

## GTR 2012

4 Dezember 2012 Keine Kommentare [PDF](#) [Drucken](#)



**„Dein Herz ist frei, hab den Mut ihm zu folgen.“**

The Race, eine Kulisse, perfekt gemacht zu diesem Lauf. Zu Deutschlands härtestem Trial fanden sich am ersten Dezember über 600 Sportler aus allen Herren Ländern ein. Die Atmosphäre hätte nicht besser sein können – klarer Himmel, Temperaturen um die -3°C und der Wille von Sportlern, die weit mehr erwarten, als sich nur auf Asphalt fortzubewegen. „The Race“ ist mehr als nur ein Rennen – Gewinnen ist zweitrangig. Wer hier bestehen will, muss mehr leisten. Wille, Härte und gegenseitiges Unterstützen sind die Ideale, die gelebt werden und die schlussendlich über Erfolg oder Misserfolg entscheiden werden. Die Organisatoren haben das Konzept konsequent umgesetzt – die Strecke, die Hindernisse und der Auftakt entsprechen der Getting Tough e.V. Philosophie.

The Race steht in direkter Konkurrenz zum „Tough Guy Race“ in England, das jedes Jahr am letzten Januar-Wochenende stattfindet. Welches ist das härteste Rennen Europas? Wir werden es bald wissen...

Mehr als 22 Kilometer Wald- und Wiesenwege waren bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt zu absolvieren, zudem mehrere echte Panzer, unzählige Baucontainer, ein beladener Holzanhänger und Betonhindernisse aller Art sowie eine 60 Meter lange wieder instandgesetzte NVA-Sturmabahn.

### Die erste Nacht

Team-androgon reiste getrennt aus ganz Deutschland an. Leider reduzierte sich schon unsere Zug-Stärke vor der eigentlichen Schlacht. 10 Mann und ein Befehl war das Motto – mit Verlusten musste gerechnet werden – nur dass dieses im Vorfeld schon passierte, damit hatte ich nicht gerechnet – der Gegner war Kamerad Grippe – zu dieser Jahreszeit wohl über Deutschland hinaus bekannt.

Nun gut, das reduzierte Team kam von Berlin, Heidelberg, Hamburg und Bayern. 3 Mann kamen schon am Vortag – 4 am Wettkampftag.

Da ich zu der ersten Gruppe gehörte, hatte ich schon am Tag zuvor die Möglichkeit, einen ersten Blick auf die realen Hindernisse zu werfen. Es war schon dunkel, der Mond schien helle und der Raureif blitzte mir von den Hindernissen auf der Bleichwiese entgegen.

Wir schritten zusammen den Ziel-Parcours ab, hm...hatte ich diesen so erwartet -vielleicht daran gedacht – aber den Gedanken bewusst nicht weiterverfolgt.

Doch die Bilder prägten sich jetzt ein. Besonders die Holzpyramide mit ihren kleinen orangefarbenen Seilen ließ mich nicht los. Wie sollte man sich an diesen Seilen nur hochziehen, viel zu dünn, das Seil kann doch gar keine Kräfte aufnehmen und ist selbst für Frauenhände zu dünn – dachte ich laut... Auch vor dem Hindernis mit den Netzen verharteten wir in dieser eisigen Nacht. Wir brauchten kein Licht, Luna war da und leuchtete die noch jungfräulichen Hindernisse aus.

Nun gut – Leben in der Lage – aber wo war eigentlich das Freibad, schoss es mir durch den Kopf – wäre interessant gewesen, auch hierauf einen kurzen Blick zu werfen. Doch es war jetzt zu spät, ein paar Stunden Schlaf vor dem Race sollten es schon sein. Es war fast 24:00 Uhr und das Festzelt auch schon so gut wie leer – höchste Zeit, die Unterkunft zu beziehen.

### **Wettkampftag**

Wir sammelten uns auf der Bleichwiese. Ein eisiger Morgen mit -5 Grad schaute uns ehrlich ins Gesicht. Überall reges Treiben, als wären Mann und Maus aus ganz Thüringen unterwegs zur Bleichwiese.

Unser androgon-Hauptquartier war direkt in der Zielzone in einem der Karriere-Beratungsstellen-Fahrzeuge der [Bundeswehr](#) untergebracht.

4 Mann mussten auch noch ihre Startunterlagen abholen – schnell ein Gruppenfoto vor dem Start. Der alte BMP der NVA würde hier einen guten Kontrast abgeben. Gesagt – getan. Zum Glück wurde der Start um eine halbe Stunde nach hinten verschoben, so hatten wir wenigstens noch ein paar Minuten, uns zu konsolidieren und gemeinsam im Team letzte Absprachen zu treffen.

(rz)



### **Beim ersten Mal tut's noch weh... Matthias Weber bei seinem ersten Extremhindernislauf**

Es ist wie im wahren Leben, das „erste Mal“ vergißt man nicht, insbesondere wenn es sich dabei um einen Extremhindernislauf der besonderen Art handelt.

