

Spartathlon 2008

Der Spartathlon stand schon lange auf meiner Wunschliste. Nun ist es endlich soweit: ich stehe unterhalb der Akropolis und warte, bis es endlich losgeht. Mit mir rund 300 andere Läuferinnen und Läufer, welche das gleiche Ziel im Kopf haben.

Einmal muss man als Ultramarathon-Läufer den Spartathlon bestritten haben, finde ich. Es ist grösstenteils kein Landschaftslauf, mehr ein Erlebnislaf. Erleben werden wir alle in der Tat sehr viel! Gut, dass man beim ersten Mal noch nicht weiss, was einem so alles bevorsteht!

Der Spartathlon wird jährlich seit 1983 ausgetragen. Es geht auf den Spuren des Meldeläufers Pheidippides, der 480 v. Chr. während der Perserkriege von den Athenern nach Sparta geschickt worden sein soll, um bei den Spartanern um Hilfe für die bevorstehende Schlacht von Marathon zu bitten. Wir werden mehr oder weniger der von Herodot überlieferten Route folgen.

Auch dieses Mal verbinden meine Familie und ich den Lauf mit Ferien. Wir drei sind mit dem VW-Bus unterwegs und machen insgesamt 3 Wochen Ferien. Richtig los geht es erst am Donnerstag Mittag. Ich muss mich im London Hotel in Athen einschreiben bzw. melden. Wir kämpfen uns zuerst durch den grauenhaften Strassenverkehr von Athen, finden dann aber das London Hotel problemlos. Die meisten Läuferinnen und Läufer schlafen hier bzw. in den umliegenden Hotels. In der Hotelhalle treffen wir einen alten Schweizer Kollegen, Peter aus Baar. Wir haben unter anderem schon zusammen in Basel den 24-Stunden-Lauf und den Swiss Jura Marathon bestritten. Er wohnt schon länger im Hotel und ist sehr gut über den Lauf informiert. Es ist super, einen vertrauten Kollegen bei sich zu haben mit dem man auch die kleinen „Sorgen“ und Bedenken teilen kann! Nach dem Mittag- und Abendessen ziehen meine Familie und ich uns in unseren Bus zurück. Wir schlafen hinter dem Hotel in einer relativ ruhigen Seitenstrasse.

Am Freitag werden wir Läufer um 6:00 h von diversen Cars zur Akropolis gefahren. Um 7:00 h ist der Start. Peter und ich sprechen uns noch gegenseitig Mut zu und irgendeinmal geht es dann endlich los. Die ersten Kilometer durch die Stadt laufen wir mehr oder weniger im Pulk. Diese Kilometer sind die gefährlichsten. Überall gibt es Stolperfallen. Wir alle schauen gut auf die Füsse und die meisten nehmen es wie ich sehr gemütlich. Ich trenne mich nur ungern von Peter, aber wir wollen und müssen unseren eigenen Rhythmus laufen. Die Strassen sind zu Beginn für den Verkehr gesperrt und wir haben sogar eine Polizeieskorte. Danach geht es am Strassenrand auf sehr lauten Strassen langsam aber sicher aus Athen raus. Endlich! Ab und zu wird es ruhiger, dann wieder der obligate Strassenverkehr. Ich laufe ein Stück mit Dusan, einem slowenischen Topläufer. Ihn habe ich beim Trans Europalauf 2003 kennengelernt. Er ist ein alter Hase und kann einige Topplatzierungen beim Spartathlon vorweisen. Seine Tipps sind also Gold wert! Es bilden sich unterwegs immer wieder spontan kleine Gruppen. Man spricht miteinander, motiviert sich, tauscht Erlebnisse aus...

Bis nach Korinth (Km 90) muss man relativ schnell rennen, um nicht aus dem Rennen genommen zu werden. Danach wird das Zeitlimit gnädiger. Jeder der total 75 Verpflegungsposten muss zu einer bestimmten Uhrzeit passiert werden. Die Zeiten und die Kilometerangaben sind klar und deutlich markiert. Man weiss von den Kilometern her, wie man im Zeitplan liegt. Aber der Zeitdruck, vor allem für langsamere Läufer, ist damit natürlich enorm.

