

Mit „Highway to Hell“ auf die Strecke geschickt

LEICHTATHLETIK Eichelhainer Markus Schubath bewältigt die „TorTour de Ruhr“ / 230 Kilometer in weniger als 31 Stunden gelaufen

LAUTERTAL (red/kk). Er hat sie geschafft, die „TorTour de Ruhr“, die ihrem Namen diesmal alle Ehre machte: Markus Schubath vom TV Eichelhain lief am heißen Pfingstweekende (bis 36 Grad) über 230 Kilometer von der Ruhrquelle bei Winterberg bis Duisburg zum Rheinorange. Während über die Hälfte der 70 qualifizierten Ultraläufer abbrechen mussten, kam Schubath als einer von nur 33 Ultraläufern nach 30:59 Stunden in Duisburg an und belegte dabei sogar noch den vierten Platz.

Im Blickpunkt

Pfingsttag gegen 4:30 Uhr machte sich Schubath mit seiner Crew, Anja Schubath und Jörg Bönsel, auf den Weg nach Winterberg zur Ruhrquelle. Dort angekommen gab es erst mal große Begrüßungsszenen mit den „üblichen Verdächtigen“, die man schon von vielen Ultraläufen her kennt. „Man kann fast eine Stunde mehr Zeit für so einen Lauf im Vorfeld einplanen“, so Schubath, denn „man kennt sich und begrüßt jeden erst mal herzlich und redet einige Worte miteinander.“

Danach wurden die letzten Vorkehrungen für den Lauf getroffen. Fertig anziehen, Füße einschmieren, Schuhe richtig schnüren, Fahrrad mit dem notwendigen Proviant für die ersten 30 Kilometer bestücken, und was man sonst noch so vor einem Lauf macht. Wichtig an diesem Tag war, schon um diese Zeit ordentlich Sonnencreme aufzutragen, denn es sollte ziemlich warm und sonnig werden. Das alles ging sehr routiniert und locker über die Bühne.

Anschließend ging es zum Check-In direkt an die Ruhrquelle. Auch hier wieder reges, aber ruhiges Treiben. Jeder Läufer bekam Starterbeutel und Armbändchen mit Startnummer und Mobiler-Nummer vom „Race-Direktor“ Jens Vieler, sodass man diese auch immer griffbereit hatte, sollte man sie während des Laufes einmal benötigen, beispielsweise um mitzuteilen, dass man aus dem Lauf aussteigt oder den Weg nicht mehr findet.

„Eine Überraschung hatte Jens noch für uns parat: Martin Steffen, einer der angesehensten Sportfotografen im Lande. Martin hat die Läuferinnen und Läufer der 230er Strecke mit Vorher-Nachher-Fotos abgelichtet“, berichtet Schubath. Dafür kam der Fotograf zum Start an die Ruhrquelle und zum Ziel ans Rheinorange in Duisburg. „Diese Fotos sind für Martin eine Art Projektarbeit, die er auch bei renommierten Wettbewerben wie dem World Press Photo

Award einreichen möchte. Man darf gespannt sein“, so der Eichelhainer.

Nach Check-In und Vorher-Foto, so gegen 7.50 Uhr, kamen alle Läufer und Crew-Mitglieder zusammen. Jens Vieler bat mit „Hells“ Bells von AC/DC zum Briefing und gab einige Hinweise zur Strecke. Mit dem Zitat „Passt auf euch auf, passt aufeinander auf, passt auf eure Crews auf, so dass sie auf euch aufpassen können!“ von Chris Kostman (Badwater135) und dem darauf folgenden „Highway to Hell“ von AC/DC startete die „TorTour de Ruhr 2014“ – und die Läufer gingen mit ihren Crews auf die Strecke Richtung Rheinorange.

Die ersten 10 bis 15 Kilometer hatte man noch Zeit für das eine oder andere Gespräch, danach zog sich das Feld schon ziemlich auseinander. „Bei Kilometer 30 gab es den ersten Verpflegungspunkt an einer Bäckerei, die uns mit belegten Brötchen, Stückchen, Kaffee, Tee, Obst und Gemüse versorgte“, berichtet Schubath.

Schwächephase

Die Strecke wurde danach flacher und die schattigen Plätze weniger. Der nächste Verpflegungspunkt (VP) wäre nun eigentlich erst nach 50 Kilometern gewesen. Auf Grund der Hitze wurde entschieden bei Kilometer 55 nochmals einen kleineren einzurichten. „An diesem VP hatte ich eine kleine Schwächephase“, gesteht Schubath, die aber nach kurzem Frischmachen und durchatmen schnell wieder vorbei war.

Der nächste Stopp kam mit Kilometer 82, der auch gleichzeitig Start der Teilnehmer der 100 Meiler war. „Bei Kilometer 75 habe ich mir an einem Brunnen nasse Füße geholt, was natürlich suboptimal war und so nutzte ich diesen Verpflegungspunkt zum Schuh- und Sockenwechsel sowie zum Kohlenhydrat auftanken mit einer ordentlichen Portion Nudeln mit Tomatensauce“, so Schubath.

