

Self-Transcendence – 6- und 10-Tage-Lauf in New York

www.us-srichinmoyraces.org/events/6-10-day-race



Der 6- und 10-Tage-Lauf in New York findet jährlich im letzten Drittel des Monats April im »Flushing Meadows Corona Park« des Stadtteils Queens statt. Die Laufstrecke, ein Rundkurs von einer Meile (1,6093 km), besteht aus einer sehr alten geteerten Straße mit erheblichen Bodenwellen. Ein 10-Tage-Lauf wird bis heute nur in New York ausgetragen. Vorläufig wird dies auch so bleiben, denn das im Dezember 2014 erstmals in Johannesburg veranstaltete 10-Tage-Rennen scheint bereits 2015 keine Fortsetzung zu finden. Dagegen gibt es weltweit elf 6-Tage-Läufe (Stand 2014) im Laufe eines Jahres.

Ort:	Queens, New York, USA (ca. 20 km östlich von Manhattan)
Streckenlänge:	Eine Meile pro Runde (1,6093 km) auf einer geteerten, flachen, sehr schlechten Straße mit Bodenwellen
Termin:	Im letzten Drittel des Monats April
Streckenverlauf:	Rundkurs im Flushing Meadows Park
Verpflegung:	Getränke und Energie über 24 h im Verpflegungszelt
Bestleistung Männer:	10-Tage-Lauf: 901 Meilen (1.450 km) von Rimas Jakelaitis, LIT, 2001
Bestleistung Frauen:	10-Tage-Lauf: 727 Meilen (1.170 km) von Theresa Janakova, SVK, 2014
Leistungs-Limit:	10-Tage-Läufer sollten nach 6 Tagen ca. 300 Meilen (482 km) erreicht haben (ca. 80 km/Tag) 6-Tage-Läufer sollten nach 3 Tagen ca. 150 Meilen (241 km) erreicht haben (ca. 80 km/Tag)
Streckenkalkulation	10-Tage-Lauf: Kilometer beim 24-h-Lauf x 5,3 – oder 48-h-Lauf x 3,5 – oder 6-Tage-Lauf x 1,5 6-Tage-Lauf: 24-h-Lauf x 3,5 – oder 48-h-Lauf x 2,2 (jeweils +/- 10%)
Zeitnahme:	Manuelle Zeitnahme durch Rundenzähler
Besonderheiten:	Ein 6- oder 10-Tage-Lauf geht an die Leistungsgrenze eines Läufers. Der Schlafmangel führt jeden Teilnehmer früher oder später an sein Limit. Ohne Schlaf ist meist nach drei Tagen kein Laufen mehr möglich. Viele der erfahrenen Läufer schlafen kurz nach Mitternacht ca. drei Stunden am Stück sowie, über den Tag verteilt, 3 x 10 Minuten, etwa beim Eintreten einer Krise. Es ist mit großen Temperaturschwankungen im Bereich von etwa 5° C bis 30° C zu rechnen. Es können sehr starke Windböen und Regenfälle auftreten. Der Läufer darf sich von Helfern unterstützen lassen.
Ausrüstung:	Laufbekleidung mit geringster Reibung. Vielseitige Wechselkleidung für starke Wetteränderungen wie Nässe (strömender Regen mit orkanartigem Wind), Hitze (30 Grad) und Kälte. Mindestens vier Paar Laufschuhe, zwei Nummern größer als normal, sowie Himalaya-Salz zum Ausgleich der ausgeschwitzten Mineralien. Eigene persönliche Lebensmittel wie alkoholfreies Bier.
Teilnehmerlimit:	100 Teilnehmer insgesamt für den 6- und 10-Tage-Lauf.
Finisher:	Jeder Teilnehmer ist mit seiner gelaufenen Strecke ein Finisher.
Anmeldung:	www.us.srichinmoyraces.org/events/6-10-day-race
Teilnahme-Voraussetzung:	Keine. Meine Empfehlung zur sportlichen Teilnahme: Erfahrung im 24-h- oder 100-Meilen-Lauf.
Trainingsplan:	10-Tage-Lauf, siehe Seite 331

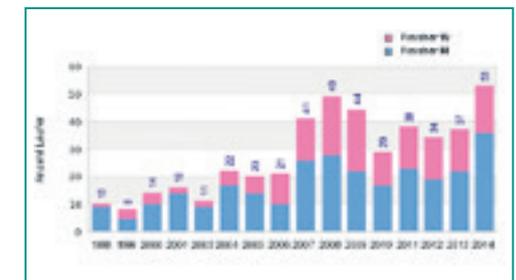
TOP 10 ever Rangliste des 10-Tage-Laufs, Männer und Frauen (Stand 2014)

Männer	Leistung	Name	Nat.	Jahr
1	1.450,019 km	Jakelaitis, Rimas	LIT	2001
2	1.340,583 km	Aalto, Pekka (Asprihanal)	FIN	2014
3	1.334,146 km	Schwerk, Wolfgang	GER	2008
4	1.176,430 km	Trostenyuk, Yuriy	UKR	2012
5	1.166,774 km	Jermolajevs, Georgs	LAT	1996
6	1.158,727 km	Fryer, Martin	AUS	2013
7	1.147,462 km	Duzhiy, Nikolai (Vasu)	RUS	2012
8	1.145,853 km	Mudryk, Igor	UKR	2009
9	1.139,415 km	Ukrainsky, Mikhail (Sarvagata)	UKR	2014
10	1.129,759 km	Magee, Nirbhasa	IRL	2014

Frauen	Leistung	Name	Nat.	Jahr
1	1.169,993 km	Janakova, Theresa (Kaneenika)	SVK	2014
2	1.163,524 km	Cunningham, Catherine (Dipali)	AUS	1996
3	1.121,712 km	Barnett, Sarah	AUS	2012
4	1.083,088 km	Abramovskikh, Olga (Jayasalini)	RUS	2011
5	1.066,995 km	Nemcova, Ivana (Ilvaka)	CZE	2014
6	1.015,496 km	Böhler, Manjula	AUT	2010
7	1.015,496 km	Svecova, Lenka	CZE	2004
8	994,574 km	Ibinova, Pati	RUS	2014
9	976,871 km	Zimmermann, Gabrielle (Nidhruvi)	AUT	2012
10	968,825 km	Kareva, Elena	RUS	2013

Die Geschichte des New Yorker Self-Transcendence 6- und 10-Tage-Lauf

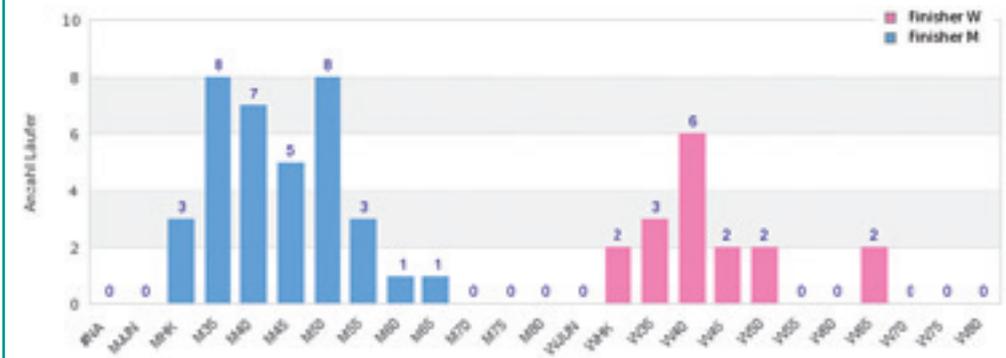
Sri Chinmoy rief 1996 den 10-Tage-Lauf ins Leben. Damals waren 10 Teilnehmer am Start. Zwei Jahre später wurde der 6-Tage-Lauf hinzugenommen. Ziel dieser mehrtägigen (Multi-Day) Laufveranstaltung ist es, den Teilnehmern die Möglichkeit zu bieten, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen und die daraus entstehende Freude zu erleben. Sri Chinmoy beschrieb den Nutzen eines Mehrtageslaufs einmal folgendermaßen: »Das Hinauswachsen über sich selbst (Selbsttranszendenz) ist das einzige, was ein Mensch braucht, um wirklich glücklich zu sein. Daher helfen diese Rennen den Läufern enorm, auch wenn sie äußerlich viele Strapazen auf sich nehmen. Schließlich



(Statistik vom DUV)

fühlen sie am Ende des Laufes, dass sie etwas Bedeutungsvolles erreicht haben.« Über 10 Tage lang soll der Teilnehmer so, bei einem Minimum an Schlaf, die größtmögliche Strecke zurücklegen. Von den Teilnehmern wird erwartet, dass sie in der Lage sind, beim 10-Tage-Lauf nach sechs Tagen ca. 300 Meilen (480 km) und beim 6-Tage-Lauf ca. 150 Meilen (240 km) nach

Altersklassen beim 10-Tage-Lauf 2014



(Statistik vom DUV)



Der Streckenverlauf vom 6- und 10-Tage-Lauf in New York

drei Tagen zu erreichen, also jeweils etwa 50 Meilen oder 80 km pro Tag.