Nach Athen geht es immer wieder an Ölraffinerien und anderen Industrieanlagen vorbei. Zeitweise nahe der Autobahn, dann gibt es wieder sehr schöne Passagen mit wunderbaren Blicken aufs tiefblaue Meer. Gegen Mittag wird es immer heisser. Ich bin froh, dass mich meine Kappe mit Nackenschutz gut gegen die Sonne schützt. Erst bei Kilometer 60 kann ich das erste Mal etwas isotonisches Trinken. Oft haben die Verpflegungsstände nicht alle versprochenen Getränke „im Angebot“, manchmal fehlt mir aber auch der nötige Überblick, um das gewünschte in der relativ reichhaltigen Verpflegung zu finden. Ich fülle immer wieder meinen Bidon mit verdünnten Fruchtsäften bzw. wenn möglich eben mit Iso und esse, soviel mein Magen dies zulässt. Bis jetzt sehe ich den Lauf recht locker...

Bei Korinth geht es über den weltberühmten Kanal. Natürlich halte ich an und genieße den Blick in die künstliche Schlucht. Leider ist zu dem Zeitpunkt kein Schiff unterwegs. Vielleicht ein Zeichen von oben für mich zum weiterlaufen? Beim alten Korinth (Km 90) habe ich genügend Vorsprung auf die Cut-off-time. Ich mache bei der grösseren Verpflegungsstation ein 5-Minuten-Picknick und esse danach den Teller mit den restlichen Teigwaren gemütlich auf der Strecke.

Von jetzt an gehe ich es noch ruhiger an. Ich mache bei jeder noch so kleinen Steigung immer wieder Gehpausen und laufe nach der Devise „vorwärts, egal wie schnell“. Es geht nun ins Hinterland, zum Teil durch wunderschöne Landschaften. Immer und überall sieht man Olivenbäume. Leider immer und überall auch Abfall am Strassenrand. Es wird so ziemlich alles weggeworfen, von Plastiksäcken bis zu halben Kücheneinrichtungen... Sehr sehr schade für das sonst so schöne Land!

Irgendwann am späten Nachmittag habe ich meine erste grosse Krise. Es geht eine relativ steile Strasse rauf und ich marschiere vermutlich etwas zu schnell. Es dreht mir immer mehr im Kopf, mein Blutdruck sendet mir ein deutliches Signal „setzen!!!“. Glücklicherweise kommt wieder einmal eine Verpflegungsstation in Sichtweite. Ich setze mich unverzüglich auf einen Stuhl und mache erst mal gar nichts. Hier treffe ich auf Dusan und seine Tochter, welche ihn auch bei diesem Lauf betreut. Sie geben mir ein eiskaltes Cola aus ihren Beständen. Dieses Cola tut mir so etwas von gut, einfach unglaublich! Ich danke den beiden und sehe zu, wie sie in der Dämmerung verschwinden. Von nun an trinke ich regelmässig Cola. Zu früh wollte ich damit nicht beginnen, aber jetzt ist der richtige Moment gekommen. Ich erhole mich relativ schnell und kann problemlos weitermarschieren. Nach wenigen Minuten dann auch wieder rennen. Dusan und den netten Engeln bei der Verpflegungsstation sei dank!

Hier wäre vielleicht eine persönliche Betreuung von Vorteil gewesen. Ich wollte dies jedoch nicht. Mit unserer kleinen Tochter sind solche Aktionen etwas zu kompliziert. Zudem hat es auch viele Vorteile, wenn man „alleine“ unterwegs ist. Man ist unabhängig und muss sich nicht ständig wieder abstimmen bzw. organisieren. Und manche Läufe muss man einfach alleine bestreiten, finde ich.

Den Anbruch der Nacht genieße ich. Die Temperaturen werden kühler und damit angenehmer. Nun geht es langsam aber sicher immer mehr die Berge hoch und runter. Nicht viel, aber genügend, um immer mal wieder Gehpausen machen zu müssen bzw. zu dürfen. Das nächste Ziel für mich ist Km 155, von da an geht es rauf auf den Pass. Aber bis dahin ist es noch ein langer Weg!

