

Sri Chinmoy Schweizermeisterschaft im 12 Stundenlauf vom 13./14. Mai 2017 in der Basler St. Jakob Arena

Ein Erlebnisbericht von Ultra-Marathonläufer Marco Jäggi aus Jegenstorf



Siegerehrung des 12 Stundenlaufs, 2. Platz Marco Jäggi.

Heute Morgen erwache ich noch vor dem Wecker, obwohl ich schlecht geschlafen habe. Das kommt bei mir öfters vor, wenn ein grosser Lauf ansteht. Mittlerweile weiss ich, dass nicht die letzte sondern die vorletzte Nacht die Entscheidende ist. Deshalb mache ich mir auch dieses Mal keine Sorgen. Da der Lauf erst um 24.00 Uhr starten wird, habe ich noch genügend Zeit, mich in aller Ruhe vorzubereiten.

Das Konzept eines 12 Stundenlaufs ist relativ einfach und schnell erklärt. Innerhalb von 12 Stunden versucht der Läufer möglichst viele Kilometer zurückzulegen. Erschwerend dabei ist, dass sich das Ganze auf einer nur zirka 1 Kilometer langen Runde abspielt. Mit der Zeit kennt der Läufer jedes Detail der Laufstrecke und fällt durch die Monotonie nach einigen Stunden in einen tranceähnlichen Zustand. Dabei liegt ein Vorteil auf der Hand: Bis zum nächsten persönlichen Verpflegungsposten ist es max. einen Kilometer.

Heute Nacht bin ich ohne Betreuer unterwegs. Das heisst für mich, dass ich alles noch minutiöser vorbereiten muss. Ich rechne mit 3–4 dl Flüssigkeit und 150–200 kcal pro Stunde. Also fülle ich 12 kleine PET-Flaschen mit einem Mix aus Wasser, Maltodextrin (Kohlenhydratpulver) und Apfelsaft ab. Zwei

Stunden später ist das ganze Material verpackt. Doch, oh Schreck! Beim Verladen der Kisten passiert es. Ich stosse barfuss mit dem kleinen Zeh hart gegen die Haustürcke und höre dabei ein lautes Knacken. Ein gewaltiger Schmerz durchschiesst meinen Körper, und ich sehe wie der Zeh sofort blau anläuft. «Nein, das darf doch nicht wahr sein!», stöhne ich. Mit Hilfe von YouTUBE-Videos versuche ich den Zeh zu tapen – beim x-ten Versuch hat es dann zum Glück endlich geklappt. Denn ich will unbedingt nach Basel an den Start.

Wenige Stunden später fahre ich mit dem Camper Richtung Basel. Dort gehe ich humpelnd zum Startgelände, um meine Kisten in der Versorgerzone zu deponieren. Es ist jetzt 21.00 Uhr, und ich versuche noch eine Mütze Schlaf zu kriegen. Letztendlich ist es beim Versuch geblieben. Pünktlich um 24.00 Uhr ertönt das Startzeichen. Ich versuche mir wegen meinem Zeh nichts anmerken zu lassen und laufe einfach los. Viele Fragen jagen mir durch den Kopf. Was, wenn der Schmerz immer stärker wird? Was, wenn der Zeh weiter anschwellt und der Schuh zu klein wird? Immer und immer wieder rede ich mir ein, dass am Ende alles gut wird. Die Verpflegung nehme ich regelmässig und laufend zu mir, so dass ich nie zum Stillstand komme. Die Strecke ist kom-

plett beleuchtet, der Boden asphaltiert und auch die Temperatur mit 12 Grad geradezu optimal. Noch um 04.00 Uhr morgens stehen Zuschauer mit Fackeln in der Hand an der Strecke und feuern uns an.

Mit dem Vogelgezwitscher in den Ohren und der auftretenden Morgendämmerung läuft es sich wie von alleine. Die Hälfte der Laufzeit ist erreicht. Wie geplant, streife ich mir das «Pyjama» ab und ziehe mir ein neues, wohlriechendes Shirt über. Stunde um Stunde vergeht, das Ziel rückt näher. Jedes Mal wenn wir die Startlinie überqueren, werden wir von den Rundenzählern lautstark angefeuert, während der Herr am Ranglistentableau jeweils die bereits erreichte Distanz um einen Zähler erhöht. Eine Stunde vor Schluss beginne ich mit den Hochrechnungen um zu kalkulieren, welchen Platz ich bis zum Schluss erreichen könnte. In dem Moment bin ich auf Platz 2 mit 4 Kilometer Vorsprung auf den 3. Rangierten. Das Rechnen fällt mir nach über 11 Stunden sichtlich schwer. Aber letztendlich stelle ich fest, dass ich nur noch eine halbe Stunde mit gleichem Tempo durchhalten muss, um den 2. Rang erfolgreich zu verteidigen. Das Gefühl, dass ich meinen zweiten Platz behalten kann, beflügelt mich so sehr, dass ich das Tempo weiter erhöhen kann. Als die Speakerin die letzte Viertelstunde ankündigt, setze ich zum Endspurt an und laufe teilweise deutlich unter einer 5er Pace. Mit der Fahne, die ich kurz vor Ablauf der 12 Stunden in die Hand gedrückt bekomme, soll ich zum Schluss meine zurückgelegte Distanz in der letzten Runde markieren. Fast gleichzeitig mit dem Schlussignal stosse ich einen lauten Erlösungsschrei aus. Geschafft – welche Erleichterung! Doch sofort beginnt es überall in meinen Gliedern zu schmerzen, und auch mein kleiner Zeh meldet sich wieder. Auch ohne lädierten Zeh wäre ich mit Sicherheit nicht weiter gekommen, im Gegenteil, er hat mich eher angetrieben als ausgebremst. Mit total 128 km in 12 Stunden und dem 2. Rang bin ich mehr als nur zufrieden. Leise sage ich zu mir: «Manchmal muss man es halt einfach tun!»

Text: Marco Jäggi
Foto: Reto Iselt