Die Läufe über 6 bzw. 10 Tage werden jährlich im letzten Drittel des Monats April veranstaltet. Sie sind inzwischen für spezielle Ultraläufer zu einer Kultveranstaltung geworden. Mit 53 Läufern beim 10-Tage-Lauf 2014 wurde bei der 19. Austragung ein neuer Rekord erreicht. Die Teilnehmer kommen aus vielen Ländern der Welt, jedoch überwiegend aus Russland und Osteuropa.

Race Director
Rupantar
La Russo

Ablauf des 6- und 10-Tage-Laufs

Der Flushing Meadows Corona Park im Stadtteil Queens liegt nur ca. 20 km entfernt vom »Nabel der Welt«, dem New Yorker Stadtteil Manhattan. Mit jeder Runde in diesem Freizeitpark legen die Läufer genau eine Meile zurück. Der Kurs ist umgeben von den Autobahnen 495 und 678 sowie von dem künstlichen See »Meadow Lake«. Der Park wurde 1964 für die Weltausstellung künstlich angelegt. Die geteerte Laufstrecke ist über 50 Jahre alt, ca. 3 m breit, überwiegend flach und enthält viele Bodenwellen. Das eigens für den 6- und 10-Tage-Lauf errichtete Läufer-Camp liegt wie eine Insel vor der Metropole New York. Das Camp ist aus Sicherheitsgründen umzäunt, etwa 300 m lang und 200 m breit. Am Eingang des Camps befindet sich der Bereich der Rundenzählung. In zwei zur Front offenen Containern sitzen meist vier bis sechs Rundenzähler. Jedem Läufer wird beim Durchgang seine aktuelle Rundenzahl zugerufen, mit einigen persönlichen motivierenden Worten, und das 24 Stunden lang über 10 Tage. Neben der Zählstation gibt es eine große Tafel, auf der jedem Läufer



Das Läufercamp

die aktuell gelaufene Strecke angezeigt wird nebst einem aktuellen Ranking der Teilnehmer.

An den Rundenzählbereich schließt sich das Küchenzelt mit der Verpflegungsausgabe an. Die Küche ist meist 18 Stunden lang in Betrieb. Die ausschließlich vegetarische Verpflegung ist sehr schmackhaft und besteht aus allerlei Obst und Gemüse. Dazu kommen Kartoffeln, Reis, Soja, Rührei, Salate und Suppen. Als Getränke werden Wasser, Iso, Tee, Kaffee, aber auch Cola angeboten.

Das an den Küchenbereich anschließende Zelt dient der Aufbereitung eigener Verpflegung. Danach sind links und rechts der Straße überdachte Läuferboxen aufgebaut. Eine Box wird von zwei Läufern genutzt und ist mit einem Tisch und zwei Stühlen ausgestattet. Die Läufer können sich hier setzen, essen oder die persönliche Ausrüstung deponieren.

Ca. 30 Meter links hinter den Läuferboxen befinden sich auf einem Rasenplatz das Zeltlager mit persönlichen Einzelzelten sowie mehrere große Massenzelte, in denen Männer und Frauen separat untergebracht sind. Am

Eingang des Zeltlagers steht das Hospital-Zelt zur medizinischen Versorgung und Massage.

Am Ausgang des Camps stehen für Frauen und Männer je sechs mobile Toilettenkabinen. Die Toiletten sind vorbildlich gepflegt und werden täglich gereinigt.

Beim Verlassen des Camps führt die Straße zunächst ca. 100 Meter am Camp entlang, biegt leicht ansteigend nach links ab und verläuft dann entlang der Schnellstraße 495 über eine ca. 500 m leicht abfallende Strecke. Nach einer 135-Grad-Rechtskurve geht es rund 600 Meter geradeaus am Park entlang zum See. Kurz vor dem Camp biegt die Straße um 90 Grad rechts ab und führt über ein Rondell mit einer 180-Grad-Wendung zum Eingang des Camps.

Die Laufstrecke in der Parkanlage ist voller wunderschöner Obstbäume, die ihre bezaubernde Blütenpracht zur Zeit des 6- und 10-Tage-Laufs voll entfalten. Der Park wird am Wochenende stark besucht, so dass zahlreiche Zuschauer am Wegesrand den Läufern immer wieder respektvollen Beifall klatschen.



Camp-Eingang mit dem Rundenzählbereich



Läuferboxen links und rechts der Durchgangsstraße

Zur Vorbereitung für den 10-Tage-Lauf habe ich einen dreimonatigen Trainingsplan entworfen, dessen Umsetzung problemlos verlief. Der Wochenumfang liegt meist zwischen 150 und 180 km, die Gipfelwoche des Plans enthält täglich einen 5-Stunden-Lauf. Die sehr langen Laufeinheiten absolvierte ich meist abends zwischen 17 und 22 Uhr, was im Frühjahr gut machbar ist. Den Abschluss des Trainings bilden ein langsamer 100-km-Lauf (den ich in genau 13 h lief) und ein 5-Stunden-Lauf am Morgen danach. Dieser letzte 100er mit dem 50er am darauffolgenden Morgen war der schönste Trainingslauf meines Lebens. Noch nie hatte ich so hohe Umfänge trainiert, und dabei nicht die geringste Verletzung oder Überlastung erlebt.

Der 10-Tage-Lauf ist schwer kalkulierbar, da es zu vielen individuellen Problemen kommen

kann. Man wird mit Schwierigkeiten konfrontiert werden, die man zuvor noch nie hatte, die man aber meistern muss. Diese Aufgabe ist ein Teil der höheren Bestimmung dieses Laufes. Für Teilnehmer, die den 10-Tage-Lauf erstmals absolvieren, gibt es keine realistische Zielsetzung. Diese spezielle Erfahrung muss jeder Teilnehmer bei seiner ersten Teilnahme machen, dann kann er bei einer Wiederholung darauf aufbauen. Der 10-Tage-Lauf ist nicht einfach ein verlängerter 24- oder 48-Stunden-Lauf, seine Schwierigkeiten sind ein Vielfaches derjenigen seiner »kleinen Geschwister«!

Der Weltrekord beim 10-Tage-Lauf liegt bei 964 Meilen (1.511,4 km), aufgestellt von Yiannis Kouros 1988 als Split beim 1.000-Meilen-Lauf in New York, ebenfalls im Flushing Meadows Corona Park. Bei den Frauen hält den Welt-



Zeltbereich vor dem großen Hospitalzelt



WC-Bereich



Die Laufstrecke im Flushing Meadows Corona Park in Queens

rekord die Neuseeländerin Sandy Barwick, mit einem Split von 807 Meilen (1.298,7) km beim 1.000-Meilen-Lauf in New York aus dem Jahre 1991.

Erlebnisbericht 10-Tage-Lauf, New York

Drei Tage vor dem Start komme ich in New York an. Mein Hotel liegt nur 500 Meter vom Startplatz entfernt, vom Fenster aus kann ich den Aufbau des Läufercamps beobachten. Das Wetter ist sehr ungemütlich, mit 6° C kalt und windig. Die Tage davor regnete es so stark, dass die Laufstrecke noch teilweise unter Wasser liegt. Die Wettervorhersage für die nächsten Tage ist jedoch gut, es soll zunehmend aufhellen und sogar sonnig werden.

Am Samstagmorgen betrete ich um 10 Uhr das Läufercamp, melde mich beim Rennleiter Rupantar La Russo und baue mein kleines Zelt auf. Um gegen Überschwemmung und vor sehr starken Regenfällen sicher zu sein, nutze ich als Zeltuntergrund zwei Holzpaletten, die mir der so hilfsbereite technische Leiter Bipin Larkin aus New York bereit stellt. Mit einer Plastikplane über dem Zelt schaffe ich zusätzlichen Schutz vor strömendem Regen. Danach wird mir eine Läuferbox zugeteilt. Mein Nachbar ist

Hubert Muckenhuber (Ushika) aus dem österreichischen Salzburg. Viele Teilnehmer sind Mitglieder des Sri Chinmoy Marathon-Clubs und tragen einen spirituellen Namen. Daher Huberts zweiter Name Ushika. Er ist ein sehr erfahrener 10-Tage-Läufer, hat schon sieben Mal teilgenommen und 2003 mit seiner bisherigen Bestleistung von 1.015 km sogar gewonnen. Ushika hat auch schon den 3.100-Meilen-Lauf gefinished. Als ich den Karton mit meinen persönlichen Laufklamotten und Nahrungsmitteln auf dem Tisch deponiere, erkenne ich den Unterschied zu meinem erfahrenen Nachbarn Ushika: Er hat zwei große Boxen, die mit vielen durchsichtigen Schubladen ausgestattet sind. In diesen Schubladen sind seine Utensilien und speziellen Nahrungsergänzungen fein säuberlich nach ihrer Funktion sortiert. Ich dagegen habe nur einen Karton für alles. Dies ist zwar nicht laufentscheidend, aber es zeigt den Unterschied zwischen Erst- und Wiederholungstätter. Läufer, die Helfer mitbringen, sind besonders gut dran: Sie haben eine Box exklusiv, nur für sich und den/die Betreuer.

