



Erste ultramarathon-erfahrung

Jesse Robbroeckx

Endurance Day Hamme 50 km 4:05:31

Angefangen hat alles vor etwa 9 jahren. Gelegentlich ziehe ich meine lafschuhe an, um runden von bis zu 10 kilometern zu laufen.

Angefangen hat alles vor etwa 9 jahren. Gelegentlich ziehe ich meine lafschuhe an, um runden von bis zu 10 kilometern zu laufen. Irgendwann fragte ein freund, ob ich nicht lust hätte, die 10 meilen von Antwerpen zu fuß zu gehen. Sechs kilometer mehr? Ich habe es noch nie gefahren, aber es schien eine herausforderung zu sein. Es war eine schöne erfahrung, aber wie viele läufer möchte man sich nach dem rennen im nächsten jahr "eine auszeit nehmen". Nach einer 2. und 3. teilnahme brauchte ich eine neue herausforderung. Die gröÙe der veranstaltung machte es mir weniger angenehm.

Warum gibt es keinen marathon? Die freunde hielten das für eine verrückte idee.

Warum gibt es keinen marathon? Die freunde hielten das für eine verrückte idee. Ich nehme seit jahren an der Dodentocht teil und laufe die ersten kilometer, um den massen immer einen schritt voraus zu sein. Warum nutzen sie diese erfahrung nicht, um ihren ersten marathon zu laufen? Ich unterzog mich einem belastungstest und fand einen praktikablen 20-wochen-plan. Im April 2011 war es soweit. Voller entusiasmus startete ich meinen ersten marathon in Antwerpen... Aber vielleicht mit ein bisschen zu viel entusiasmus. Ich bin viel zu schnell gestartet und nach 33 km bin ich dem mann mit dem hammer über den weg gelaufen. Auf der singel in Antwerpen beide waden zu dehnen, ist etwas anderes. Ich habe 3 stunden und 30 minuten gebraucht, um auf dem Grote Markt fertig zu werden. Stolz, aber dennoch mit gemischten gefühlen, weil ich meinen ersten marathon nicht wirklich komplett "gelaufen" habe.

Anfang 2013 melde ich mich zum Mallorca-Marathon an, damit meine freundin und ich das sportliche mit dem angenehmen verbinden können. Ich habe den trainingsplan viel besser eingehalten, den futsal beiseite gelegt und einen monat vor dem marathon keinen alkohol getrunken... Alles mit positivem ergebnis. 3 stunden 24 minuten dank eines guten spielplans.

Bei den vorbereitungen fiel mir auf, dass mir das lange ausdauertraining sehr gut gefallen hat.

Bei den vorbereitungen fiel mir auf, dass mir das lange ausdauertraining sehr gut gefallen hat. Nach dem Ostende Marathon 2014 (4h), Sankt Petersburg 2015 (3h38), Great Breweries Marathon (3h17) und Lanzarote (3h19) 2016 hatte ich genug training um eine gewisse zeit zu laufen. Ich wollte die wettbewerbe und die umgebung mehr genießen.

Hamme, hölle ja!

Nach einigem suchen bin ich auf der ultraned-website gelandet und habe den 50 km Endurance Day Hamme gefunden. Es war nicht weit von zu hause und mein erster ultralauf meiner laufkarriere. Ich wollte nichts dem zufall überlassen und habe mir während des rennens einen nachfolgefahrer zur versorgung geholt. Es wäre schade gewesen, wenn ich meinen ersten ultralauf nach all den vorbereitungen wegen anderer ernährung nicht beenden könnte. Mein ziel in Hamme war einfach, anzukommen. Lauf und genieße das rennen. Vor dem start habe ich gemerkt, dass sich meine mitläufer fast alle kennen. Eine sehr entspannte und entspannte atmosphäre. Der startschuss fiel und ich wurde von einer gruppe läufer ein bisschen mitgerissen. Es wurde mit zeiten und namen jongliert und ich genieße den moment ungemein. Mir war schnell klar, dass ich bei einem ausgewählten publikum gelandet bin, das schon viele laufkilometer auf dem tresen hat. Ich kannte den ""Spartathlon" schon lange, aber es war immer eine allgemeinen als etwas abstraktes. Wenn ihnen dann gesagt wird, dass dieser läufer und dieser läufer den Spartathlon (für mich das mythischste rennen des ultralaufs) absolviert haben, kommt es plötzlich nahe. Der wille, ihnen verschiedene fragen zu stellen, ist groß, aber leider war es der falsche zeitpunkt. Es gab noch ein match zu beenden.

Das wetter war traumhaft und die loopings der strecke sorgten dafür, dass man immer den läufern begegnete, unterstützen und heimlich zu all den erfahrenen faulen aufblicken konnte.

Das tempo war etwas schneller als erwartet. Einige kilometer nach dem start gesellte sich mein guide zu mir und wir unterhielten uns. Solange dies möglich war, musste ich dieses tempo bewältigen können. Das wetter war traumhaft und die loopings der strecke sorgten dafür, dass man immer den läufern begegnete, unterstützen und heimlich zu all den erfahrenen faulen aufblicken konnte. Nach 35 kilometer lief noch alles gut und ich beschloss, noch eine stufe höher zu fahren. Ich habe das bis zu 45 kilometer gehalten. Es war gut, meint mein pulsmesser und ich beschließe, das rennen auf den letzten kilometern ganz bewusst zu genießen und das tempo etwas zu verlangsamen.

Nach der ankunft hatte ich ein fantastisches gefühl.

Nach der ankunft hatte ich ein fantastisches gefühl. Mein erster versuch war sofort der richtige versuch. In meiner gesamten laufkarriere hatte ich noch nie einen negativen split gelaufen, bis jetzt in Hamme. Ein paar tage später sah ich auf den ergebnissen, dass ich sechster von 28 läufern war. Es ist nicht wichtig, da mein hauptziel nur das ankommen war, aber insgeheim bin ich stolz darauf. Durch das rennen in Hamme habe ich vielleicht den ultra-running-mikrobe zu bekommen. Im April

stehen die 60 km von Texel auf dem plan und ich habe einen kleinen plan für die Dodentocht im August geschmiedet...

Das rennen in Hamme hat mich vielleicht dazu gebracht, die ultra-running-mikrobe zu bekommen