

Der Deutschlandlauf - DL2005 war wirklich ein „Hammer“ !

Mein 3. Spendenlauf - Ein Erlebnisbericht des Ultraläufers: Heinrich Dahmen

Tag x-2: Anreise mit der Bahn nach Stralsund

Tag x-1: Stadtbummel in Stralsund. Vor dem Rathaus war heute ein altbürgerliches Markt-treiben mit Vorführungen von alten Handwerken. War sehr schön.

Abends haben wir im Dorint-Hotel „sau gut“ gegessen (wohl das letzte mal für die nächsten 17 Tage!). Am Tisch lauter nette Ultraläuferinnen und Läufer, haben – vor lauter Übermut – lustige Sprüche geklopft. Es war rund um ein toller Abend. Um punkt 21:00 Uhr ging in der Turnhalle für 67 Läufer und rd. 30 Betreuer das Licht aus. Was mag der eine oder andere wohl so träumen???

1. Tag: von Kap Arkona nach Stralsund – 58,6 km

Heute durften wir noch einmal ein bisschen länger schlafen. Um 8:00 Uhr war Ab-fahrt mit dem Bus von Stralsund nach Kap Arkona auf Rügen, dem nord-östlichstem



Punkt Deutschlands. Von hier aus war um 9:15 Uhr Start. Nach 6 Std. 45 Min. Laufzeit und 6 Pausen á 7,5 Min. war ich um rd. 16:40 Uhr im Ziel.

Landschaftlich war es eine sehr schöne Strecke. Abendessen gab es um 18:15 Uhr.



2. Tag: von Stralsund nach Stavenhagen – 85,4 km (Summe: 144,0 km)

Ab jetzt jeden Morgen 4:15 Uhr wecken, 5:00 Uhr Frühstück und um 6:00 Uhr Start. Landschaftlich schöne, sehr ruhige und einsame Strecke. Weit und breit keine Menschenseele und schönster Sonnenschein zum fast nahtlos braun werden. Die letzten 3 Std. nur noch gegangen und mich „als jungem Lauf-Opa“ mit einer „Lauf-Oma“ namens Ruth nett unterhalten. Die 86 km waren in Summe doch sehr anstren-gend. Um 21:00 Uhr ist wieder schlafenszeit.

3. Tag: von Stavenhagen nach Pritzwalk – 92,9 km (Summe: 236,9 km)

„Der Lauf ist ein Hammer“. Neuer persönlicher Rekord: 237 km in 3 Tagen. Es war sehr, sehr anstrengend. Der Streckenanfang bis zum Müringer See war schön, dann kamen lange gerade Strecken mit starkem Gegenwind und mit etwas Nieselregen. Meine Kraftreserven waren erschöpft. Aber ich bin nach 15 Std. (!) um 21:00 Uhr (!) noch im Zeitlimit angekommen.

Ich hör auf meinen Körper, denk an mein Versprechen gegenüber meiner Familie und lege morgen einen Ruhetag ein. Dann bin ich zwar aus der offiziellen Wertung, aber mein „Spendenlauf“ geht weiter!

4. Tag: mein Ruhetag

Mit dem Joker-Mobil, unserem Bühnenfahrzeug unterwegs gewesen, und beim Aufbauen geholfen. Im Zielbereich werden die Zuschauer jeden Tag von Hartmut informiert und alle Läufer im Zielbogen empfangen.



5. Tag: von Tangermünde nach Schönebeck – 84,9 km (Summe: 321,8 km)



„Schumi Wetter“, 5 Std. Dauerregen, Doppelmarathon in neuer persönlicher Bestzeit. Nach 9 Std. 17 Min. als 3. durchs Ziel (als 7. in der Tageswertung), ein Wahnsinnsergebnis!!! Ich komme jubelnd ins Ziel und bin überglücklich. Dort werden wir vom Bürgermeister und einer Rock-Gruppe empfangen.



6. Tag: von Schönebeck nach Eisleben – 66,9 km (Summe: 388,7 km)

Die ersten 42 km (Marathon) bin ich in 4 Std. 15 Min. gelaufen, als Führender mit Abstand in der ersten Gruppe. Für die übrigen 25 km habe ich fast genauso viel Zeit gebraucht. Die Beine waren müde und es ging über Berg und Tal. Ich bin als 15. ins Ziel eingelaufen und bin mit meiner Leistung sehr, sehr zufrieden. Wieder neue persönliche Bestleistung: 389 km in 6 Tagen!