Zehn Minuten vor 12 Uhr wird zum Start gerufen, alle versammeln sich vor der Startlinie. Jeder einzelne Teilnehmer wird mit Namen aufgerufen und mit seinen persönlichen Daten und sportlichen Leistungen vorgestellt, die



Start zum 10-Tage-Lauf

Damen zuerst. Dabei kürt Rupantar La Russo mein Buch »Das große Buch vom Ultramarathon« zum besten Ultralaufbuch der Welt. Kein Buch würde so viele Details und nützliche Tipps enthalten wie dieses. Ich bedanke mich für die lobenden Worte und dafür, dass ich bei diesem Lauf dabei sein darf.

Tag 1

Um Punkt 12 Uhr fällt der Startschuss zum 10-Tage-Lauf mit 53 Teilnehmern. Um es nicht zu schnell anzugehen, versuche ich mit Hilfe einer GPS-Uhr die Laufgeschwindigkeit auf ca. 9 km/h zu halten.

Wenig später unterhalte ich mich trabend mit der slowenischen Läuferin Tatjana Jauk, die in Maribor lebt. Sie erzählt, dass sie sich nur mit einer Stunde Lauftraining pro Tag für den 10-Tage-Lauf vorbereitet hat. Ich kann es nicht fassen, da sie mein Tempo mühelos mithält. Dabei hat sie schon zwei Mal am 10-Tage-Lauf teilgenommen und 2007 Platz 2 bei den Frauen mit 841 km geschafft. Es gibt offenbar Menschen, die so talentiert sind, dass sie einen Multi-Day-Ultra einfach so laufen können, und es gibt solche wie mich, die dafür sehr hart trainieren müssen. Am Abend laufe ich zusammen mit dem aus Irland stammenden

Nirbhasa Magee, der überwiegend genau mein Tempo hat. Wir reden über unsere Vorbereitungen und stellen fest, dass wir beide ganz ähnliche Trainingspläne absolviert haben, und auch unsere aktuellen Leistungen bei Unterdistanzen wie dem 24-Stunden-Lauf vergleichbar sind. Wir trainierten beide um 180 km die Woche und hatten am Schluss des Trainings einen 100-km-Lauf und weitere 50 km am Morgen danach absolviert. Nirbhasa hat bereits am 10-Tage-Lauf des Vorjahrs teilgenommen und dabei 1.001 km erreicht. Damit hat er mir eine sehr wichtige und spezielle Lauferfahrung im Multi-Day-Ultralaufen voraus! Wir speku-



Nirbhasa Magee, der irische Kämpfer



Ushika, ein sehr erfahrener 10-Tage-Läufer

lieren, dass wir bei diesem Rennen eine ähnliche Leistung erreichen müssten. Dabei sollte ich mich mächtig irren!

Ich laufe sehr viel mit Ushika zusammen, der mir viele Tipps zum 10-Tage-Lauf gibt und viele Geschichten darüber erzählt. Besonders wertvoll ist seine Empfehlung, während des Laufes mindestens alle sechs Stunden ein ausgiebiges Stretching durchzuführen, da sich die Muskulatur sonst zu stark verkürzt und Krämpfe auftreten können.

Das Tempo von 9 km/h kann ich am späten Abend mühelos weiter halten, aber gegen zwei Uhr morgens ist die Müdigkeit so stark, dass es besser ist, nun zwei Stunden zu schlafen. Im Zelt ist das Einschlafen nicht möglich. Die stark durchbluteten Beine sind dick und kribbeln heftig. Der Körper reagiert übersensibel auf jede Druckstelle von der Schlafunterlage. So kann ich nur drei Stunden ruhen, ohne Schlaf zu finden. Um 5 Uhr stehe ich wieder vor dem Zelt in einer Kälte um 6° C.

Nach einer kurzen Katzenwäsche und Zähneputzen sowie zwei Tassen heißem Kaffee ist die Power wieder zurück. Um 5:30 Uhr bin ich wieder auf der Laufstrecke, die ersten Runden ziemlich langsam, aber ab der dritten Runde wieder mit meinem alten Tempo von 9 km/h. Der Tag entwickelt sich nun schnell zu einem überwiegend sonnigen Läufer-Traumtag. Es macht richtig Spaß, hier in dieser Umgebung mit diesen phantastisch netten Laufkollegen zu joggen, unterstützt von dieser erstklassigen Organisation. Ich bin begeistert und etwas verwundert, dass mir nichts weh tut und alles so gut läuft.

Um 12 Uhr Mittag war dann der erste Lauftag geschafft, ohne die geringsten Probleme. Meine Laufleistung von 85 Meilen (137 km, deutlich mehr als drei Marathons) bringt mich auf Platz 8.

Die beiden besten Läufer erbringen am ersten Tag Leistungen, die für einen 10-Tage-Lauf ungewöhnlich hoch sind: Volodymyr Hlushchuk aus der Ukraine erreicht 105 Meilen (169 km) und Pekka Aalto aus Finnland läuft sogar 110 Meilen (177 km). Wir diskutieren darüber auf der Laufstrecke und spekulieren, dass die Ersten am Ende eventuell die Letzten sein könnten und am dritten Tag einbrechen wür-



Tatjana und Hubert

den. Ein Irrtum, wie sich später herausstellt. Beide sind extrem erfahrene Ultraläufer. Pekka Aalto hat bereits 5 Mal den 3.100-Meilen-Lauf gefinisht und schon einmal am 10-Tage-Lauf teilgenommen mit 1.078 km. Volodymyr Hlushchuk war schon 4 Mal bei den 10 Tagen dabei, mit einer Bestleistung von 1.011 km.

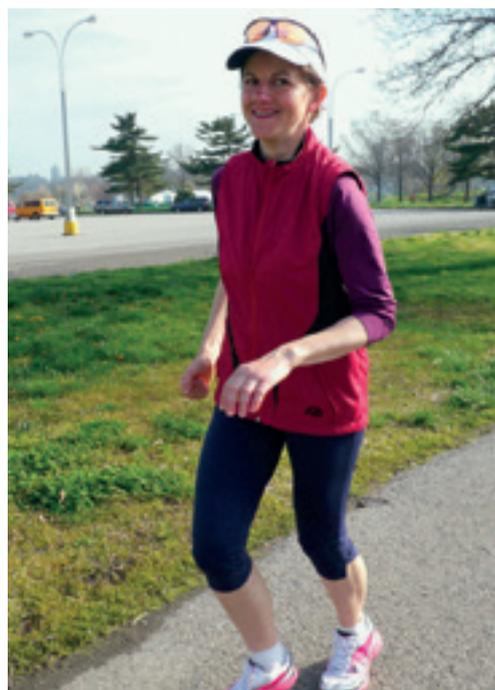
Bei den Frauen erreicht Gabriela Cotugno aus Argentinien 93 Meilen (150 km), dicht gefolgt von Ivana Nemcova aus Tschechien mit 90 Meilen (146 km) und Theresa Janakova mit 87 Meilen (140).

