

Der »Preußen 100er«

Eine introspektive Retrospektion von Nadine Schöneck-Voß

Ort und Zeit

Der »Preußen 100er« fand am Sonntag, den 03. Juli 2011, in der Zeit von 6.00 Uhr bis 20.00 Uhr anlässlich des 100. Jahrestags der Gründung der DJK Preußen 1911 Bochum e.V. am Kemnader See in Bochum statt.

Wetter

Für alle angebotenen Läufe – von 10 km bis 100 km (inklusive diverser Staffelläufe) – war das Wetter ideal: Der Himmel über Bochum blieb den ganzen Tag über recht bedeckt, dennoch regte es nicht. Die Temperaturen dürften schätzungsweise zwischen 12°C (morgens) und 18°C (tagsüber) gelegen haben.

Wettkampfstrecke

Zu laufen waren jeweils eine 5,5 km und eine 4,5 km lange Runde im Wechsel – wer 100 km vor sich hatte, musste demnach zehnmal die lange und zehnmal die kurze Runde absolvieren.

Unvergessen bleibt die Warnung von Wilfried Paulner, dem charismatischen Chef-Organisator, kurz vor dem Startschuss: »Liebe Läuferinnen, liebe Läufer. Laufen macht bekanntlich doof, und unsere Strecke hat einen neuralgischen Punkt: Jede ungerade Runde müsst ihr die lange Runde links, jede gerade Runde die kurze Runde rechts nehmen. Ungerade sind die Runden 1, 3, 5 usw. Gerade sind die Runden 2, 4, 6 usw.« – Sofort rief jemand aus dem Pulk: »Hä? Wie jetzt? Nochmal!«

Tatsächlich hatte es die Streckenführung in sich: Einmal wurde ich von den Streckenposten (nach »Schichtwechsel«) zweimal hintereinander linksherum geführt, und ich habe es Ingrid zu verdanken, dass das nochmals in Ordnung gebracht wurde (indem ich dann – nach ihrer Intervention – zweimal hintereinander rechtsherum geführt wurde).

Warum ein Hunderter?

Gegenfrage: Warum nicht? – Nein, im Ernst: So ganz genau weiß ich nicht, warum ich mir diese Herausforderung der besonderen Art vorgenommen hatte. Irgendwann im Herbst vergangenen Jahres erfuhr ich vom »Preußen 100er«, und mein Bochumer Laufkollege Michael und ich nahmen uns daraufhin einigermaßen beherzt vor, dort an den Start zu gehen. Leider wurde Michael im Frühjahr von einem unaufmerksamen Autofahrer beim Radtraining angefahren, sodass ich allein starten musste. (Armer Micha!)

Zwei Dinge mögen doch eine Rolle gespielt haben, weshalb ich mich zu diesem Ultralauf entschieden hatte: Erstens stagnieren meine Marathonzeiten seit Jahren, auch nach 46 Marathonläufen habe ich lediglich eine 3:43:56 (Steinfurt 2009) als »PB« (persönliche Bestzeit) stehen; da ich mich aus unterschiedlichen Gründen kaum imstande gesehen hatte, an der Intensitätsstellschraube zu drehen, war es eine Frage der Zeit, bis eine Verlängerung der Strecke anstand. Zweitens bin ich die Tochter eines ehemaligen Ultralangstreckenläufers, der in den 1980er und 1990er Jahren alle denkbaren Ultradistanzen bis hin zu 6-Tage-Läufen absolvierte; als Teenie reizte mich – damals Hobbymusikerin – Laufen kein bisschen, erst während des Studiums fand ich Gefallen daran, vor allem, weil es im Vergleich zum Schlagzeug spielen in einer Band so herrlich praktisch ist... Gut möglich also, dass ich meinen Daddy im fortgeschrittenen Alter, das wir beide nun aufweisen, ein wenig beeindrucken wollte: *Auch ich kann, wenn ich nur will.*

12:41:52 = 45.712 Sekunden für 100 km

In dieser Zeit schafft es ein Flugzeug beispielsweise »locker« von Frankfurt/Main nach Tokyo. Und 100 km, das ist – wie ich heute Morgen auf dem Weg nach Bremen feststellte – exakt die Strecke von meinem Wohnort im Bochumer Süden über die A43 nach Münster und weiter über die A1 bis zur Abfahrt Greven/Emsdetten. Ziemlich weit weg ist das, finde ich...