7. Tag: von Eisleben nach Sömmerda – 69,7 km (Summe: 458,4 km)

Wieder neue Bestleistung: 458 km in 7 Tagen. Es waren anstrengende 70 km mit einem hohen Berg. Ich musste mit den Top 10 Läufern um 7:00 Uhr starten und war nach 9 Std. 15 Min. im Ziel. Die letzten 3 km bin ich mit Tempo 10 bis 11 km/h gelaufen und habe mich mit einem einheimischen Radfahrer unterhalten. Vorher habe ich in der Nähe des letzten Verpflegungspunktes ein Eis gegessen und ein Glas Bier getrunken. Die Strecke war landschaftlich sehr schön. Heute schlafen wir in einer alten, beengten Turnhalle. Die letzten Tage sind wir von neuen großen Hallen verwöhnt worden.



8. Tag: von Sömmerda nach Illmenau – 83,2 km (Summe: 541,6 km)

Ich darf wieder um 6 Uhr starten. Heute sind's mal wieder fast 84 km



(Doppelmarathon). Die ersten 42 km laufe ich in 4 Std. und 30 Minuten. Die zweiten 42 km in gemütlichen 6 Std. 2 km vor dem Ziel hab ich mir wieder ein „Eis auf der Faust“ gegönnt. Auch heute hatten wir wieder auf der gesamten Strecke strahlenden Sonnenschein. Die Strecke war sehr schön, aber gebirgig mit

1.200 Höhenmeter. Ich bin als 13. durchs Ziel gelaufen. Bei km 40 hab ich mich umgezogen und mit Sonnencreme eingerieben. Ich glaub, ich hab trotzdem einen leichten Sonnenbrand bekommen.. Abends gab es Freibier beim Lagerfeuer.



9. Tag: von Illmenau nach Trappstadt – 57,6 km (Summe: 599,2 km)

Heute waren es rd. 58 km mit nahezu 800 Höhenmeter. Die ersten 40 km bin ich wieder „gerannt“ in 4 Std. und 15 Minuten. Dann hab ich mir ein Teilchen und Trinkjoghurt gekauft. Die restlichen 18 km bin ich gemütlich gejoggt und war nach weiteren 3 Std. 15 Min. als 10. im Zieleinlauf. Noch bin ich top fit !!!

Wir sind heute morgen bei Frost (die Autoscheiben waren zugefroren) losgelaufen und in „West-Deutschland“ bei strahlendem Sonnenschein und wolkenfreiem blauem Himmel (für uns Läufer schon fast wieder zu warm) angekommen. Jetzt gibt's Kaffee und Kuchen (und Bier). Und wir hatten noch Zeit, uns 2 Std. zu sonnen, einfach herrlich!

Nach dem leckeren Abendessen werden wir noch vom Bürgermeister und der örtlichen Blaskapelle begrüßt. Heute Abend erfahren wir, dass die morgige Strecke wegen Ausfall einer Fähre um 4 km länger wird. Also schon wieder ein Doppelmarathon! Jetzt sind wir nur noch 42 Läuferinnen und Läufer. Die Wettervorhersagen für die nächsten Tage sind immer noch hervorragend. Jetzt werde ich noch was Süßes (kalorienreich) essen und dann ist „Betruhe“ – gute Nacht.



10. Tag: von Trappstadt nach Prosselsheim – 81,5 km (Summe: 680,7 km)

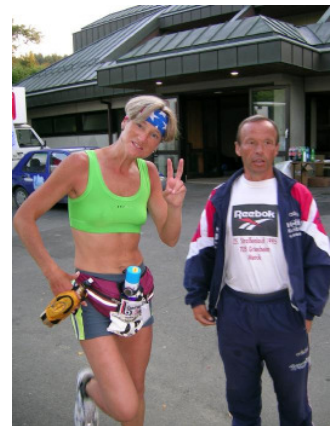


Schade, dass ich den Sonnenscheintag nicht so genießen konnte wie die letzten Tage: so schnell kann sich das Blatt wenden. Die ersten 25 km hab ich noch das Feld angeführt, dann hat sich vor allen Dingen das zu schnelle Bergabrennen der letzten beiden Tage gemeldet und ich konnte wegen zu starker Schmerzen im rechten Fußgelenk nicht mehr laufen. Ich habe mich von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation

gehend geschleppt und bin nach über 13 Stunden als 35. ins Ziel angekommen Unser Physiotherapeut hat mir 2 Tage Ruhepause angeraten! Schade!!