Tag 2

Ich laufe im Sonnenschein bei ca. 28° C weiter bis 13:30 Uhr und genieße dann ein Mittagessen in der Sonne. Dazu wähle ich leckeren, knackigen Salat, der aber bei der nächsten Runde so stark auf den Magen drückt, dass ein Weiterlaufen nicht möglich ist. Ich entschieße mich für die Krisenlösung Nr. 1: Einfach eine Stunde hinlegen und schlafen. Einschlafen ist zwar nicht möglich, doch nach einer Stunde Ruhe ist



Ushikas Laufbox



Kaneenika Janakova

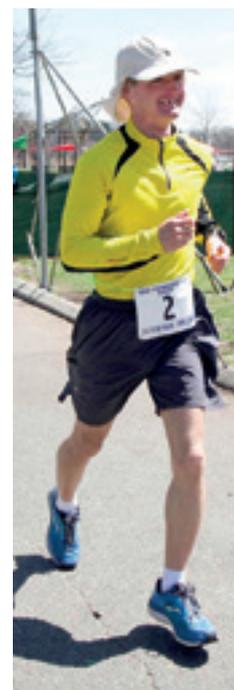


Ilvaka Nemcova

der Salat verdaut und ich kann ausgeruht wieder problemlos weitermachen. Gegen 19 Uhr lege ich mich für 30 Minuten ins Zelt und ruhe. Um 21 Uhr ist Meile 111 erreicht, dies bedeutet eine Marathondistanz in den ersten neun Stunden von Tag zwei. Ich bin besorgt über die lange Zeit, die ich für Verpflegung und Boxenstopp verbringe. Um Mitternacht sind 120 Meilen erreicht, und ich beschließe, zwei Stunden im Zelt zu schlafen. Vor dem Hinlegen ist es wichtig, ausgiebig zu dehnen und zur Förderung der Regeneration Magnesium oder Kalzium mit einem Löffel Essig einzunehmen. Jetzt endlich kann ich problemlos einschlafen. Um drei Uhr bin ich wieder auf der Strecke. Es scheint wesentlich effizienter, nachts zu laufen als am Tag, vielleicht weil es keinerlei Ablenkung gibt. Man fällt in eine Art Trance und schafft so eine längere Strecke. Um 7 Uhr erreiche ich eine Tagesleistung von 84 km. Doch nun spüre ich Schmerzen an der rechten Achillessehne und eine Schwellung im Fußgelenk. Zur Druckreduzierung schneide ich an beiden Schuhen den Fersenschaft und den oberen Bereich der Zunge ab. Beim Laufen unterhalte ich mich mit sehr vielen Teilnehmern. Sie unterscheiden sich stark nach Alter, Nationalität und sportlicher Leistungsfähigkeit. In ihrem Herzen sind sie jedoch alle ähnlich: Es sind Ultraläufer, die voller Harmonie, gegenseitiger Hilfsbereitschaft und Freude an diesem Lauf teilnehmen. Einige haben dabei sportlich ambitionierte Ziele, andere suchen nach einer spirituellen Erfahrung.

Am Mittag sind 69 Meilen (111 km) und in der Summe 154 Meilen (248 km) als 48-h-Split erreicht. Das ist die drittbeste Tagesleistung unter den Männern, mit Platz 5 im Gesamt-Ranking. Ich denke kurz daran, dass es noch acht weitere Tage sind, die vor mir liegen, und jeder Tag diese Laufleistung erfordert. Dies ist unvorstellbar und macht mir etwas Angst, deshalb verdränge ich den Gedanken ganz schnell wieder.

Pekka Aalto aus Finnland ist wieder Tagesbester mit 85 Meilen (137 km) und einer Gesamtstrecke von 194 Meilen (312 km). Damit baut er seinen Vorsprung zum Zweiten, Mikhail Ukrainsky aus der Ukraine, auf unglaubliche 54 Meilen (87 km) weiter aus. Der Vortageszweite Volodymyr Hlushchuk schafft heute 62



Ashprihanal Aalto



Sarvagata Ukrainsky

Meilen (100 km) und ist damit weiterhin auf Platz 2 im Gesamt-Ranking.

Bei den Frauen legt Theresa Janakova aus Bratislava mit 75 Meilen (121 km) die größte Tagesdistanz zurück und führt nun mit 162 Meilen (261 km) die Gesamtwertung an. Tageszweite ist wieder Ivana Nemcova mit 66 Meilen (106 km), die mit 156 Gesamtmeilen (251 km) Gesamtzweite bleibt. Bei Theresa Janakova handelt es sich um die Expertein des 10-Tage-Laufs, den sie bereits zum siebten Mal in Folge absolviert. Von 2008 bis 2013 erreichte sie dabei jeweils eine Distanz von über 1.000 Kilometern, mit einer Bestleistung von 1.165,133 Kilometer im Jahr 2011, dem derzeitigen Streckenrekord bei den Frauen. Theresa gewann bisher jeden 10-Tage-Lauf bei den Frauen, bis auf 2012, als Sarah Barnett mit 1.121 km Siegerin wurde, gerade mal 8 km vor Theresa.

Tag 3

Am dritten und siebten Tag eines 10-Tage-Laufs empfiehlt es sich, einen Regenerationstag einzulegen und eine um etwa 30% geringere Leis-

tung anzustreben. Aus Sorge wegen der rechten Achillessehne begeben sich nach dem Mittagessen in das Hospitalzelt. Der sehr freundliche und sympathische schwarze Sanitäter Vajra Henderson wickelt meine Beine in heiße Tücher und dehnt und massiert anschließend ausgiebig den ganzen Körper, wobei er den Schwerpunkt auf den Verletzungsbereich legt. Danach packt man mich auf einer Liege in Decken und lässt mich erst mal zwei Stunden ruhen. Über vier Stunden dauert die wohltuende Prozedur, bis es gegen 16 Uhr wieder auf die Laufstrecke geht. Gegen 21 Uhr beschließe ich kurz zu ruhen. Jetzt ist es möglich, innerhalb weniger Sekunden nach dem Hinlegen in den Tiefschlaf zu fallen. Nach einer Stunde Schlaf fühle ich mich, als ob ich vier Stunden geschlafen hätte, und dementsprechend leicht fällt mir das anschließende Laufen. Gegen 7 Uhr morgens gibt es zum Frühstück einen amerikanischen Klassiker: Pfannkuchen mit Ahornsirup. Es schmeckt so lecker. Das Wetter passt, wir haben blauen Himmel mit rotem Sonnenaufgang. Die rechte Achillessehne schmerzt nun etwas weniger, aber jetzt beginnt das Gleiche in der linken Achillessehne.

Um 12 Uhr sind dann 205 Meilen (330 km) geschafft als 72-h-Split, nach einer Tagesleistung von 51 Meilen (82 km), die, unter Berücksichtigung der vier Stunden Hospitalzeit, für mich zufriedenstellend ist. Im Gesamt-Ranking bin ich nun auf Platz 8 gelandet.

In Führung liegt bei den Männern immer noch Pekka Aalto, der mit 84 Meilen (135 km) vor Mikhail Ukrainsky mit 71 Meilen (114 km) wieder den Tagessieg erreicht. Nach dem



Im Hospitalzelt, Fußbehandlung und Massagen sind an der Tagesordnung



Kumar & Hubert sind neue Lauffreunde

dritten Tag hat Pekka eine Gesamtdistanz von 278 Meilen (447 km) zurückgelegt und liegt weiter klar vor Volodymyr Hlushchuk (228 Meilen = 367 km) mit einem Vorsprung von 80 km. Die ersten zwei Tagesplätze bei den Frauen belegen Theresa Janakova mit 71 Meilen (114 km) und Monika Achenbach-König aus Österreich mit 66 Meilen (106 km). In der Gesamtwertung ist nach drei Tagen Theresa Janakova weiterhin vorne mit 233 Meilen (375 km) vor Ivana Nemcova mit 218 Meilen (351 km).

Tag 4

An diesem Nachmittag ist es bewölkt und angenehm mild. Die Schmerzen der Achillessehnen sind nur mit Tabletten zu ertragen, von denen ich nun alle drei Stunden zwei nehme. Ich schlafe nach dem Mittagessen zwei Stunden und regeneriere dabei sehr gut. Ab 14:30 Uhr bin ich wieder auf der Laufstrecke und schaffe bis 20:30 Uhr 40 Kilometer und 230 Meilen (370 km) gesamt. Ich werde jetzt deutlich langsamer, so dass ich mich entschließe, weitere zwei Stunden zu schlafen, um Kraft zu sammeln. Um 22:30 Uhr bin ich wieder draußen, es läuft gut. Gegen 2:30 Uhr in der Nacht studiere ich die Ergebnistafel mit den Meilen und Rankings. Dabei fällt mir auf, dass ich ständig mit Startnummer 31 die Plätze

7 und 8 tausche. Plötzlich klopf mir jemand auf die Schulter und lacht dabei laut. Es ist Kumar Limbu aus Nepal mit der Start Nummer 31. Er gibt mir zu verstehen, dass er sich sehr darauf freue, mit mir zu wetteifern, und dass die Lage sehr spannend sei. Immer wenn er schlafen ginge und zurück käme, läge ich vor ihm und dies gelte auch umgekehrt. Kumars aufsummierte Strecken in den ersten drei Tagen sind 98, 155 und 208 Meilen, bei mir sind es 85, 154 und 205. Kumar fand es sehr motivierend und lustig, sich an mir messen zu können. Er fühle sich dazu herausgefordert, so lange zu laufen, bis er im Ranking deutlich vor mir liegt. Wir trinken eine Flasche Wasser zusammen und freuen uns auf den weiteren spannenden Verlauf des Wettkampfes in den vor uns liegenden Tagen. Kumar nahm letztes Jahr hier am 6-Tage-Lauf teil und hat mir diese wichtige Multi-Day-Erfahrung voraus. Ich fordere in auf, mir eine gute Vorlage zu liefern, während ich jetzt für zwei Stunden ruhen wollte.

