

# Jörg Hafner läuft in fünf Tagen 338 Kilometer

Vor Extremläufen schreckt der gebürtige Itzehoer Jörg Hafner nicht zurück. Nach dem Grand Raid de La Réunion (140 Kilometer quer über die französische Exklave bei Madagaskar) absolvierte er vor kurzem den Isar-Run. Dabei galt es in fünf Etappen 338 Kilometer zu bewältigen – ein Erlebnisbericht.

Worauf habe ich mich bloß eingelassen, als ich mich am IsarRun 2006 (www.isarun.com) angemeldet habe? Ich habe immer gehofft, dass ich nicht von der Warte- in die Teilnehmerliste rutsche. Aber dann war es soweit. Ich habe von Ulrich Weizel – Organisator des IsarRuns – die Teilnahmebestätigung bekommen.

Beim Grand Raid de La Réunion – 140 km quer über die französische Insel bei Madagaskar – habe ich von diesem fantastischen Lauf erfahren. Gleich nach meiner Ankunft in Deutschland habe ich mich informiert und mich wenige Tage später auch angemeldet, ohne mir im Klaren darüber zu sein, was mich eigentlich erwartet und welcher zeitliche Aufwand für das Training dahinter steckt. Aber Gott sei Dank war ich zunächst auf der Warteliste. Wie soll ich mich jetzt vorbereiten? Was passiert, wenn ich keine endgültige Teilnahmebestätigung bekomme? Ich habe mich entschlossen, erst mit dem intensiven Training zu beginnen, wenn ich die Bestätigung bekomme.

Anfang Januar war es dann soweit und ich musste damit beginnen, viele viele Kilometer in der Woche zu laufen. Allerdings wurde mein Training bereits Anfang Januar durch eine Kopfverletzung und eine

Eltern ich die Reise mit dem Auto in Richtung Plattling an. Hier sollte die erste Etappe starten. Gegen 14.30 Uhr trafen wir rechtzeitig dort ein. Zunächst wurden die Startunterlagen in Empfang genommen und das Quartier für die erste Nacht in der Turnhalle bezogen. Nachdem die Isomatte ausgelegt, der Schlafsack für die Nacht und der Rucksack für die erste Etappe am Montag vorbereitet worden ist, wurden die Teilnehmer vom Bürgermeister begrüßt. Nach einem reichhaltigen Abendessen wurde das Quartier bezogen und die letzten Vorbereitungen abgeschlossen. Bereits um 21 Uhr fiel der Hammer.

## 1. Etappe: Plattling – Dingolfing, 62 km:

Der Wecker am nächsten Morgen um 6.30 Uhr war überflüssig, weil ein so großes Gewühle am Morgen startete, dass man von allein wach wurde. Um 9 Uhr fällt schließlich der Startschuss zur ersten Etappe: 62 km zum Einlaufen. Die ersten Kilometer waren deprimierend, da zunächst der Weg von Plattling zur Mündung der Isar zurückgelegt werden musste, der dann nach 12 Kilometern wieder zurückgelaufen werden musste. Nach 2,5 Stunden war man wieder am Start. Erst dann ging das Rennen rich-



Regeneration ist gerade bei Extrembelastung wichtig.

Operation am Trommelfell unweigerlich gebremst. So mit konnte ich erst Ende Januar so richtig beginnen. Der erste Marathon für die Vorbereitung fand dann in Hamburg im Elbtunnel statt. Im Februar folgte dann der LüHa-Lauf: 75 km von Lübeck nach Hamburg. Im Februar habe ich im Vergleich zu den Vormonat meinen Training durchschnittlich von 50 auf 75 Kilometer gesteigert. Im März wurden dann 100 wöchentlich daraus. Zur weiteren Vorbereitung gehörten der Holtener Geländemarathon Anfang April in Kiel, der Conergy Marathon in Hamburg am 23. April 2006, der Madrid Marathon am 30. April und der Hannover Marathon eine Woche später. Mein Training steigerte sich auf 140 km durchschnittlich in der Woche. Zur Vorbereitung gehörten auch Ausdauerläufe von Wedel nach Itzehoe (55 km) und von Wedel nach Kiel-Pfies (110 km). Das müsste doch genug sein, oder? Dann trat ich mit meinen