Die Kilometer gehen nur sehr langsam vorbei. Irgendwie kommt man hier nicht vorwärts. Beim Tour du Mont Blanc war dies genauso. Auch dort hatte ich immer wieder das Gefühl, dass es nicht vorwärts geht. Anderen geht es aber ähnlich, dies beruhigt ein wenig.

Irgendeinmal sind wir dann bei Kilometer 155. Von nun an geht es wirklich rauf. Zuerst auf einer Strasse in langgezogenen Serpentinaen. Endlich geht es von der Strasse weg zu einer einsamen Verpflegungsstation. Nun sieht man den eigentlichen Pass. Der Weg ist mit Taschenlampen und Blinklichtern markiert. Ein Pfad führt steil nach oben, steil aber problemlos. Es ist kühl geworden. Ich marschiere recht zügig hoch und freue mich aufs runterrennen.

Auf der Passhöhe (Km 164) bleibe ich nur Sekunden. Ich möchte so mich nicht erkälten und laufe sehr langsam auf der anderen Seite talwärts. Schnell zu rennen geht für mich nicht auf dieser Schotterpiste. Das Gefälle hämmert zudem ordentlich in die Knochen.

Für den Posten, welcher nach der Passhöhe folgt, habe ich vor dem Lauf ein paar Kleider hinterlegt. Die warmen Kleider brauche ich nicht, aber ich crème mich etwas ein. Solange alles funktioniert, wechsele ich auch nichts an der Ausrüstung.

Es geht weiter auf Asphalt, meinem absoluten Lieblingsterrain. Einmal muss ich noch fast mit einem Hund kämpfen. Er stoppt jedoch kurz vor mir, zeigt mir aber ordentlich seine Zähne. Meine Flüche in Schweizerdeutsch scheinen ihn aber davon abzuhalten, mir an die Wäsche zu gehen. Einige Minuten später höre ich, wie der nächste Läufer nach mir das gleiche Problem hat. Ich melde dies beim nächsten Posten, aber mehr kann ich leider nicht machen. Ich verwünsche das Tier und vor allem den Hundehalter, aber eben...

Vor dem Sonnenaufgang wird es nun richtig kalt. Aber es ist eine erträgliche Kälte, nicht so, dass ich meine Jacke bräuchte. Ich renne etwas schneller und freue mich auf den Moment, an dem ich die ersten Sonnenstrahlen spüren werde. Dies ist dann irgendeinmal auf der Fall...

Nun wird der Lauf richtig hart. Es geht nach wie vor nicht vorwärts. Es ist noch sooo weit bis Sparta!

Ich laufe mit einem englischsprachigen Kollegen. Er läuft ebenfalls das erste Mal hier. „Hinter diesen Hügeln hier vorne liegt Sparta“, sagt er mir auf Englisch. Ich glaube ihm dies auch. Nur fehlen noch immer über 40 Kilometer bis nach Sparta. Vielleicht waren es auch 50, ich kann mich nicht mehr an alle Details erinnern... Sparta kann also nicht direkt dahinter liegen, denke ich. Richtig gedacht! Es geht zuerst einmal auf den Hügel rauf. Und danach für mehrere Stunden immer wieder rauf und runter. Hügel rauf, Hügel runter, Hügel rauf... Die Strasse wird immer breiter, fast schon eine Autobahn. Ehrlich gesagt marschiere ich hier mehr als ich laufe.

Was mich zeitweise etwas nervt, ist die Tatsache, dass viele Verpflegungsstationen auf der rechten Strassenseite liegen. Dies bedeutet, dass man die breite Strasse zwei Mal überqueren muss. Ein paar Läufer laufen bzw. marschieren mit dem Verkehr. Ich finde dies aber keine sehr gute Alternative...

In diesen letzten Hügeln kämpfe ich mit dem Schlaf. Ich nicke immer wieder ein. Inzwischen habe ich von Cola auf Kaffee umgestellt. Ich giesse mir das Zeug gleich direkt in meinen Bidon und nehme es für unterwegs mit. Kalt oder heiss, egal. Hauptsache superstark und supersüss. Der Kaffee hält mich wach. Andere kämpfen auch. Manche haben sich verletzt oder sind wie ich einfach nur müde. Kein Wunder!

