehweg in der Turmstraße zum anderen, da dieser erstens schräg verlief, und zweitens der jeweilige Auf- und Abstieg nicht sehr einfach sein würde (ebenfalls sehr schräg und stolprig).

Anschließend fuhren wir nach Zwickau und bezogen dort unser Nachtquartier.

### Vor dem Start:

Nachdem wir recht gut geschlafen, lecker gefrühstückt und den Weg zurück nach Reichenbach gefunden hatten, trafen wir im dortigen Stadion gegen 7:30 Uhr ein und fanden einen wunderbaren Parkplatz direkt an dessen Eingang. Es herrschte schon reges Treiben, welchem wir uns natlos anfügten und meinen Selbstversorgungstisch gegenüber der überdachten Tribüne aufbauten. Hier deponierten wir auch alles, was ich während der nächsten 24

## 23. Reichenbacher 24-Stundenlauf - DM der DUV, 23. - 24.7.2011

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 08:36 Uhr

---

Stunden glaubte zu brauchen. Natürlich auch Decken, Schlafsäcke und Stühle für meinen Schatz, der mich die ganze Zeit betreuen sollte. Nach und nach trafen immer mehr Teilnehmer ein und es war wie immer, ein einziuges "Hallo". Gegen 9 Uhr machte ich mich dann so langsam "Lauffertig", schmierte mich überall dick mit Vaseline ein, zog die geplanten Laufklamotten an und wenig später fand dann auch das "Briefing" für alle Teilnehmer im Startbereich statt.



Nur Minuten später dann das Übliche, jeder wünschte jedem noch einmal alles Gute, verabschiedete sich von seinen Betreuern und schon ging es los, ...



### Der Lauf:

Alles begann sehr gut, schon fast zu gut, ich schlug ein gemütliches 5:45er Tempo ein und der Puls blieb die ersten 2 Stunden prima unter 120, alles wie geplant. Alle 3 Runden nahm ich einen großen Schluck Selbstgemixtes sowie einen Becher Cola, Iso oder Tee zu mir. Auch Kartoffel- und Apfelstückchen sowie ab und an ein Stück Banane, aber auch Fettbrot fanden in regelmäßigen Abständen ihren Weg in meinen Verdauungstrakt - auch das alles wie geplant.

## 23. Reichenbacher 24-Stundenlauf - DM der DUV, 23. - 24.7.2011

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 08:36 Uhr

---

Es schien zu laufen...



Doch nach etwa 2 Stunden fing der Puls, warum auch immer, mehr und mehr an zu steigen, und das, obwohl ich sofort reagierte und das Tempo etwas heraus nahm. An der Temperatur kann es auch nicht gelegen haben, denn die war geradezu perfekt. Auch bemerkte ich, dass ich außergewöhnlich stark zu schwitzen gegang, was mich auch etwas beunruhigte. Also ließ ich mir bereits nach etwa 3 Stunden von meinem Schatz die erste Salztablette geben. Vom Kopf her stimmte aber noch alles und in meinen Gedanken lief ich sowieso nicht die 1,97 Km langen Runden rund um den Wasserturm hier in Reichenbach, sondern virtuell noch einmal den Thüringen Ultra 100 Meilen ab! Das klappte auch ganz gut und half dann prima über die doch etwas aufkommende Monotonie hinweg zu kommen.

Nach etwa 4:05 Stunden war dann auch schon der erste Marathon geschafft, alles voll im Plan! Doch der Puls stieg weiter an und lag bereits jetzt über 130, viel zu hoch für mich. Also nahm ich weiter das Tempo etwas heraus, allerdings ohne Erfolg, der Puls stieg weiter an. Die 50 Km-Marke passierte ich dann nach etwa 4:50 Stunden, nahm aber weiterhin etwas Tempo heraus. Aber alle Mühen nutzen nichts, wenn ich hier nicht tierisch eingehen wollte musste er Puls herunter, denn bei 135 Schlägen/ Minute bedeutete das eine stündliche Kalorienrate von etwa 900 Kcal, und das würde ich auf keinen Fall 24 Stunden durchstehen können. Also legte ich schweren Herzens bereits nach 64 Km bzw. 6:15 Stunden eine 2 - ründige Gehpause ein, die ich auch zum ausgiebigen Stärken nutzte. Als ich dann wieder anlief konnte ich mit der Zeit auch fast wieder die alte Pace laufen und der Puls blieb wunderbar unter 120 Schlägen, perfekt! Oder doch nicht? Denn bei Km 70 stach es fürchterlich am rechten kleinen Fußzeh was mir unwiderruflich klar machte, die erste Blase war schon da und ist gerade geplatzt! Das darf doch nicht wahr sein, in Thüringen 3 Wochen zuvor nichts, gar nichts, und jetzt und hier hatte ich bereits so früh damit zu kämpfen, wie sollte das noch weiter gehen...



# 23. Reichenbacher 24-Stundenlauf - DM der DUV, 23. - 24.7.2011

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 08:36 Uhr



# 23. Reichenbacher 24-Stundenlauf - DM der DUV, 23. - 24.7.2011

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 08:36 Uhr



9. Platz im Mixed 24 Stundenlauf



10. Platz im Mixed 24 Stundenlauf



## 23. Reichenbacher 24-Stundenlauf - DM der DUV, 23. - 24.7.2011

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 08:36 Uhr

---



[Hier sind die Gewinner des 24-Stundenlaufes mit vielen weiteren Infos und Berichten](#)