11. Tag: Ruhetag

Top Wetter, habe mich gut erholen können, große Turnhalle, Pizza gegessen.



12. Tag: 2. Ruhetag in Folge

Top Wetter, gute Stimmung, große Turnhalle, mittags wieder Pizza gegessen. Heute Nachmittag gab's frisch gebackenen leckeren Kuchen. Habe mit Läufern und Physiotherapeuten gesprochen. Alle – auch die immer gut gelaunte Heike - raten mir noch zu ein paar Tagen Ruhepause, bis die Schwellungen zurückgegangen sind.

13. Tag: 3. Ruhetag in Folge

Wäre fast nach Hause gefahren; aber die netten Läuferinnen und Läufer haben mir zugeredet, die letzten 4 Tage noch dabei zu bleiben, um wenigstens am letzten Tag zu versuchen, ins Ziel einzulaufen. Ich bin geblieben und freue mich jetzt auf „Lörrach“. Wieder Topwetter und das beste Abendessen auf der Tour.



14. Tag: 4. Ruhetag in Folge



Schöne große Halle, sehr gutes Essen, Sonnenschein. Heute haben die Läufer die 1.000 km Marke überlaufen. Dazu gab es Sekt, Kaffee und Kuchen.

Zu diesem Anlaß werden die Läuferinnen und Läufer von Zuschauern (und mir) bejubelt.





15. Tag: 5. Ruhetag in Folge

Heute in St. Georgen. Mit dem Joker-Mobil durch VS-Obereschach im Schwarzwald (Wohnort meiner Schwester) gefahren. Wetter bewölkt. Gute Stimmung unter den Läufern. Abends Empfang beim Bürgermeister.

Johanna war mit einem Stand von der „Kinderkrebsnachsorgeklinik“, wohin 50%

meiner Spendengelder fließen, vertreten; unterstützt von Kalla und Vero. Wurden von Presse interviewt. Abends Top Essen im China-Restaurant.

Rudolf hat beim Bürgermeister für einen gemeinsamen 24-Std.-Spendenlauf angefragt, mit positiver Resonanz.



16. Tag: von St. Georgen nach Feldberg – 51,2 km; gelaufen 19,3 km (Summe: 700 km)



Ich möchte es noch mal versuchen und starte heute morgen um 6:00 Uhr. Bis zur 2. Verpflegungsstelle werden die Gelenkschmerzen so stark, dass ich besser abbreche. Bei km 19 ist es soweit. Damit habe ich genau 700 km (!!) in 16. Tagen erreicht (bzw. 681 in 10 Tagen). Alle meine persönlichen Rekorde habe ich damit gebrochen. Ich bin überglücklich und sehr zufrieden.

Hier am Feldberg ist nichts los, keine Zuschauer und nur ein kleines Örtchen in der Nähe.

17. Tag: 7. Ruhetag (Lörrach)



Das Ziel ist erreicht. Für 37 Läufer ist ein Wunsch in Erfüllung gegangen: In 17 Tagen 1.200 km quer durch Deutschland. Ich darf den Finishern 100 m vor dem Ziel schon gratulieren und ihnen eine DL2005-Fahne in die Hände drücken. Gerne wäre ich auch dabei gewesen.



Abends ist die Siegerehrung. Dazu gibt es zum Abschied noch ein leckeres Abendessen. Nun heißt es: Abschiednehmen von: Silvia, Ruth, Simone, Heike, Marianne, 2* Theo, Karl-Heinz, Willem und Heinz, Uli, Rudolf und noch viele andere nette Läuferinnen und Läufer, sowie den vielen netten Betreuern und dem Radfahrer Adam, sowie dem Bühnenfahrzeugfahrer Hartmut.

Ab 18. Tag: 5 Tage Urlaub im Schwarzwald mit Familie, bei meiner Schwester Johanna und meinem Schwager Kalla.

Der Deutschlandlauf DL 2005

1.200 km von Kap Arkona (Rügen) bis Lörrach (bei Basel)

3 Wochen Abenteuer-Urlaub

Ein „Hammer-Lauf“ mit allen Höhen und Tiefen

Ein unvergessliches Erlebnis

Jetzt bin ich zum „echten“ Ultraläufer aufgestiegen

Meine Leistung: 700 km in 10 Lauftagen

Über 6.750 Euro Spendengelder „erlaufen“ (www.spendenlauf.de)