Operation am Trommelfell unweigerlich gebremst. So mit konnte ich erst Ende Januar so richtig beginnen. Der erste Marathon für die Vorbereitung fand dann in Hamburg im Elbtunnel statt. Im Februar folgte dann der LüHa-Lauf: 75 km von Lübeck nach Hamburg. Im Februar habe ich im Vergleich zu den Vormonat meinen Training durchschnittlich von 50 auf 75 Kilometer gesteigert. Im März wurden dann 100 wöchentlich daraus. Zur weiteren Vorbereitung gehörten der Holtener Geländemarathon Anfang April in Kiel, der Conergy Marathon in Hamburg am 23. April 2006, der Madrid Marathon am 30. April und der Hannover Marathon eine Woche später. Mein Training steigerte sich auf 140 km durchschnittlich in der Woche. Zur Vorbereitung gehörten auch Ausdauerläufe von Wedel nach Itzehoe (55 km) und von Wedel nach Kiel-Pfies (110 km). Das müsste doch genug sein, oder? Dann trat ich mit meinen

Operation am Trommelfell unweigerlich gebremst. So mit konnte ich erst Ende Januar so richtig beginnen. Der erste Marathon für die Vorbereitung fand dann in Hamburg im Elbtunnel statt. Im Februar folgte dann der LüHa-Lauf: 75 km von Lübeck nach Hamburg. Im Februar habe ich im Vergleich zu den Vormonat meinen Training durchschnittlich von 50 auf 75 Kilometer gesteigert. Im März wurden dann 100 wöchentlich daraus. Zur weiteren Vorbereitung gehörten der Holtener Geländemarathon Anfang April in Kiel, der Conergy Marathon in Hamburg am 23. April 2006, der Madrid Marathon am 30. April und der Hannover Marathon eine Woche später. Mein Training steigerte sich auf 140 km durchschnittlich in der Woche. Zur Vorbereitung gehörten auch Ausdauerläufe von Wedel nach Itzehoe (55 km) und von Wedel nach Kiel-Pfies (110 km). Das müsste doch genug sein, oder? Dann trat ich mit meinen



Endlich im Ziel: Jörg Hafner hat die Strapazien beim Isar-Run glücklich überstanden.

Foto: privat

## 2. Etappe: Dingolfing – Freising, 75 km:

Diesmal ging es bereits um 5 Uhr aus den Federn. Der Start erfolgt wie bei den darauf folgenden Etappen auch in zwei Startgruppen. Die Läufer, die einen Kilometerdurchschnitt von unter sieben Minuten hatten, wurden der zweiten Startgruppe zugeteilt. Dies hatte den Sinn, dass das Teilnehmerfeld enger zusammengehalten werden sollte. Ich gehörte immer zu der ersten langsameren Startgruppe, was mir auch ganz recht war. Nach dem Frühstück startete die längste Etappe des Rennens direkt vor dem Hotel. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten hatte ich mich nach ca. 10 km gut eingelaufen. Leichter Niederlagen stellte sich ein, der lange anhält.

Der erste Einbruch kam nach ca. 30 km, von dem ich mich nach weiteren ca. 15 km wieder erholt hatte. Ich wusste, die nächsten 30 km werden hart. Ich durfte mich nicht verrückt machen und musste die Sache ein wenig ruhiger angehen lassen. Schließlich erwarteten mich insgesamt noch fast 230 km. Also habe ich das Tempo reduziert, um mich nicht zu stark zu verausgaben.

Das hat auch wunderbar funktioniert. Um 10.33h erreichte ich erschöpft das Ziel in Freising. Leider hatte ich unterwegs Pech. Mein Trinkbeutel hatte ein Loch und ich verlor permanent Wasser. Dank einer Helferin



Bereindruckende Natur mit Bergparcours

an einem Verpflegungspunkt habe ich für die Reststrecke eine Ersatzflasche bekommen. Für die folgenden Tage musste ich mich dann auf einen Trinkort umstellen, den ich zum Glück als Reserve dabei hat-

te. Rene Strosny hatte wieder die Etappe gewonnen. In ungläublichen 6:14h. Zweiter bei den Herren wurde Hans-Theo Hünholdt (6:48h) und dritter Thomas Mirz (6:48h). Bei den Frauen gewann nicht unerwartet Carmen Hildebrand (6:50h). Zweite wurde Ute Wollenberg (8:25h) und dritte Lisa Lusskandl (9:41h).

