



Erste 3 Stunden Lauferfahrung

Jolan Van Britsom

6 uur Challenge van Hamme 2023 3 Stunden 31,442 km

Es begann mit schwierigen fünf Kilometern, aus denen dann glatte zehn Kilometer wurden. Heute kann ich problemlos einen Halbmarathon laufen

Mit dem Laufen habe ich ab 2020 begonnen. Davor war ich zwar auch sportlich aktiv, aber nie wirklich gelaufen. Im Jahr 2020 entdeckte ich die Leidenschaft für das Laufen, die bis heute vorhanden ist. Es begann mit schwierigen fünf Kilometern, aus denen dann glatte zehn Kilometer wurden. Heute kann ich problemlos einen Halbmarathon laufen. Problemlos, wie ich finde, unterwegs keine Probleme und ohne großen Aufwand. Ich trainiere viermal pro Woche zwischen 35 und 45 km.

Ultralaufen ist mein größter Traum und Ziel

Ultralaufen ist mein größter Traum und Ziel. Ich mag Herausforderungen, insbesondere die Kombination aus Körperlichem und Geistigem. Den Dodentocht bin ich zum Beispiel bereits fünf Mal zu Fuß getan. Ich habe auch an der Light Edition teilgenommen, die an zwei aufeinanderfolgenden Tagen zweimal 50 km umfasst. Und ich habe auch an The Great Escape teilgenommen, einem Rennen mit mehr als 2500 Höhenmetern über 80 km. Die Helletocht war ein Rennen mit 1200 Höhenmetern über 58 km. Und so bin ich noch ein paar gelaufen. Gelegentlich trainiere ich auch länger als zwei bis drei Stunden, hauptsächlich trainiere ich aber zwischen einer Stunde und 90 Minuten pro Training. Ultra-Laufen ist der Traum, viele lange Trainingseinheiten zu absolvieren, ist aus Zeitmangel leider nicht möglich. Ein Marathonlauf unter vier Stunden ist sicherlich auch ein Ziel, allerdings unterscheiden sich Intensität und Tempo vom Ultralauf.

Mit diesem 3-Stunden-Lauf wollte ich testen, wie weit ich laufen kann und wie ich eine Distanz über den Halbmarathon hinaus bei hoher Intensität ertragen kann

Mein Ziel war es, drei Stunden lang in einem ordentlichen Tempo laufen zu können. Mit diesem 3-Stunden-Lauf wollte ich testen, wie weit ich laufen kann und wie ich eine Distanz über den Halbmarathon hinaus bei hoher Intensität ertragen kann. Mein Puls ist beim Laufen immer noch zu hoch, sodass ich meine Reserven zu schnell aufbrauche. Dies ist ein wiederkehrendes Problem bei längeren Läufen. Meine Energiequelle wird leer, es treten Magenbeschwerden auf und es fällt mir schwer, Gele oder Nahrung aufzunehmen. Deshalb habe ich daraus auch ein 'Ernährungstraining' gemacht.

An sich hatte ich mir kein Ziel gesetzt und sah diesen Wettbewerb lediglich als Training zum Lernen. Aber vorher hatte ich mir 33 km als erreichbares Ziel gesetzt

An sich hatte ich mir kein Ziel gesetzt und sah diesen Wettbewerb lediglich als Training zum Lernen. Aber vorher hatte ich mir 33 km als erreichbares Ziel gesetzt, als Minimum 31,5 km. Ich laufe problemlos mit 12 km/h, und das kann ich auch bei einem Halbmarathon-Wettkampf durchhalten. Es stimmt, dass ich hinsichtlich Herzfrequenz und Verbrennung am Limit bin. Nach diesem Halbmarathon ist der Tank also leer. Meine Strategie bestand darin, die erste Stunde mit 12 km/h zu beenden, und das hat perfekt geklappt. Die zweite Stunde würde ich auf 11 km/h reduzieren. Das funktionierte auch und ich beendete die dritte Stunde mit einer Geschwindigkeit über 10 km/h. Aber das letzte Ziel habe ich nicht erreicht.

Nach 2 Stunden Laufen lag ich perfekt in meinem Zeitplan. 23 km geschafft, noch eine Stunde, um die vorgegebenen, erreichbaren 33 km zu erreichen.

Nach 2 Stunden Laufen lag ich perfekt in meinem Zeitplan. 23 km geschafft, noch eine Stunde, um die vorgegebenen, erreichbaren 33 km zu erreichen. Leider ging es kurz darauf schief. An diesem Tag war es sehr heiß, sodass mein Flüssigkeits- und Salzverlust größer war als erwartet. Ich bekam leichte Wadenkrämpfe, die mich dazu zwangen, mich ab und zu zu strecken und kurze Gehpausen einzulegen. An sich kein Problem, aber nach 2 Stunden 30 Laufen wurde mir auch schlecht. Wahrscheinlich bin ich zu tief gegangen. Oder habe ich das Essen und die Gele nicht gut verdaut? Es könnte alles sein. Dadurch wurde das Laufen unmöglich. Da es sich bei mir hauptsächlich um ein langes Training handelte und die drei Podiumskandidaten bereits mit dem Fliegen begonnen hatten, beschloss ich, mich nicht weiter zu zwingen. Ich habe zum Beispiel, soweit möglich, kurze Laufen mit schnelles Schrittempo abgewechselt. Sehr bedauerlich, aber sicherlich auch lehrreich.

Viel Glück beim nächsten Mal!

Viel Glück beim nächsten Mal! Ich werde auf jeden Fall an Stundenrennen teilnehmen. Und wenn ich genug Zeit zum Trainieren habe, scheint ein sechsstündiger Lauf sicherlich eine schöne Herausforderung für die Zukunft zu sein.