

## 24 - Stunden von Stadtoldendorf

Das dritte Mal die 24 - Stunden in Stadtoldendorf.

2009 bei der Deutschen Meisterschaft war es eine 2069 m - Runde, in diesem Jahr wieder ein Bahnlauf(400m), eine besondere Herausforderung!

Das Wetter hat wieder nicht mitgespielt .Es war kalt, windig und es gab immer wieder Regen.

In den ersten 9 Stunde (14 - 23 Uhr) lief alles nach Plan, 7.3 km /Std. (65.6 km).

Ab jetzt hatte ich keine Lust mehr bei Regen zu laufen und die nassen Laufsachen zu wechseln. Bei Regen begab ich mich auf meine Liege und erholte mich. Hierbei Verschenkte ich bei 4 Pausen ca. eine Stunde. In der Nacht war es Kopfsache nicht auf zugeben.

Um 4 Uhr war die Nacht zu Ende, es wurde hell, es regnete nicht mehr. Jetzt begannen die Beine und Füße zu schmerzen. Ich hatte das Gefühl auf brennenden Kohlen zu laufen.

Mit Laufstilwechsel vom Ultra - zum - Marathonschritt konnte ich meine Füße entlasten, weil sie nicht so langen Bodenkontakt haben. Dadurch war ich der schnellste 24 - Stunden - Einzelläufer. Dies konnte ich kurze Zeit durchhalten(4 mal 1.6 km, in 6 min/km, 400 m gehen). Neue Belastung neue Schmerzen, die Knie. Der Kopf war wieder gefragt. Nur nicht aufhören.

Nach 17 Std. und 34 Min um 7 Uhr 34 waren 100 km geschafft. Minimalziel erreicht. Jetzt war die Welt wieder in Ordnung!!!

Die Schmerzen waren noch da, ich gönnte mir jetzt noch einige Ruhepause und hatte am Ende mit 127.5 km meine Bestleistung um 6.5 km verbessert.

Ergebnis :

Gesamt : 7 Platz von 39

M : 6 Platz von 34