Motiviert durch die Suche nach dem besonderen Saisonausklang, wächst die Bereitschaft, das Getting Tough Race nicht nur über die Medien, sondern als androgon-Teammitglied persönlich spüren zu wollen.

Gedacht und getan. Die sportliche Vorbereitung verläuft bestens, meine mentale Einstellung ist feingetunt, da stehe ich dann am Vorabend des Rennens bei eisigen Minusgraden auf dem Festplatz in Rudolstadt und traue meinen Augen nicht...Überall Hindernisse, vereiste Betonplatten, meterhohe Pyramiden aus Holz, große Metall-Container so weit das Auge blickt und Hindernisse, bei denen ich keine Ahnung habe, wie ich sie jemals überwinden soll. Mir rutscht mein Herz schon jetzt bis in die kalte Kniekehle. Wie soll ich denn solch ein Rennen überstehen?

Die Nacht im gemeinsamen Matratzenlager wird zur Qual, immer wieder die vereisten Hindernisse vor den Augen, ich kann mich kaum beruhigen, und wenn es gelingt, dann setzt der Chor der vielstimmigen, schnarchenden Männer ein...

Endlich ist die Nacht vorbei, ich fühle mich wie vom Bus gestriffen, es kann nur besser werden, hoffe ich. Schnell sind noch ein paar Kohlenhydrate beim Frühstück verschlungen, die Laufsachen angezogen und es wird zum Startbereich aufgebrochen.

### **Nunquam Retro**

Es gibt kein Zurück mehr. Vor dem Startschuss wird gebetet – ein Ritual was bei fast allen Extremhindernisläufen aufzufinden ist – zu dem allmächtigen Gott, der sie auf das vorbereiten möge, was gleich kommt. Im Anschluss spielen die Veranstalter Ennio Morricones Mundharmonika-Motiv aus "Spiel mir das Lied vom Tod". Bunte Nebelköpfe in schwarz-rot-gold werden gezündet und geben der Startszene etwas Surreales. Nebel überall – ein Feuerwehr-Fahrzeug wässert uns von oben – das Startsignal ertönt und ehe ich wirklich losrennen kann, stehe ich schon hüfttief im ersten Hindernis, einem mit eisigem Wasser gefüllten zwei-drei Meter breiten Graben, aus dem man allein nicht herauskommt. Zum Glück wird hier Kameradschaft großgeschrieben, eine helfende Hand erleichtert mir die Flucht aus dem eiskalten Wasser...

Die nassen Füße werden von Kilometer zu Kilometer wieder wärmer, es läuft richtig gut und fängt an Spaß zu machen. Nach ca. 6 km treffe ich auf die erste Race-Einlage, ein Reifen muss über ein treppenartiges Gelände bergauf und bergab transportiert werden. Die Reifen liegen in einem Container und sind mit einer Eisschicht überzogen, lassen sich nur mit Gewalt von ihren Brüdern trennen, nach 200 m entferne ich das große Eisstück, das jetzt im Reifen hin und her rutscht – aber leichter fühlt sich der gefrorene Gummi-Eisklumpen noch immer nicht an. Es geht weiter über Oberpreilipp bergauf in den tiefen Wald hinein. Eine schöne Trailstrecke, bergauf, bergab Richtung Kulm....

Nach den ersten 10 km mit vielen Anstiegen melden sich die übersäuerten Waden, ich reduziere mein Tempo und laufe eine Weile. Bei Kilometer 18 erreiche ich die „Große Wiese“, dieses dürfte jetzt Höhe Startzone sein, hier fordert eine reaktivierte NVA-Sturmbahn die volle Aufmerksamkeit, eiskalte Wassergräben, Robben im Schlamm, Feuerhindernisse etc. Und es geht weiter, 400 m Sandsackschleppen lässt keine Langeweile aufkommen.

### **Himbeereis zum Frühstück**

Doch dann kommt der Hammer, wohl der Höhepunkt des Rennens, das Freibad bei Kilometer 19 – keine langen Schlangen an der Kasse, kein Himbeereis, dafür Dutzende entsetzte Gesichter von erwachsenen Männern. Ich laufe weiter, höre nur was das Wettkampfpersonal zu mir sagt: „Hier entlang, hier entlang...“ Ich schaue mich um, versuche die Ausmaße der Wasserbahn einzuschätzen. Acht Baumstämme sind zu durchtauchen, einen Freestyle Startsprung werde ich jetzt bestimmt nicht hinlegen... na gut, die Wintersaison ist hiermit eröffnet, ich hüpfte mutig ins kalte Wasser und bin Zehntelsekunden später schockgefroren. Froschmänner sehen mich erwartungsvoll an. Habe ich etwas vergessen, meine Taucherbrille, Sauerstoffflasche, Shorty oder ist hier etwa Badekappen-Pflicht? Aber es ist wohl nur der mitleidige Ausdruck der professionellen Taucher, die hier als Sicherheitspersonal fungieren. Ihnen scheint es, im Gegensatz zu mir, in ihren Neoprenanzügen ganz gut zu gehen. Jetzt nur keine Zeit verlieren, jede Sekunde länger als nötig im eiskalten Nass wird zusätzlich Energie kosten. Und der finale Showdown wird ja noch im Zielbereich auf mich warten.

