

## Der Unvollendete

### Ultra-Röntgenlauf am 26.10.2014

von Holger Ahrens



Freitagabend entschied ich mich ganz kurzfristig, den Ultra-Röntgenlauf am Sonntag in Remscheid zu laufen. Ich hatte zwar keine richtige Vorbereitung und habe auch nicht dem Anlass entsprechend gelebt, aber was sind schon 63 Kilometer im fast Flachland, wenn die letzten Läufe 73 bzw. 100 Km lang waren. Das schaffe ich mit links. Also:

Sonntag um 3 Uhr aufgestanden, um 4 Uhr losgefahren und um 7 Uhr dagewesen. Anmeldung ging fix, Wetter und Stimmung waren gut. Das wird eine ganz lockere Sache.

Um 08:30 wurde gestartet, insgesamt fast 4000 Teilnehmer, und es ging erstmal ca. 5 Km durch Remscheid-Lennep am Geburtshaus und Museum von Konrad Röntgen vorbei.

Aber hier kam schon das erste Achtungszeichen, ganz schöne Steigungen. Die nächsten 18 Kilometer vergingen in schöner Landschaft eigentlich ganz gut. Aber die haben hier zwar kurze, aber knackige Steigungen, die doch recht anspruchsvoll sind.

Bei Km 17 gab es Prosecco, habe ich natürlich mitgenommen, man gönnt sich ja sonst nichts. So langsam kamen der Hunger und etwas Müdigkeit, das frühe Aufstehen und kein richtiges Frühstück machten sich bemerkbar.



Aber wird schon (dachte ich). Bei Kilometer 23 lag ich bei etwas über 2 Stunden, eine gute Durchgangszeit und jetzt gab es auch Essen. Aufgrund des Hungers habe ich wohl etwas viel und falsch gegessen und jetzt kamen richtige Steigungen. Eine war - natürlich nicht so lang - so steil wie das letzte Stück beim Zugspitzlauf, man zog sich an einem Seil und Geländer hoch.

„Brutal“, das dachte wohl auch mein Magen. Mir wurde schlecht und schwindelig und auch die Beine wollten nicht mehr so richtig. Ich hatte keine Kraft mehr. Es fehlte mir doch eine richtige Vorbereitung. So ein Lauf klappt nicht mit links, ich hatte mir zu viel zugetraut und musste jetzt dafür böse leiden. Selbst die Bergabstrecken konnte ich nicht mehr richtig laufen, bergauf war sowieso nur noch gehen angesagt.

Bei Kilometer 30 war klar, dass das nichts wird und die eigentliche Strecke war ja noch mehr als doppelt so lang. Ich entschloss mich, bei Kilometer 43 auszusteigen, dort gab es einen Shuttleservice für die Marathonläufer. Für die letzten 20 Km habe ich 3 Stunden gebraucht, es ging tatsächlich nichts mehr und so bin ich nach 5 Stunden ausgestiegen und mit dem Bus nach Lennep zurückgefahren.

Letztendlich hat es aber doch Spaß gemacht, es war eine tolle, aber sehr anspruchsvolle Strecke, super Service und nette Helfer.

Das es nicht geklappt hat, lag nur an meiner Überheblichkeit, das passiert mir nicht wieder, ich bin um mehr als eine Erfahrung reicher.

P.S.: Im Ziel lag ich noch 3 Minuten vor dem Extremsportler Joey Kelly, der auch bei Km 43 aufhörte. Ist doch auch nicht schlecht.