Um 5:30 Uhr bin ich wieder auf der Strecke. Es ist nun sehr kühl und windig, so dass meine Windschutzkleidung zum Einsatz kommt. Ein Blick auf das Board zeigt: Kumar liegt 8 Meilen vor mir. Außer den starken Schmerzen in beiden Achillessehnen quält mich jetzt noch eine

Knochenhautentzündung am rechten Schienbein. Die vielen Bodenwellen der schlechten Straße machen sich ab dem dritten Tag extrem bemerkbar und setzen den Muskeln und Sehnen der Beine stark zu. Leider wusste ich im Vorfeld nichts von der schlechten Straßenbeschaffenheit, sonst hätte ich mein Vorbereitungstraining auf einer entsprechenden Straße absolviert. Den Dauerlauf muss ich nun zunehmend mit Gehpassagen unterbrechen, da die Schmerzen zu stark sind. Gegen 7 Uhr begegne ich bei der Essensausgabe der deutschen Küchenhelferin Maria Tumann aus Hamburg. Sie fragt, ob ich immer noch so stark sei wie am Anfang. Ich erzähle ihr von meinen Schmerzen in den beiden Achillessehnen, der Knochenhautentzündung, und dass ich nicht wisse, wie das so über die nächsten 6 Tage zu schaffen sei. Sie sagt lächelnd: »Aber das ist doch Teil des Spiels bei einem 10-Tage-Lauf. Du musst widerstehen und stärker sein als alle andere, was auf dich negativ einwirkt. Das nennen wir Transformation«.

Ich gehe in das Hospitalzelt und lasse meine Beine tapen. Ein Arzt untersucht mich und sagt: »Du hast kein ernsthaftes Gesundheitsproblem, nur Schmerzen. Laufe weiter, es kann dir nichts passieren. Es geht vielen so, schau dich nur um«. Und ich bin froh und lächle, denn es könnte ja noch schlimmer kommen ... Ich denke, dass er recht hat. Schmerz ist nur Schwäche, die den Körper wieder verlässt. Nun versuche ich, so gut es geht, mit einem



Ilvka mit einer ihrer Laufbetreuerinnen, rechts daneben Ashprihanal

Wechsel von Joggen und Gehen Kilometer zu machen. Gegen 10 Uhr kommen die 6-Tage-Läufer in das Camp und richten sich in den restlichen Boxen ein.

Um 12 Uhr steht mein Ergebnis des vierten Tages auf dem Board: 57 Meilen (92 km) und in summa 262 Meilen (422 km) auf Platz 6 im Ranking. Kumars Ergebnis von 53 Meilen (85 km) bringt ihm 261 Gesamtmeilen (420 km) und Platz 7. Ich freue mich schon auf das Gesicht von Kumar. Mein Boxennachbar Hubert Muckenhuber (Ushika) liegt mit 253 Meilen (407 km) auf Platz 10.

Die beste Tagesleistung bei den Männern zeigt Nirbhasa Magee aus Irland mit 71 Meilen (114 km), gefolgt von Mikhail Ukrainsky mit 70 Meilen (113 km). In der Summe führt aber weiterhin Pekka Aalto mit 344 Meilen (554 km) vor Nirbhasa Magee mit 291 Meilen (468 km) und einem Vorsprung von 86 km.

Bei den Frauen wird die Tagesbestleistung von Theresa Janakova mit 69 Meilen (111 km) gelaufen, vor Monika Achenbach-König mit 67 Meilen (108 km). Insgesamt erreicht Theresa am vierten Tag 302 Meilen (486 km) und hält weiter Platz 1 bei den Frauen mit einem Vorsprung von 35 km, gefolgt von Ivana Nemcova mit 280 Meilen (451 km).

Tag 5

Um 12 Uhr starten die 27 Teilnehmer des 6-Tage-Laufs, so dass nun 80 Läufer auf der Ein-Meilen-Strecke unterwegs sind. Viele haben Helfer dabei, so dass es im Boxenbereich eng wird. Mehrere Läufer lassen sich von bis zu drei Leuten betreuen, die sich in 8-Stunden-Schichten abwechseln. Sie kochen für ihre Schützlinge und reichen ihnen Getränke und Speisen, bisweilen sogar nebenherlaufend, an. Die Helfer, meist selbst Ultraläufer, sorgen dafür, dass sich der Betreute um nichts kümmern muss. Vor allem für die schnellen Läufer bedeutet dies einen Zeitvorteil, den ich auf bis zu eine Stunde pro Tag einschätze. Ich dagegen bin ganz alleine hier, gehöre eher zu den mittelmäßigen Läufern und muss mich aus der Küche bedienen.

Jetzt beschließe ich, eine Stunde zu schlafen. Kaum liege ich im Schlafsack, da beginnen meine Beine schrecklich zu jucken. Ich vermute

eine allergische Reaktion, aber worauf? Im Hospitalzelt gibt man mir eine Salbe gegen Hautallergien. Man kann sich die Ursache nicht erklären. Ushika meint, dass dies bei vielen Läufern vorkomme, dass der Körper so auf die ungewohnte Belastung reagiere, und dass damit auch eine Heilung einher gehen könne. Ich vermute jedoch, dass das Jucken von der Wolldecke kommt, mit der ich im Hospitalzelt am dritten Tag während der Ruhephase zugeeckt war. Anschließend bekomme ich ein neues Tape, Salbe für die Knochenhautentzündung und eine Chirotherapie für alle Gelenke vom Hals bis zum Fuß. Ich fühle mich besser, aber die Schmerzen bleiben. Wir einigen uns auf den Spruch »no pain, no fun«, und ich begeben mich um 14:30 Uhr wieder auf die Strecke. In 3,5 Stunden sammle ich 25 km und brauche dann wieder zwei Stunden Schlaf. Weitere zweieinhalb Laufstunden später bin ich so hundemüde, dass ich nochmals drei Stunden in den Schlafsack muss. Um 2 Uhr sieht man mich wieder auf der nächtlichen Piste, wo ich um 6 Uhr morgens die 300-Meilen-Marke erreiche. Das rechte Schienbein schmerzt jetzt so stark, dass ich mich weitere zwei Stunden hinlege. Um 8 Uhr geht es, immer noch unter Schmerzen, weiter.

Um 12 Uhr erreiche ich dann Meile 315 (507 km), was eine Tagesleistung von 53 Meilen (85 km) und weiterhin Platz 6 bedeutet. Kumar schafft 52 Meilen (84 km), so dass er mit nun 313 Meilen (504 km) immer noch ganz in meiner Nähe ist.

Die größte Tagesleistung bei den Männern wird von Pekka Aalto mit 71 Meilen (114 km) gelaufen, vor Mikhail Ukrainsky mit 70 Meilen (113 km). In der Summe führt Pekka mit 415 Meilen (668 km) vor Nirbhasa Magee mit 357 Meilen (575 km) und baut seinen Vorsprung auf 93 km weiter aus.

Bei den Damen erreicht erneut Theresa Janakova mit 70 Meilen (113 km) die Tagesbestleistung, vor Monika Achenbach-König, die 65 Meilen (105 km) geschafft hat. Das Ranking der Damen ist unverändert mit der Führung von Theresa (372 Meilen; 599 km), gefolgt von Ivana Nemcova (342 Meilen; 550 km). Damit hat Theresa ihren Vorsprung um 14 km auf 49 km ausgebaut.

Tag 6

Das Wetter ist nun wieder besser geworden, die Sonne scheint kräftig, die Temperatur steigt auf 18 Grad. Ich hole mir im Hospitalzelt eine Sonnencreme, um das Gesicht zu schützen, da ein Sonnenbrand beim 10-Tage-Lauf zu erheblichen Problemen führen kann. Leider zieht die Creme nicht in die Haut ein. Beim weiteren Laufen schwitze ich so, dass mir die Creme von der Stirn in die Augen läuft. Weil dies fürchterlich brennt, lasse ich mir im Hospitalzelt die Augen auswaschen. Dies wird noch zwei Tage lang nötig sein. Gegen Abend quält mich die Knochenhautentzündung so sehr, dass ich nur noch gehen kann. Dabei treffe ich den 76 Jahre alten 6-Tage-Läufer Don Winkley aus Texas, der eine amerikanische Ultralauf-Legende ist. Wir gehen beide in derselben Geschwindigkeit von 6 km/h und erzählen uns dabei wechselseitig unsere tollsten Lauferlebnisse. Er ist eine beeindruckende Läuferpersönlichkeit. Ich muss dankbar sein, dass ich bei diesem Lauf zum Geher werde, sonst hätte ich Don nie kennengelernt. Er hat ein phantastisches Charisma und ähnelt einem John Wayne der heutigen Zeit. Das Jahr zuvor lief er beim 24-h-Lauf »The Hard Way« in Oklahoma eine Distanz von 123 km. Er kennt Ann Trason und Scott Jurek sehr gut und hat viele Läufe mit ihnen gemacht und erzählt tolle Geschichten über die beiden. Er lief unter anderem den Transamerica, den Transeuropa, den Badwater und den UTMB. Für den Spartathlon hat er fünf Anläufe benötigt, um ihn dann endlich 2005 mit 67 Jahren zu schaffen, in 35:40 h, 20 Minuten vor dem Zeit-Limit. Den 10-Tage-Lauf hat er 4-mal, den 6-Tage-Lauf 8-mal und den Sri Chinmoy 1.000-Meilen-Lauf 5-mal absolviert. Als ich ihm sage, wie faszinierend ich es finde, dass er in seinem Alter solche sportliche Herausforderungen eingeht, sagt er lachend: »I want to die with my running shoes on« (ich möchte einmal in meinen Laufschuhen sterben). Wir walken sechs Stunden zusammen und brauchen keine Pause, so viel ist zu erzählen, und er ist froh, weil ihm mal jemand interessiert zuhört.