## 3. Etappe: Von Freising – Wolftrathausen über München, 73 km:

Wieder ging es um 5 Uhr aus den Federn und der Start erfolgt um 7 Uhr. Für mich war es die schönste und erfolgreichste Etappe bis 15 km vor dem Ziel. Ich lief relativ entspannt und ausgeruht. Der schönste Teil der Strecke war der Abschnitt in München, an dem auch einige Freizeitsportler uns anfernten und einige Spaziergänger sich ein wenig verwundert die Augen rieben. Die konnten kaum glauben, dass wir zu dem Zeitpunkt fast 170 km an zweieinhalb Tagen zurückgelegt hatten.

Die letzten 15 km waren allerdings eher schwierig für mich. Die ersten Probleme an meinem rechten Fuß stellten sich ein. Ich hatte bereits in den vergangenen Wochen Probleme damit gehabt, aber angenommen, dass die Entzündung im Fuß bereits auskuriert ist. Das schien aber nicht der Fall zu sein. Die letzten 15 km bin ich dann ein wenig ruhiger gelaufen. Einige Passagen mussten auch ge-

hend zurückgelegt werden, um den Fuß nicht allzu sehr zu belasten. Nach 9:31h erreichte ich nach einem langen Anstieg das Ziel in Wolftrathausen. Geschafft. Aber der Fuß schmerzte stärker, als ich erwartet hatte.

Die Etappensieger waren mit denen der ersten Etappe sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen identisch. Rene Strosny (5:54h), Jürgen Schoch (6:25h), Thomas Mirz (6:25h), Carmen Hildebrand (6:33h), Ute Wollenberg (8:02h), Angela Ngamkam (9:42h).

## 4. Etappe: Wolftrathausen – Fall, 61 km:

Das war der schlimmste Tag für mich. Nach einer unruhigen Nacht und fast unaufrichtlichen Schmerzen bekam ich die Beine kaum auf den Boden gestellt. Die Schmerzen im rechten Fuß waren wesentlich schlimmer als zuvor angenommen. Um 7 Uhr ging es wieder los. Starten wollte ich auf jeden Fall. Es tröstete mich nicht, bereits über die Hälfte geschafft zu haben. Über 120 km standen noch auf dem Programm. Wie soll ich das schaffen, wenn ich kaum stehen geschweige denn gehen konnte? Nach einigen Metern laufen musste ich bereits gehen. Bevor eine kurze Abstiegs- passage kam, hatte Angela Ngamkam mich von hinten eingeholt. Sie fragte, was los ist und „zwang“ mich weiterzulaufen. Nach 11 Kilometern wollte ich aufgeben. Die Schmerzen wurden immer schlimmer. Doch Angela machte mir Mut und erklärte mir, dass nach ein paar Kilometern der Muskel warm werden und der Schmerz nachlassen würde. Wie viele Kilometer sollten das sein?

Erst nach dem zweiten Verpflegungspunkt und nach weiteren drei Kilometern stellte sich eine leichte Linderung ein. Der Muskel im Fuß wurde wärmer. An ein Abrollen des rechten Fußes war dennoch nicht zu denken. Ich biss die Zähne zusammen und quälte mich von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation. Die Schmerzen zogen sich mittlerweile vom Fuß über das Schienbein zum Knie. Und es wurde schlimmer. Aber irgendwie habe ich es geschafft. Die Berge zu bezwingen. Bergauf war einfacher zu laufen als bergab. Angela hat mich immer wieder ermuntert weiterzulaufen und daran zu denken, am kommenden Tag im Ziel anzukommen. Sollte mich das wirklich aufbauen? Was

ist mit morgen? 67 km standen noch auf dem Programm. Wenn es genauso schlimm sein sollte wie heute, wie soll ich es denn schaffen?