15 Kilometer vor dem Ziel ist Schluss mit lustig! Ich habe genug vom Lauf, ich will nach Hause! Ich teile meinen Kollegen mit, dass ich nun ins Ziel rennen werde. Wir überholen uns

seit ein paar Stunden immer wieder gegenseitig. Der eine ist rauf schneller, der andere in den Passagen runter. Wer vor wem liegt ist sicher jedem von uns egal, wir müssen einfach nur vorwärts kommen. Wir diskutieren immer wieder kurz miteinander. Aber für längere Gespräche ist jetzt nicht mehr der Zeitpunkt.

Es geht leicht runter, danach immer steiler. Das Laufen geht plötzlich wieder ganz wie von selbst... Man sieht unten eine Ortschaft. Ich weiss aufgrund der noch ausstehenden Kilometern, dass dies NICHT Sparta sein kann. Aber vielleicht ist es ja doch Sparta und es wird uns mal etwas geschenkt? Es ist nicht Sparta. Ich treffe noch auf Dusan, entschliesse mich aber dann doch weiterzurennen und den Lauf endlich zu beenden. Nach dem Dorf kommt eine sehr lange Gerade. Zwei Japaner sprinten an mir vorbei. Sie haben offensichtlich noch mehr „Stalldrang“ als ich...

Am Ende der Geraden sehe ich endlich das Ortsschild „Sparta“. Ein unglaublich gutes Gefühl! Die letzten Meter bleibt ein Polizist auf dem Motorrad bei mir. Er weist mir den Weg zum Ziel. Endlich geht es rechts auf eine belebte Strasse mit vielen Kaffees und damit auch vielen Zuschauern. Ganz vorne erkenne ich die Statue von Leonidas. Noch ein paar lange Meter und ich bin am Ziel. Noch kurz die Füsse von Leonidas berühren und die Zeit stoppt! Es ist geschafft! Ich bin überglücklich und zufrieden! 246 Kilometer sind geschafft. Zeit und Rang interessieren mich einen kalten Kaffee. Hauptsache geschafft, vorbei, aus! Wir werden unter anderem mit einem Siegeskranz aus Olivenzweigen und einem Schluck Wasser aus dem Fluss Evrotas belohnt. Erst zuhause erfahre ich dann, es waren 31 h 41' total. Von mir aus...

Sehr viel Freude bereitet mir natürlich auch das Wiedersehen mit meiner Familie. Alexa und meine Kleine sind ebenfalls sicher in Sparta angekommen. Peter und viele andere Läufer mussten leider aufgeben. Sehr schade für jeden einzelnen von ihnen! Aber es gehört auch eine Menge Glück dazu, um hier bis ans Ende durchzukommen. Magenprobleme oder ein anderes, zu Beginn noch kleines Problem, können hier den Ausfall bedeuten.

Den Abend verbringen meine Familie und ich mit Peter. Es gibt noch ein ausgezeichnetes Nachtessen und eigentlich auch eine Siegerehrung. Aber die wird kurzfristig in eine Halle verschoben. Wir und viele andere Leute warten vergebens auf dem Dorfplatz. Macht nichts, es gibt wichtigeres, finde ich.

Am nächsten Tag gibt es noch ein Abschiedsessen in Sparta. Wir plaudern nochmals ausgiebig, müssen uns dann aber von der ganzen Lauffamilie trennen. Fast alle fahren mit Bussen zurück nach Athen, zu einer zweiten Siegerehrung mit -zeremonie. Wir bleiben hier, unbeschwerte Ferien rufen ganz laut! Ganz ohne Laufen von nun an...

Das ganze Unternehmen war als einmalige Sache geplant, d.h. ich habe nicht vor, in den nächsten Jahren den Lauf nochmals zu bestreiten. Es hat viel Spass gemacht, aber es gibt neue Läufe, die mich mehr reizen. Vielleicht denke ich in ein paar Jahren anders. In jedem Fall finde ich, dass man den Spartathlon als Ultra-Läufer unbedingt einmal gelaufen haben muss!

mehr Details zum Lauf unter www.martin-wagen.ch (unter Projekte / andere Ultramarathons)

Martin Wagen, im Oktober 2008