Um 22 Uhr lege ich mich für 20 Minuten ins Zelt und mache dabei eine ganz neue Erfahrung beim Kurz-Schlaf. Ich kann jetzt innerhalb



Don Winkley, eine amerikanische Ultralauf-Legende

weniger Sekunden in einen Tiefschlaf fallen. Nach 20 Minuten klingelt der Wecker, und ich fühle mich, als hätte ich Stunden geschlafen. Jedoch ist das Aufwachen dabei völlig anders. Ich bin so irritiert und »daneben«, dass ich nicht weiß, wo ich bin und was ich hier mache. Erst nach einer knappen Minute ist die Orientierung wieder da.

Ab 22:30 Uhr bewege ich mich wieder gehend auf der Strecke. Es fällt schwer, mich damit abzufinden, dass Joggen nicht mehr möglich ist, zu schlimm sind die Schmerzen an Schienbein und Achillessehne. Ich überlege: Wenn ich mich zwingen, mit 9 km/h zu joggen, dann erreiche ich in einer Stunde dennoch nur eine Distanz von 7 Kilometern, weil ich dann, nach meinen Erfahrungen der vergangenen Lauftage, viel Zeit mit Dingen verträdeln, die nichts mit dem Laufen zu tun haben. Ein Wirkungsgrad von 78%. Wenn ich hingegen mit 6 km/h walke, lege ich 5,5 Kilometer in der Stunde zurück, ohne Zeit zu verträdeln. Ein Wirkungsgrad von 92%. Dies ergibt eine Differenz von maximal 36 km (22 Meilen) pro Tag zwischen Joggen und Gehen – vorausgesetzt, man ist den ganzen Tag unterwegs, was natürlich nicht geht. Um also dieselbe Strecke als Geher zu schaffen, müssten die fehlenden 1,5 km/h

durch weniger Schlafzeit ausgeglichen werden. Soweit die Theorie.

12 Uhr mittags, am Ende dieses sechsten Lauftages, steht bei mir eine reine Walking-Tagesleistung von 43 Meilen (69 km) zu Buche. Das sind 10 Meilen weniger als am Vortag. In der Summe bedeutet dies 358 Meilen (576 km) als 6-Tage-Split und im Ranking einen Absturz auf Platz 11. Mein Freund Kumar läuft an diesem Tag nur 33 Meilen (53 km). Da er viel geschlafen hat, wird er morgen sicher sehr stark und mir überlegen sein.

Der Tagesbeste ist erneut Pekka Aalto mit großartigen 85 Meilen (137 km) vor Nirbhasa Magee mit 75 Meilen (121 km). Pekka führt jetzt mit 500 Meilen (805 km), gefolgt von Nirbhasa mit 432 Meilen (695 km), und baut dabei seinen Vorsprung von 93 km auf 110 km aus.

Bei den Damen legt erneut Theresa Janakova die beste Tagesleistung mit 71 Meilen (114 km) vor, gefolgt von Ivana Nemcova die 63 Meilen (101 km) schafft. Therasas 6-Tage-Split beträgt 443 Meilen (713 km). Ihren Vorsprung vor Ivana (405 Meilen; 652 km) hat sie von 49 km auf 61 km vergrößert.

Tag 7

Meine Fußgelenke sind nun unglaublich angeschwollen, sie fühlen sich an, als hätten sie ihr Volumen verdoppelt. Maria, eine deutsche Küchenhilfe, reibt mir die Schwellungen mit einer Mischung aus therapeutischen Ölen, genannt »Pain Away«, ein. Sie empfiehlt mir, 10 Minuten zu schlafen, und tatsächlich: Das Zeug trägt seinen Namen zurecht, die Schmerzen sind



Regen am 10-Tage-Lauf, keine Seitenhit

weg, ich kann wieder joggen. Doch eine Stunde später hat sich das Wunder verflüchtigt, die Schmerzen sind wieder da, und ich werde erneut zum Geher. Jetzt treffe ich wieder auf Don, und wir erzählen uns weitere tolle Laufgeschichten. Ich versuche nebenbei das »Pain Away« anzuwenden, aber es gibt kein zweites Heilungs-Erlebnis. Nun wird auch noch das Wetter richtig schlecht, es regnet in Strömen und der Wind will uns von der Strecke pusten. Bis 20 Uhr walke ich mit Don im Regen, dann lege ich mich zwei Stunden zum Schlafen. Zwei Stunden später klingelt der Wecker, und ich erwache aus einem Alptraum. Ich träumte, dass alle Laufteilnehmer von Außerirdischen abgeholt würden und ich nur überleben könne, wenn ich im Zelt bliebe. Ich traue meinen Gedanken nicht und öffne ein wenig den Reißverschluss des Zelts, um vorsichtig hinaus zu sehen. Tatsächlich laufen dort im strömenden Regen gespenstische Gestalten mit gelben Mänteln und Kapuzen vorbei. Ich glaube auch, in der Hand einer Person eine Motorsäge gesehen zu haben. Es ist gespenstisch und unheimlich. Ich lege mich sofort wieder hin und schlafe eine Stunde weiter. Um 23 Uhr das gleiche Schauspiel. Ich schaue aus dem Zelt und erkenne wieder die »Außerirdischen«. Also schlafe ich weiter, sieben Stunden lang, bis ich um 6 Uhr morgens aufwache. Jetzt erst wird mir klar, dass es sich um Läufer handelt, die in der stürmischen und verregneten Nacht in der Vermummung gelber Kapuzenmäntel unterwegs waren.

Der erste Gehversuch an diesem Morgen geht gründlich schief. Ich kann meinen rechten Fuß weder bewegen noch mit ihm auftreten. Bei diesen Schmerzen ist auch kein Gehen möglich. Mir geht durch den Kopf, dass der 10-Tage-Lauf noch vier weitere Tage dauert und für mich jetzt wohl zu Ende ist. Aber vorher will ich noch frühstücken und heißen Kaffee trinken. Ich humpel zum Küchenzelt. Rührei und Kaffee lasse ich mir in aller Ruhe schmecken, und nach 30 Minuten kommt tatsächlich wieder so etwas wie Motivation in mir auf. Das Motto des 10-Tage-Laufs lautet »Widerstehen«. Wenn ich die 100 Meter vom Zelt zur Küche geschafft habe, dann will ich jetzt auch versuchen, wenigstens eine

neue Runde zu schaffen. Diese Humpelrunde dauert fast eine Stunde. Ich trinke noch einen Kaffee und sage zu mir »und jetzt nochmal«. Nun dauert es nur noch 30 Minuten, um die Runde gehend zu schaffen. Ich wandere weiter, und nach einer Stunde kann ich 5 km/h halten.

Um 12 Uhr erreiche ich Meile 391 (629 km), nach einer Tagesdistanz von 33 Meilen (53 km). Eine enttäuschende Ausbeute, aber nach diesen letzten 24 Stunden muss ich zufrieden sein, denn ich habe tatsächlich »widerstanden«! Meinem Freund Limbu jedoch gelingt heute seine zweithöchste Tagesleistung des gesamten Laufs, phantastische 63 Meilen (101 km), die ihm die Summe von 409 Meilen (658 km) bescheren. Jetzt hat er das Ziel erreicht, das er sich am vierten Tag scherzhaft setzte: Um deutliche 29 km liegt er nun vor mir!

Die Tagesbestleistung bei den Männern schafft zum zweiten Mal der irische Kämpfer Nirbhasa Magee mit 77 Meilen (124 km), zwei Meilen mehr als der Dauer-Erste Pekka Aalto (75 Meilen; 121 km). Im Ranking bleiben die Plätze eins und zwei unverändert bei Pekka (575 Meilen; 925 km) und Nirbhasa (509 Meilen; 819 km), in einem Abstand von 106 km.