Nach 7:58h kam ich im Sporthotel Jäger von Fall an. Dank eines Whirlpools und ausreichenden kühlenden Mitteln konnte ich meinen Fuß soweit bringen, die Schwellung zurückzudrängen. Wieder ging es gleich nach der Etappensiegerhöhung ins Bett. Schließlich war auch wieder am nächsten Tag der Wecker auf fünf Uhr für die erste Startgruppe gestellt.



Jeder war froh, als er die Verpflegungsstation erreicht hatte.

Die Etappensieger von der Etappe ein und drei konnten sich auch wieder an diesem Abend die Plätze untereinander teilen: Rene Strosny (4:51h), Jürgen Schoch (5:15h), Thomas Mirz (5:17h) bei den Männern und Carmen Hildebrand (5:35h), Ute Wollenberg (7:05h) und Angela Ngamkam (7:50h) gewon-

## 5. Etappe: Fall – Schnitz (Österreich), 67 km:

Die Strecke wurde ein wenig verkürzt, da das Ziel dieses Jahr direkt an die Barquelle verlegt worden ist. Aber nützt mir die Verkürzung überhaupt etwas? Kann ich überhaupt starten? Als ich am Morgen aufwachte, stellte ich fest, dass die Schwellung am Fuß nicht zurückgegangen und die handgroße Entzündung mittlerweile in das Schienbein hochgezogen war. Als Helmut Schieke, erfahrener Ultraläufer und zuständig für den Einkauf beim Isar-Run, sagte, dass es nicht mehr schlimmer werden

würde, hat es mir nicht besonders viel Mut gemacht. Aber ich wollte starten. Komme was wolle.

Um 7 Uhr ging es los. Die ersten Kilometer waren schwierig. Aber immer noch besser als ich erwartet hätte. Aufpassen konnte ich kaum, aber mit dem Willen, ins Ziel zu kommen, geht alles. Zähne zusammenbissen und durch. Das Abrollen erspürte ich mir. An ein Gehen war nicht zu denken. Ich musste im langsamen Trab versuchen, nicht zum Stillstand zu kommen. Bergauf, Bergab. Immer weiter. Von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation. 17 km vor dem Ziel entschloss ich mich, meine Socken aufzuschneiden und die Schuhe noch locketer zu schnüren als ohnehin schon. Das war wahrscheinlich meine Rettung. Kilometer für Kilometer kam ich dem Ziel langsam näher. Bereits am Verpflegungsstation sechs an der Barquelle angekommen, ging es dann noch zwei Kilometer zur Kastellanbar und wieder zurück zur Barquelle.

Bereits ins Ziel gekommene Läufer feuerten die noch Laufenden an. Das hat uns bei den letzten Kilometern Mut gemacht. Nach 8:25h war das Märryrium zu Ende. Geschafft. Nach insgesamt 44:16h und 338 km war das Rennen zu Ende. Der Gesamtsieger Rene Strosny hatte 26:41h gebraucht.

Völlig erschöpft habe ich meine Füße in der eiskalten Tag der Wecker auf fünf Uhr für die erste Startgruppe gestellt.

Die Schmerzen sind mittlerweile unenträglich geworden und ich kann kaum noch einen Fuß vor den anderen setzen. Unglaublich – was der Körper alles mitmachen kann, habe ich bereits auf Réunion erfahren: 62 Stunden ohne Schlaf konnte ich mir auch nicht vorstellen. Jetzt ist mir klar, dass der Körper einiges aushalten kann, wenn man ihn richtig darauf vorbereitet und auch mental dazu stark genug ist, dieses durchzuhalten.

Es waren alle glücklich ins Ziel gekommen zu sein. Lediglich an den ersten beiden Tagen sind sieben Läufer aus der Abwertung genommen worden. Sei es verletzungsbedingt oder dadurch, dass die Läufer das Zeitlimit von neun Minuten pro Kilometer nicht geschafft haben. Alle anderen haben bis zum bitteren Ende gekämpft und sind im Ziel angekommen. Ich stecke bereits in der Vorbereitung für den Deschangel-Marathon in Bassins im Oktober: 200 Kilometer an sieben Tagen (www.jungelmarathon.com). Das nächste Abenteuer ruft. JÖRG HAFNER