

13./14. September 2014, Teamwork bei den 24 Stunden von Bernau

Zehn kleine Läuferlein, auf Vierundzwanzig Stunden sich freu'n,
Eines hat ein Auaweh, da waren's nur noch neun.
Neun kleiner Läuferlein, trainierten Tag und Nacht.
Eines ist zu viel gelaufen, da waren's nur noch acht.

Gut, dass wir doch noch zu acht an den Start der 11. Auflage der 24 Stunden von Bernau gehen konnten, mehr spontane Reime habe ich nicht parat um noch weiter herunterzuzählen. Es treffen sich also im beschaulichen Stadtpark Bernaus Katja, Thomas, Caro, Nancy, Andreas und ich, zu späterer Stunde erweitert durch Carsten und Uwe. Es könnte ein friedliches Camping werden. Doch der dezente Geruch ungewaschener T-Shirts liegt schon in der Luft und auf der Wiese verstreute Laufschuhe lassen Schlimmes ahnen. Und dann:

Samstag, 14h - oder: Stunde 0

Startschuss. Sandra sprintet los. Hinter ganz vielen kleinen Schulkindern der Maxi-Staffeln hinterher. Dann fällt ihr ein, dass sie noch ein 24 Stunden vor sich hat und drosselt das Tempo, nur um von noch mehr noch kleineren Kindern überholt zu werden.

Macht Spaß, will weiterlaufen, darf aber nur eine Runde à 1,6km, dann muss ich an meine Staffel-Nachfolgerin Carola übergeben.

Stunde 1

Noch nicht mal eine Stunde rum, und ich bin schon wieder auf der Strecke. Eine Zwei-Mann-Vier-Frau-Staffel lässt nicht viel Zeit zur Pause, alle 50 Minuten darf jeder wieder ran.

Zwei mal an der Reihe gewesen - das ist Grund genug, die Energie-Reserven aufzufüllen. Schokoriegel, Salzstangen, Muffins - das Buffet ist eröffnet.

Stunde 2-6

Noch grinsen alle. Aber der Schweiß rinnt.

Ich habe die Befürchtung/Hoffnung, dass das ganze in eine 24h-Run-and-Eat ausartet. Sehr lecker - wer hat den Kuchen mitgebracht?

Unsere zwei männlichen Verstärkungskräfte tauchen auf, so dass wir zu acht als wirkliche Mixed-Staffel weiterlaufen. Die Pausen erhöhen sich dadurch. Gut, dass der Grill gerade angeheizt wurde. Dank einer optimalen Tempoeinteilung ist der Grillkäse nach genau einer Runde gar, so lange man nicht zu schnell läuft. Für ansatzweise Verdauungsarbeit ist auch noch Zeit.

Stunde 7

Es wird dunkel, die großen Stableuchten, an den Bäumen des Stadtparks angebracht, leiten uns den Weg. Nicht, dass wir uns noch verlaufen. Wir sind die gleiche Runde ja erst acht Mal gelaufen.

Die Stimmung ist gut, das Lächeln beim Abklatschen sieht noch nicht gezwungen aus.

Uwe Brettschneider besucht uns, und futtert sich durch unsere wohlverdienten Vorräte. Im Austausch gegen seelischen Beistand sei ihm dies gegönnt.

Stunde 8

Die Taktik der benachbarten Teams wird beäugt. Sollen wir uns auch aufteilen, so dass vier laufen, der Rest schläft ein paar Stunden, dann wird gewechselt? Sollen wir versuchen dem Team der Radiergummi-Liga, die mit dem Ziel als letzte ins Ziel zu kommen an den Start geht, die Show zu stehlen?

Klingt alles zu kompliziert. Wir laufen weiter.

Stunde 9, 10, 11

Unser Zelt gleicht einem Lazarett. Auf vier Liegen wird nebeneinander geschnarcht, einer kullert auf dem Boden, aus dem Massagezelt stöhnen malträtierte Muskeln.

Unser ausgeklügeltes System des Weckens durch den Vorläufer funktioniert wunderbar.
Aufspringen, trockene Klamotten aus, nasse Laufklamotten an, kurzer Sprint, wieder hinlegen.

Stunde 12

Wir fantasieren von Schokobrunnen. Und kleinen Spießchen mit Obststücken, zum rein Reindippen.

Stunde 13

Wir fantasieren von nackten Männern.

Nein halt, das war keine Fantasie, da liefen wirklich zwei nackte Kerle auf der Runde. Ohne Startnummer, das zählt nicht, bitte nochmal laufen. Der Kommentator/Moderator/Motivator, der sonst ausnahmslos alles kommentierte, lies diese beiden jedoch kommentarlos ziehen. Schade, ich hätte gerne erfahren, welche Wette sie verloren haben.

Stunde 14, 15, 16

Siehe Stunde 9, 10, 11

Unlängst geäußerte Zweifel ob des eigenen und der Mitläufer Geisteszustandes verstärken sich. Die Frage nach dem Warum? kann nach wie vor nicht beantwortet werden. Irgendwie ist es lustig so lange im Kreis zu laufen. Lustig natürlich nicht im klassischen Sinne, aber wenn man lustig ist, dann lacht man, und dann sind die Schmerzen nicht so schlimm.

Die Einzelstarter werden als die Durchgeknalltesten des ganzen Laufstalls bewundernd belächelt. Das ist ja wirklich zu krank, das kann man doch nicht machen. Und gesund ist das schon gar nicht. Obwohl, da sind diese beiden Damen, jenseits der 70, die munter vor sich hin laufen... Es scheint die Sterblichkeit zumindest hinauszuzögern. Sollte ich das nächste Jahr auch mal probieren? Bald geschafft, nur noch acht Stunden.

Stunde 17

Es wird noch dunkler. Statt eines Sonnenaufgangs begrüßt uns ein erfrischender Platzregen. Der Runde wird rutschig in den Kurven, das bremst uns ganz schön aus und ist vor allem für die langsamer werdenden Rundenzeiten verantwortlich.

Stunde 18 bis 23

Die Gesprächsthemen werden einseitiger, unartikulierter. Beim Aufstehen und Hineinplumpsen in den Stuhl ist Stöhnen obligatorisch.

Wir bekommen Besuch von drei radfahrenden Vereinskollegen, denen wir eine heroische Fitness vorspielen um ihren mitleidigen Blicken zu kontern.

Stunde 24

Wir sparen uns den Schlussspurt, den Streckenrekord von 24h können wir jetzt auch nicht mehr brechen. Und so war die letzte Runde auch gleich das Auslaufen, um die Muskeln zu lockern. Wir wollen am nächsten Tag schließlich keinen Muskelkater haben.

255km sind wir gelaufen, alle zusammen. Damit haben wir den neuen Rekordhalter der Einzelstarter um 34km geschlagen. Ich würde sagen, wir sind ziemlich gut.

Ich frage jetzt noch nicht, wer nächstes Jahr mitmachen möchte, hoffe aber, dass dieser Bericht (ich hoffe, ich muss nicht hinzufügen, dass er bitte nicht allzu ernst genommen werden sollte) als Motivation taugt, euch zu animieren einfach mal anzutreten, euch dem Lauf-Flow hinzugeben und die wirklich tolle Organisation, die netten Helfer, die selbst mitten in der Nacht breit grinsend nochmal extra Nutella auf das Brötchen schmieren, die durchgeknallten Gleichgesinnten und die schöne Stadtmauer Bernaus zu genießen.

Und jetzt ab in die Saison-Pause.