Bei den Damen herrscht Kontinuität: Die Tagesbestleistung liefert erneut Theresa Janakova mit 70 Meilen (113 km), gefolgt von Ivana Nemcova mit 63 Meilen (101 km). In der Summe liegt Theresa (513 Meilen; 826 km) jetzt um 73 km vor Ivana (468 Meilen; 753 km).

Tag 8

Ich verzichte jetzt auf die Mittagspause, um mit Gehen doch irgendwie Strecke zu machen. Das Wetter bietet wieder viel Regen. In den vier Stunden bis 16 Uhr schaffe ich mit Humpeln lediglich 15 Kilometer bis Meile 399 und muss nun erneut zwei Stunden schlafen. Um 18 Uhr gehe ich zum Küchenzelt, dabei zeigt sich eine unglaubliche Wetteränderung. Der Himmel klart auf und die Sonne strahlt fast waagrecht in die abziehende Regenfront. Dabei entsteht ein Regenbogen, der unser Läufercamp genau zu umschließen scheint. Dieser Regenbogen ist der intensivste und schönste, den ich je gesehen habe. Alle Läufer halten an und bestaunen



Ein Regenbogen für uns, nur über unserem Camp

ehrfurchtsvoll das großartige Naturschauspiel. Wir sind uns einig, dass dieser Regenbogen eine Botschaft von Sri Chinmoy ist. Er schaut zu und hat seine Freude an uns. Es gibt viele, die in diesem ergreifenden Moment Tränen in den Augen haben.

Innerlich gekräftigt laufe ich los, bis ich um 2:15 Uhr die Meile 415 erreiche und mich dann schlafen lege.

Um 7 Uhr geht es weiter mit Sonnenschein und morgendlicher Kühle von 6° C. Bei diesen langen Läufen ist mir Musik aus meinem MP3-Player eine große Hilfe, sie bringt Abwechslung und Motivation in das zum »Alltag« gewordene Rundendrehen. Insbesondere die spannende und dynamische Filmmusik von Hans Zimmer wie »The Dark Knight« wirkt auf mich anregend und wird mir auch über Tage nicht langweilig. Im Gegensatz dazu sind Songs aus den Charts nach kurzer Zeit zu monoton. Es empfiehlt sich, mehrere Player dabei zu haben, da ihr Akku ständig aufgeladen werden muss.

Ich setze mir nun ein herausforderndes Ziel für die letzten zwei Tage. Am Ende des 10-Tage-Laufs möchte ich summa summarum auf zwei Marathon-Distanzen pro Tag kommen, also eine Laufstrecke von 844 Kilometer bzw. 525 Meilen erreichen.

Am Mittag erreiche ich Meile 424 (682 km). Wie am Tag zuvor habe ich 33 Meilen (53 km), zurückgelegt, das Ranking zeigt mich auf Platz 16. Mein Freund Kumar hat heute mit 36 Meilen (58 km) nur wenig mehr als ich geschafft und liegt mit 445 Meilen (716 km) nun schon 34 km vor mir.

Der Tagessieger bei den Männern ist wieder Pekka Aalto mit 82 Meilen (132 km), heute vor Wei Ming Lo aus Taipeh in Taiwan (74 Meilen; 119 km). Pekka hat mit 657 Meilen (1.057 km) die 1000-km-Marke übersprungen und führt jetzt souverän mit 130 km Abstand zu Nirbhasa Magee (576 Meilen; 927 km).

Siegerin des Tages ist wie immer Theresa Janakova mit 67 Meilen (108 km), weiterhin gefolgt von der mit verblüffender Konstanz



Kumar und Hubert frühmorgens am Tag 8

laufenden Ivana Nemcova (64 Meilen; 103 km). Der Abstand zwischen den beiden Damen (580 Meilen; 933 km bzw. 532 Meilen; 856 km) ist auf 77 km angewachsen. Wenn Theresa ihr Leistungsniveau noch leicht zu steigern vermag, kann sie in zwei Tagen ihren eigenen Streckenrekord von 2011 überbieten. Damals hat sie den 15 Jahre lang bestehenden Weltrekord der Australierin Catherine Cunningham um eine Meile verbessert. Sie muss »nur noch« 232 Kilometer in den kommenden zwei Tagen laufen, und zwei Tagesleistungen von 116 Kilometern sind ihr durchaus zuzutrauen.

Tag 9

Jetzt muss ich in zwei Tagen noch 101 Meilen (164 km) laufen, um das definierte Ziel von 525 Meilen zu erreichen. Ich bespreche mich mit Ushika und frage, ob er glaubt, dass dies für mich möglich sei. Er meint, dass es möglich ist, wenn ich es wirklich will. Zweimal 50,5 Tagesmeilen (2 x 82 km)! Kann ich das jetzt noch, nach diesen acht Tagen durch Willenskraft schaffen? An den letzten beiden Tagen kam ich am Vormittag zwischen 7 und 12 Uhr je 10 Meilen voran. Somit müsste ich mir die restlichen 41 Meilen in den Nachmittags- und Nachtstunden erlaufen. Die »Etappenziele« für die nächs-

ten beiden Tage lauten also: 25 Meilen nachmittags bis abends (12 bis 22 Uhr), 16 in der Nacht (22 bis 7 Uhr) und 10 am Vormittag (7 bis 12 Uhr)! Schwer, aber nicht unmöglich scheinen mir diese Zielmarken zu sein. Und so gehe ich mit neuem Selbstbewusstsein und runderneuerter Motivation ans Werk und versuche abwechselnd zu joggen und zu gehen. Dies halte ich tatsächlich bis 1 Uhr in der Nacht nach Plan durch, doch dann schmerzt der Fuß so sehr, dass ich mir drei Stunden Ruhe gönnen muss. Von 4 Uhr bis 7 Uhr quäle ich mich weiter, dann übermannen mich erneut Schmerzen und Erschöpfung. Ab 8 Uhr kämpfe ich wieder, gehend und joggend im Wechsel und liege hinter meinem Zeitplan. Zu meinem Leidwesen gibt es im ganzen Camp kein Bier. Ein Bier wäre für mich jetzt mehr als ein Getränk, denn es fehlt mir als wichtiges Lebensmittel und Energielieferant! Ich bitte daher einen Helfer, mir alkoholfreies Bier zu beschaffen. Am späten Vormittag, oh Freude über Freude, steht ein Six-Pack auf meinem Tisch. Schon sein Anblick lässt es mir besser gehen, und beim Trinken habe ich das Gefühl, an einer Tankstelle für Energie zu sein.

Am Mittag erreiche ich Meile 465 (748 km) nach einer Tagesdistanz von 41 Meilen (66 km). Das sind zwar 10 Meilen weniger als ich mir vorgenommen habe, aber immerhin acht mehr als an den beiden Tagen davor, und im Ranking bleibe ich weiterhin auf Platz 16.

Mein Freund Kumar schafft 56 Meilen (90 km) und ist mir mit 501 Meilen (806 km) jetzt um 56 km enteilt.

Der Tagessieger heißt mit 80 Meilen (129 km) natürlich wieder Pekka Aalto. Platz zwei teilen sich Wei Ming Lo und Mikhail Ukrainsky, die beide 73 Meilen (117 km) zurücklegen. Pekka liegt mit 737 Meilen (1.186 km) nun 150 km vor Nirbhasa mit 644 Meilen (1.036 km).

Theresa Janakova ist heute mit 70 Meilen (113 km) die Erste vor Ivana Nemcova (64 Meilen; 103 km). Beide Läuferinnen führen mit 650 Meilen (1.046 km) und 596 Meilen (959 km) weiterhin klar ihre Liste an. Ihr Abstand beträgt jetzt 87 km, nach 77 am Vortag. Therasas neuer Streckenrekord ist in greifbare Nähe gerückt, nur noch 119 Kilometer trennen sie von diesem großen Ziel.

