



Erste ultramarathon-erfahrung

Paul Aarts

Endurance Day Hamme 100 km 11:33:09

Das primäre ziel war es, meinen ersten "Barfußstyle" 100 km ultra zu absolvieren

Nach dem gescheiterten 12-Stunden debüt während de Langste Nacht 2016 in Santpoort Noord fand ich innerhalb einer woche ein weiteres ultraloop-rennen in der nähe. Ich habe mich für eine flach asphaltierte 100 km in Belgien angemeldet. Endurance Day Hamme 2017. Primäres ziel war es, meinen ersten "Barfußstyle" 100 km ultra zu absolvieren. Am besten in einer zeit von 9 stunden 59 minuten 59 sekunden, damit ich mich auch für andere ziele qualifizieren kann.

Vor dem start hatte ich das glück, dass sich der erfahrene Endymion Kasanardjo in letzter minute angemeldet und den kurs gründlich analysiert hatte

Ehrlich gesagt war ich mir aufgrund der vielen schleifen und fehlermöglichkeiten nicht sicher, ob ich dem kurs gut folgen kann, aber wenn man von hinten anfängt, geht es darum, den vorgängern zu folgen, versteht sich von selbst. Vor dem start hatte ich das glück, dass sich der erfahrene Endymion Kasanardjo in letzter minute angemeldet und den kurs gründlich analysiert hatte. Zusammen mit Mo Idrissi ging es ruhig los. Die ersten runden zusammen liefen gut. Im nachhinein war es mit der beschilderung gar nicht so schlimm. An allen ausgängen gab es auf dem parcours schilder mit pfeilen, die anzeigten, wie man gehen sollte. Nach der ersten großen runde gab es einige verwirrung, wo man abbiegen sollte (weg zurück), aber Endymion war sich sicher und klar. Hier müssen wir für die runden 2, 3 usw. zurückkehren. Er hatte recht.

Die ultra-topper flogen über die straße, was wunderbar inspirierend war

Irgendwann haben wir angefangen, alleine zu laufen. Das versteht sich von selbst, wenn man nach der großen botschaft im dixi nachschlagen muss. Nach der hälfte warf ich symbolisch das handtuch, mein ziel wurde wegen des plötzlich warmen wetters nicht erreicht. Trotzdem habe ich das warme wetter genossen und es fehlte noch ein zweites tor. Beende die 100 kilometer. Immer bescheidener setzte ich meinen weg fort.

Das schöne an diesem kurs ist die abwechslungsung. Der deich war mit wanderern, radfahrern und läufern beschäftigt, aber zum glück waren die schleifen wieder ruhig und friedlich. Unterwegs

begegnet man ständig den 100 kilometer läufern. Die ultra-topper flogen über die straße, was wunderbar inspirierend war.

Nach 70 kilometern fing mein körper an zu schreien, dass das keinen spaß mehr macht

Nach 70 kilometern (meiner längsten distanz aller zeiten) fing mein körper an zu schreien, dass das keinen spaß mehr macht. Das unbekannte stellte sich vor... 20 Kilometer zuvor hatte ich schon etwas dickere schuhe angezogen. Die vivos waren etwas zu minimalistisch für den scharfen 'Deichasphalt', so dass der dickere VFF V-Lauf gerade noch rechtzeitig kam.

Trotzdem gebe ich nicht auf. Ich bin noch nie so weit und so lange gelaufen

Wir sind am wendepunkt der vorletzten schleife und das linke knie wird ziemlich überlastet. Da wir unterwegs viel gelaufen sind, war mein rhythmus gestört. Aber bis auf das linke knie hat noch alles gut funktioniert. Wir hatten genug energie und einige muskelschmerzen, aber das ist bekannt. Die letzte runde ist eine echte qual. Trotzdem gebe ich nicht auf. Ich bin noch nie so weit und so lange gelaufen. Ich spüre deutlich den unterschied zwischen einer verletzung und einer überbeanspruchung eines eigensinns. Den füßen geht es gut, also mach weiter. Von hier aus habe ich Ans ein weiteres kompliment gemacht und bin ihr sehr dankbar. Sie ist mehr als 10 Stunden mit mir gefahren. Mit Chrissie, die auch 30 kilometer in etappen gelaufen ist, die sonne genießen.

Werden wir 2018 wieder teilnehmen? Auf jedenfall

Werden wir 2018 wieder teilnehmen? Auf jedenfall. Wenn es in meinen zeitplan passt. Ich mag den Endurance Day Hamme, es ist nicht viel los und ich habe viele nette neue läufer kennengelernt. Männer und frauen, die das schon länger tun.

Die organisation war in guten händen, viele freundliche, süße helfer an den verpflegungsstellen und kreuzungen, wo Heidi auch fast jede passage fotografiert.

Endurance Day Hamme - ein schönes und lustiges laufevent - es lohnt sich zu wiederholen.

Endurance Day Hamme - ein schönes und lustiges laufevent - es lohnt sich zu wiederholen