Es wurde langsam dunkel, dementsprechend kühler und man konnte etwas schneller laufen. Der nächste größere Halt kam in Hagen bei Kilometer 130, der dann auch der Startpunkt für den „Bambinilauf“, die 100 Kilometer, war. „Hier gab es einen tollen Empfang mit einer ‚Kerzen-Schneise‘, die einen direkt zum Eingang führte. Leider gab es vor Hagen eine Umleitung, die uns zusätzliche rund fünf Kilometer bescherte“, haderte der Ausdauerathlet aus dem Vogelsberg.

Es war mittlerweile schon etwa ein Uhr in der Nacht und ab hier begleitete mich dann wieder Jörg Bönsel mit dem Fahrrad bis

zum nächsten Stopp in 30 Kilometern, am Kenneder See. „Leider hatten wir uns vor dem See ein kleines Stück verlaufen, was ich aber voll und ganz auf meine Kappe nehmen muss“, so Schubath: „Da ich die Strecke noch vom Bambinilauf 2012 ein wenig in Erinnerung hatte, war ich felsenfest der Meinung, wir müssen an einer gewissen Stelle rechts laufen. Leider war dies ein Irrtum, was aber nicht weiter tragisch war.“ An diesem Verpflegungspunkt erfuhren die Athleten erstmals, dass schon über 30 Läufer aus dem Feld aus verschiedenen Gründen ausgeschieden sind. Hauptsächlich lag das sicherlich an der Hitze vom Samstag.

Für das Vogelsberger Trio hieß es nun, weiter auf die letzten 70 Kilometer. Ehefrau Anja übernahm bis zum Rheinorange die Radbegleitung. Die nächsten Kilometer bis zum VP 174 vergingen irgendwie wie im Flug. „Es war noch relativ kühl, der Streckenabschnitt führte zunächst am See und dann meistens direkt an der Ruhr entlang, wo es dann sehr viel zu sehen gab und gut ablenkte“, genoss es Schubath.

VP 174 (Rollis „Wat Läufer“ VP) war wie ein großer Bahnhof mit reichlich Zuschauern, die kräftig anfeuerten und für die letzten Kilometer Mut zusprachen. „Rolli ist unser ‚Dealer‘, der die Ultra- und Traillaufszene mit allem was das Läuferherz begehrt versorgt“, plaudert Schubath aus dem Nähkästchen. Daher waren auch viele Lauf Freunde an dieser Stelle, mit denen auch noch das eine oder andere Wort gewechselt wurde. Martin Steffen, der Sportfotograf, war zu diesem Zeitpunkt ebenfalls vor Ort. „Er war völlig erstaunt, wie gut wir nach

24 Lauf-Stunden und den bereits gelaufenen 174 Kilometern noch aussehen“, schmunzelt Schubath: „Gefühl kann ich diesen Eindruck auch voll bestätigen. Ich war voll da, es gab bis hier keinerlei körperliche Probleme, weder muskulär noch Blasen noch sonst irgendwie. Einzige die Aufnahme von Essen war schwierig, da man nicht mehr so richtig wusste, was man zu sich nehmen möchte.“

Nur noch ein Marathon

Nun ging es zum vorletzten VP, dem „Nur noch Marathon VP“ am Baldeneysee. Die Sonne kam wieder mehr raus und es wurde wieder wärmer. Auch dieses Teilstück verging wieder relativ kurzweilig. „Anja und Jörg luden hier nochmal das Fahrrad voll. Jörg machte sich dann auf den Weg zum Rheinorange, um uns dann mit dem Fahrrad wieder entgegen zu kommen, so dass wir die letzten 15 Kilometer gemeinsam verbrachten. Leider machte ich am VP einen kleinen Fehler, der sich kurzfristig rächen



Niemand läuft so ganz allein: Markus Schubath und ein „Leidensgefährte“. Alle Fotos: red



Anja Schubath, Markus Schubath und Jörg Bönsel vor dem Start an der Ruhrquelle.



Mitbringsel von der „TorTour de Ruhr“.

würde: Ich setze mich kurz hin, um etwas zu trinken und zu essen“, so Schubath. Anscheinend hat dies seinem Körper nicht so richtig vertrauen – und der Kreislauf war anschließend etwas durcheinander, so dass er erstmal nur ein Stück gehen konnte. „Ein Karamalz und ein halbes Red Bull später ging es wieder aufwärts und es lief wieder“, berichtet er erleichtert.

Hier war auch der Zeitpunkt, an dem der Eichelhainer das erste Mal wegen der Spendenaktion zu rechnen begann: Bis wann man denn in Duisburg ankommen könnte. „Es war so gegen 10.15 Uhr und noch 42 Kilometer zu laufen. Für unter 32 Stunden waren noch 5:45 Stunden Zeit. Das hat mich dann anscheinend nochmal richtig gepusht“, so Schubath.