Tag 10

Die letzten 24 Stunden des 10-Tage-Laufs sind angebrochen. Jetzt gilt es eine letzte Strecke von 60 Meilen (97 km) zu durchlaufen, um das Ziel von zwei Marathons pro Tag, in der Summe 525 Meilen, zu erreichen. Weil ich am Vortag bereits 10 Meilen zu wenig für dieses Vorhaben geleistet habe, erhöhe ich meine Etappenziele um jeweils 3 Meilen. Ich nehme viele Schmerztabletten und laufe ohne Unterbrechung bis 4 Uhr morgens. Leider ist bis zu dieser Zeit von Planerfüllung keine Rede. Dann schlafe ich für 45 Minuten, um Kraft zu sammeln. Meine Schmerztabletten sind zu Ende, darum schnorre ich bei anderen Läufern neue zusammen, um nicht vom Jogger zum Geher werden zu müssen. Endlich, kurz vor 8 Uhr, erreiche ich die Meile 500. Noch 25 Meilen (40 km) müssen bis zum Mittag in 4 Stunden gelaufen werden – wie soll das gehen?! Es muss aber gehen! Also Gas geben! Und tatsächlich: Um 9:30 Uhr habe ich es bis zur Meile 510 geschafft. Gut 15 Kilometer in 1:30 h sind nicht ganz schlecht für den zehnten Tag! Da niemand mehr Schmerztabletten für mich hat, tut der Fuß bald so sehr weh, dass ich wieder gehen muss, wodurch das Tempo halbiert wird. Bis 11 Uhr reicht es gerade mal bis Meile 515. Jetzt bleiben nur noch 60 Minuten für 10 Meilen (16 km). Dazu müsste ich fast dreimal so schnell joggen wie in den 90 Minuten davor. Ich konzentriere mich auf meine innersten Kräfte und erhalte eine spirituelle Energie, so intensiv, wie ich sie noch nie zuvor erfuhr. Von diesem Augenblick an spüre ich keinen Schmerz mehr und laufe sofort in einem Tempo von ca. 13 km/h (4:30 Minuten/km) eine ganze Stunde lang. Dieses Tempo entspricht etwa meiner Schwellenlauf-Geschwindigkeit. Bei der fünften dieser ekstatischen Runden sehe ich meinen Freund Kumar, wie er sich humpelnd voran quält. Ich rufe ihm zu: »Komm mit Kumar, du kannst das auch«. Er lacht und läuft sofort mein Tempo mit. Die Zuschauer sind begeistert und können es nicht glauben. Zusammen halten wir diese Pace vier Runden lang durch, bis es dann 12 Uhr Mittag und der 10-Tage-Lauf zu Ende ist.

58 Meilen (93 km) konnte ich an diesem letzten Tag zulegen. In der Summe sind 523 Meilen (842 km) geschafft. Es fehlen nur noch

zwei Meilen (3 km), um 20 Marathons in 10 Tagen gelaufen zu sein. Am Ende gehört mir Platz 17. Mein Freund Kumar erreicht am letzten Tag 47 Meilen (76 km) und in summa 548 Meilen (882 km); damit liegt er um 40 km vor mir auf Platz 13.

Es siegt erneut Pekka Aalto mit unglaublichen finalen 96 Tagesmeilen (155 km), vor Mikhail Ukrainsky, der heute seinen besten Tag mit 86 Meilen (138 km) hat. Damit schnappt er Nirbhasa Magee – dieser durchleidet seine schwächsten 24 Stunden (58 Meilen; 93 km) – am letzten Tag den sicher geglaubten zweiten Platz in der Männerwertung weg. Den 10-Tage-Lauf gewinnt Pekka Aalto aus Finnland klar mit einer Distanz von 833 Meilen (1.341 km) vor Mikhail Ukrainsky aus der Ukraine (708 Meilen; 1.139 km) und Nirbhasa Magee aus Irland (702 Meilen; 1.130 km). Pekka Aaltos 1.340,546 km bedeuten die zweitbeste Leistung, die jemals im 10-Tage-Lauf auf diesem Kurs erreicht



Hubert am Tag 8 des 10-Tage-Laufs



Finish 10-Tage-Lauf

wurde, er verdrängt Wolfgang Schwerk um sechs Kilometer auf den dritten Platz der Best Ever. Mikhail Ukrainsky liegt nun auf Platz 8 und Nirbhasa Magee auf Platz 9 der ewigen Bestenliste. Hubert Muckenhuber (Ushika) erreicht mit hervorragenden 601 Meilen (967 km) eine persönliche Bestleistung und Platz 7 bei den Männern.

Wie an allen anderen Tagen gewinnt Theresa Janakova (77 Meilen; 124 km) die Frauenwertung, heute vor Ivana Nemcova (67 Meilen; 108 km). Die gleiche Reihenfolge gibt es bei der Schlussbilanz: Theresa aus der Slowakei gewinnt mit 727 Meilen (1.170 km) vor Ivana aus Tschechien mit 663 Meilen (1.067 km). Dritte wird die Russin Pati Ibinova, die 618 Meilen (995 km) erreicht.

Theresa Janakovas 1.169,961 km sind neuer Strecken-Rekord bei den Frauen und damit Platz 1 in der Bestenliste des 10-Tage-Laufs. Ihren eigenen Rekord aus dem Jahre 2011 hat sie um drei Meilen (4,8 Kilometer) überboten. Die Leistungen von Ivana Nemcova und Pati Ibinova bedeuten die Plätze 4 und 7 in der ewi-

gen 10-Tages-Bestenliste der Frauen.

Tatjana Jauk aus Slovenien erzielt, trotz Krankheit, hervorragende 500 Meilen (805 km) und Platz 9 bei den Frauen.

Auf dem Siegetreppchen des 6-Tage-Laufs stehen die Herren Eoin Keith aus Irland mit 804,672 km, Vladimir Balatsky aus der Ukraine mit 729 km und John Geesler aus USA mit 679 km.

Bei den Frauen sind es Catherine Cunningham aus Australien mit 764,438 km, vor Vera Kalishmanova aus Russland (552 km) und Gundega Gaile aus Lettland (506 km).

Fazit: Der 10-Tage-Lauf ist ein phantastisches Ultralauf-Erlebnis. Man durchlebt ihn in der Geborgenheit einer erstklassigen Organisation und umgeben von einzigartigen, großartigen Läuferinnen und Läufern, die 10 Tage lang in völliger Harmonie zusammen sind. Er ist einmalig auf der Welt.

Trainingsplan für den 10-Tage-Lauf New York Zielleistung über 800 km

Woche Laufschnitt Summe	Trainingseinheit TE	Intensität HF max.	Woche Laufschnitt Summe	Trainingseinheit TE	Intensität HF max.
1. Wo.: 77% 95 km	Mo 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%	7. Wo.: 82% 49 km	Mo 1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Di 15 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Mi Krafttraining	0%		Mi Krafttraining	0%
	Do 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Do 1-2-3-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Fr 10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Fr Ruhetag	0%
	Sa 2 h Radfahren RECOM	65%		Sa 12 km Schwellenlauf, IAS	87%
So 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%	So Ruhetag	0%		
2. Wo.: 76% 110 km	Mo Krafttraining	0%	8. Wo.: 74% 210 km	Mo 2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Di 50 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%
	Mi 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Mi Ruhetag	0%
	Do 1 h Schwimmen, RECOM	65%		Do 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
	Fr 25 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Fr 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
	Sa 20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Sa 10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
So 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%	So 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		
3. Wo.: 75% 125 km	Mo 10 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%	9. Wo.: 73% 250 km	Mo 2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		Di 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Mi 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Mi 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
	Do 2 h Radfahren RECOM	65%		Do 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Fr 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		Fr 50 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	70%
	Sa 25 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Sa Ruhetag	0%
So 35 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%	So 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		
4. Wo.: 82% 51 km	Mo Krafttraining	0%	10. Wo.: 74% 208 km	Mo 1 h Schwimmen, RECOM	65%
	Di 1-2-3-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%		Di 30 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%
	Mi 2 h Radfahren, RECOM	65%		Mi 20 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Do 10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Do Ruhetag	0%
	Fr Ruhetag	0%		Fr Ruhetag	0%
	Sa 12 km Schwellenlauf, IAS	87%		Sa 100 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%
So 10 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%	So 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		
5. Wo.: 76% 145 km	Mo 15 km langsamer DL, GA1, auf welligem Trail	75%	11. Wo.: 77% 110 km	Mo 2 h Radfahren, RECOM	65%
	Di 20 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Di 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Mi 25 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Mi Krafttraining	0%
	Do 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		Do Ruhetag	0%
	Fr 15 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Fr 50 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Sa 1 h Schwimmen, RECOM	65%		Sa Ruhetag	0%
So 40 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%	So 30 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		
6. Wo.: 73% 165 km	Mo Krafttraining	0%	12. Wo.: 75% 209 km	Mo Ruhetag	0%
	Di 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Di 12 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%
	Mi 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	75%		Mi 1-2-2-1 km Fahrtspiel, GA2	80%
	Do 30 km langsamer Dauerlauf, GA1	70%		Do Ruhetag	0%
	Fr 25 km lockerer Dauerlauf, GA2	80%		Fr 6 km langsamer DL, GA1, 5x100 m Steigerung	75%
	Sa 2 h Radfahren, RECOM	65%		Sa 10-Tage-Lauf	70%
So 50 km langsamer DL, GA1	70%	So 10-Tage-Lauf	70%		

Voraussetzung zu Beginn des Trainings: 100-km-Lauf um 11:00 h oder 24-Stunden-Lauf um 170 km
10-Tage-Renntempo: ca. 6:40 min/km bzw. um 9 km/h