Muss ich wirklich unter allen acht Baumstämmen hindurchtauchen? Ja, ich muß. Ein Verweigern würde zur Disqualifikation führen, also ran an die erste Tauchübung. Ich wusste nicht, dass Kälte am Kopf so wehtun kann! Nach dem vierten Tauchgang spüre ich nichts mehr am Kopf, Mütze weg, Kopf tiefgefroren, egal, weiter, bevor ich hier festfriere... Überall Läufer mit schmerzverzerrten Gesichtern. Es ist geschafft, alle Tauchgänge sind absolviert, raus aus dem Wasser und jetzt schnell wieder warm laufen...

Nun höre und sehe auch wieder die vielen Zuschauer, die am Beckenrand stehen, mich anfeuern, mit mir leiden, klatschen und mich weiter zu motivieren versuchen: „Noch 1000 Meter“. Ich laufe und laufe immer noch im Schwimmbad herum, über ein Volleyballfeld und durch den nächsten mit Wasser und Eisluftballons gefüllten Container. Ich denke an einen Kindergeburtstag, spüre aber meine Beine und meinen Kopf immer noch nicht – „Eiszeit“.

### **Dran Drauf Drüber**

Meine Oberschenkelmuskulatur meldet sich jetzt zu Wort, ein gutes Zeichen, das Zeichen, dass ich noch lebe. Langsam, sehr langsam, nähere ich mich wie ferngesteuert dem Zielparcours. Es ist der Wahnsinn, hunderte Zuschauer säumen den Zielbereich und feuern uns an, die Option „schlapp machen“ ist ab jetzt ausgeschlossen. Also kämpfe ich abwechselnd mit den zahlreichen Hindernissen und meinen Krämpfen... Ich habe das Gefühl, der Parcours wird immer länger. Während ich die 6 m hohe Holzpyramide, die mich die ganze letzte Nacht beschäftigt hatte, regelrecht bezwinde, habe ich es nun auch mental geschafft!! Jetzt nur noch die Körperspannung halten und sich nicht an den letzten Hindernissen verletzen...

Ich kämpfe mich von Hindernis zu Hindernis, konzentriere mich nur auf die aktuelle Übung. Bloß nicht zu weit nach vorn schauen, das könnte mich eventuell doch noch demotivieren...



Insbesondere die zahlreichen Betonhindernisse verbreiten richtig gute Laune. In unterschiedlichen Größen und Längen zeigen uns diese Betonhindernisse, das das Robben besonders dann Spaß macht, wenn die Übung erfolgreich absolviert wird und man wieder aufrecht gehen kann.

Ich kann es nicht fassen, ich habe endlich das letzte Hindernis erreicht, jetzt noch ein allerletztes Mal volle Konzentration.

Hurra! Ich habe es geschafft, ich laufe erschöpft über die Ziellinie und bin echt am Limit, aber dafür überglücklich und extrem stolz.

Und was soll ich sagen, ich werde noch meinen Enkeln von diesem Lauf berichten, und natürlich hoffe ich, dass das „Erste Mal“ in Rudolstadt nicht mein letztes Mal war.

Wir sind schon gespannt auf das kommende “Race”. Team-androgon ist wieder dabei, mit Leib und Seele.

(mw)









Wir möchten uns hiermit auch noch einmal herzlich für die sehr gute Zusammenarbeit im Vorfeld mit Getting Tough e.V. (Markus Ertelt, Michael Kalinowski, Dirk Zellmann u.a.) bedanken. Bei der Deutschen Bundeswehr und beim INJOY Rudolstadt für die freundliche Aufnahme und Unterstützung. Bei unserem Sponsor [Montane](#), der uns für das Race Laufbekleidung zur Verfügung gestellt hat und unserem Sponsor [Sealskinz](#) für die wasserdichten Socken (haben uns sehr geholfen – wir hatten auf jeden Fall alle warme Füße), sowie bei Herrn Ginski von der [Signal Iduna, Jockey Deutschland, SteelSeries, GE Sport-Trade GmbH](#) und ganz besonders bei Herrn Heisel von Fa. [Audio Media](#), die uns das THE RACE –Wettkampfmagazin ermöglichten. Außerdem ein dickes Lob an meine Teamkameraden – es hat mal wieder großen Spaß gemacht – Ihr ward SPITZE – und nicht vergessen: nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf!

Und unser GTR-2012 GoPro-Film folgt in Kürze 😊

Weitere Informationen unter:

<http://www.gettingtough-race.de/news>

[http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/video92918\\_zc-7931f8bf\\_zs-2d7967f4.html](http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/video92918_zc-7931f8bf_zs-2d7967f4.html)

ZDF – Hallo Deutschland: 3. Dezember 2012

<http://www.androgon.com/13385/featured/das-getting-tough-race>



Gefällt mir  **Twittern**  1  0