Nun ging es erst mal noch zum legendären letzten VP 207. Legendär deshalb, weil man sich da am liebsten einnisten möchte. Es gibt Dinge wie Waffeln, Rosmarin-Kartoffeln mit Kräuterquark, diverse vegetarische Kostlichkeiten, Melone, Erdbeeren, Suppen – quasi ein Kalt-Warmes-Buffet zum Abschluss. „Nachdem wir uns dort ein wenig verköstigt haben, ging es auf die letzten 23 Kilometer. Man konnte das Rheinorange schon erahnen, vom Kopf her war alles gut, der Körper war voll da und so langsam machte sich ein erstes Grinsen breit. Ich weiß nicht was passiert ist, aber anscheinend hat sich in mir ein Schalter umgelegt, der gesagt hat ‚lauf, egal wie‘“, erinnert sich Schubath.

Die letzten 15 Kilometer liefen wie am Schnürchen. Cola, Karamalz, kaltes Wasser auf Unterarme und Kopf wirken anscheinend Wunder. Wenn man dann dem Ziel immer näher kommt, entlockt es einem nie gekannte Reserven. Die Sonne war zu diesem Zeitpunkt wieder voll da, was aber nichts mehr ausgemacht hat. „Ich glaube ich war wie in einem Tunnel – mit dem Blick Richtung Rheinorange“, vermutet der Eichelhainer.

Knapp fünf Kilometer vor dem Ziel stieß ein Laufkollege zur Schubath-Crew und begleitete sie zu Fuß bis zum Rheinorange. Er schaute auf seine Uhr und sagte nur „Du weißt, dass du hier gerade im 5:50er Schnitt läufst?“. Der Vogelsberger konnte es kaum fassen, denn es lief wie von selbst.

Und dann war es endlich so weit: Knapp 1,5 Kilometer vor dem Ziel konnte man erstmals das Rheinorange erblicken. „Das war ein unbeschreibliches Gefühl“, so Schubath, obwohl: „Es kommen irgendwie ewig dauernde Meter bis man dort ankommt. Die Gedanken explodieren förmlich und kann es kaum glauben, die 230 Kilometer geschafft zu haben. Bereits angekommene Läufer und Helfer jubeln einem zu, Jens Vieler holt einen auf den letzten Metern ab und begleitet noch ein Stück bis zum Orange. Dann der Augenblick des Anschlags, die Glückwünsche von Jens mit dem Satz ‚Du bist Vierter‘. Einfach unbeschreiblich! Anschließend wurde erst einmal die Crew geherzt und versucht, den Augenblick zu genießen. Martin Steffen machte seine ‚Nachher-Fotos‘ und dann musste ich mich erst mal ans Rheinorange setzen und ein paar Minuten runterfahren.“

Die Vogelsberger hielten sich noch eine Weile am Rheinorange auf, bevor es in das Hostel nach Oberhausen ging. Dort wurde erst mal geduscht, eine einzige kleine Blase geöffnet – sonst gab es keinerlei Blessuren – und ein 30 minütiges Nickerchen gemacht. Abends musste ja groß gefeiert werden.

Fazit

„Es war ein (fast) perfekter 230 Kilometer Lauf, den ich so schnell nicht vergessen werde. Es gab zwei Tiefen, die Dank meiner Crew sehr schnell vorüber waren. Die Hitze machte mir Gott sei Dank weniger zu schaffen, als ich im Vorfeld gedacht hatte. Der Lauf war definitiv kein ‚Kindergeburtstag‘, was man an über 50 Prozent Ausfallquote ablesen kann. 230 Kilometer ist das eine, die Hitze an Pfingsten war hier das andere, was es uns nicht leichter gemacht hat. Man kann Jens Vieler eigentlich nur danken, dass er es uns ermöglicht an so einem Event teilzunehmen. Im Grunde würde ich im Nachhinein sagen: ‚Alles richtig gemacht.‘ Gute Vorbereitung war hier sicherlich das A und O. Es hat an den beiden Tagen gepasst und letztendlich hatte ich sicherlich auch ein wenig Glück mir keine großen Blasen zu laufen, einen Sonnenbrand zu holen oder sonst irgendwelche Probleme einzufangen. Sollte es 2016 wieder eine ‚TorTour de Ruhr‘ geben, wäre ich sicherlich wieder gerne dabei. Wer weiß, vielleicht auch mal als Begleitung, um das aus einer anderen Perspektive zu sehen.“

SPENDENAKTION

Nach dem Lauf mit einer Zielzeit von unter 32 Stunden steht die Spendensumme für die Grebenhainer Kinderhilfe fest:

2065,00 Euro

„Vielleicht kommt hier und da noch der eine oder andere Euro hinzu. Der TV Eichelhain hat beispielsweise angekündigt, den Betrag ‚aufzurunden‘. Der eine oder andere Teilnehmer hat bereits angedeutet, den ‚Unter 30 Stunden‘-Betrag zu überweisen, was mich natürlich sehr freut“, erklärte Schubath dazu.



Angekommen: Markus Schubath kurz nach dem Erreichen des Rheinorange in Duisburg dem Ziel seines 230 Kilometer langen Laufs.