45.712 Sekunden für 100 km entsprechen übrigens einem Schnitt von 7:37/km. In Anbetracht dieses doch bemerkenswert niedrigen Tempos mag es erstaunen, dass ich – mit Ausnahme sehr kurzer Passagen an der Hauptverpflegungsstation – zu keinem Zeitpunkt gegangen, sondern immerzu gelaufen bin. Zugegeben: Ich legte eine Reihe von »Pit-Stops« (wie ein mir unbekannter Läufer, der mich mehrfach überrundete, meine Pausen zu Nahrungsaufnahmezwecken augenzwinkernd nannte) bei meinem Mann ein. Werner unterstützte mich – seit Jahren routiniert – überaus engagiert mit Zuspruch und allerlei Catering (siehe unten).

Brauchen alle so viel Zeit für einen Hunderter?

Nee, natürlich nicht. Um es auf den Punkt zu bringen: Ich erreichte das Ziel als letzte Frau und als vorletzte insgesamt. (Aber das geht in Ordnung für mich, denn mein Ziel war es, anzukommen. Nicht mehr – aber eigentlich auch nicht weniger.)

Hier die Ergebnislisten, zunächst für die Frauen, dann (auf der nächsten Seite) für die Männer:



Bochum Preussen 100er


Ergebnisse: 100km Einzellauf

6 Ergebnisse

Platz	Pl. AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
1	1	100015	» Szegoleit, Friederike (GER)	W35	Studio 10a	10:38:24	10:38:22
2	1	100024	» Nißing, Andrea (GER)	W50	Marathon Dinslaken	10:41:39	10:41:33
3	1	100027	» Seitz, Anne (GER)	W45		11:06:02	11:05:55
4	2	100028	» Mölders, Angelika (GER)	W45	LLG Kevelaer	11:33:31	11:33:23
5	2	100030	» Wolters, Nina (GER)	W35	Waltroper LC 06	12:25:57	12:25:50
6	3	100002	» Dr. Schöneck-Voß, Nadine (GER)	W35	LGO Bochum	12:41:56	12:41:52

[Zurück / Neue Suche](#)
[Neu laden](#)
[Druckansicht](#)

© 2011 Mika timing



Bochum Preussen 100er

Ergebnisse: 100km Einzellauf

24 Ergebnisse

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
1	1	100034	» Schoiber, Oliver (GER)	M35	PV Witten	08:47:27	08:47:24
2	1	100023	» Brill, Holger (GER)	M45	LG DUV	09:09:29	09:09:25
3	1	100005	» Arndt, Oliver (GER)	M40	LC Solbad Ravensberg	09:27:45	09:27:44
4	2	100004	» Lawalata, Hady (GER)	M40	SV Langendreer 04	09:38:37	09:38:31
5	1	100001	» Jordan, Jürgen (GER)	M55	SuS Bertlich	09:51:58	09:51:57
6	2	100009	» Klemp, Elmar (GER)	M45	LG Burg Wiedenbrück	10:09:22	10:09:18
7	1	100017	» Leonhard, Wilfried (GER)	M50	PV Triathlon Witten	10:14:08	10:14:03
8	3	100016	» Giersberg, Andreas (GER)	M45	Stadt Bochum Team	10:14:10	10:14:05
9	4	100008	» Niemann, Detlev (GER)	M45		10:16:32	10:16:28
10	2	100035	» Grondke, Rolli (GER)	M55	Marathon-Club Menden	10:33:36	10:33:31
11	1	100012	» Buchholz, Marcel (GER)	M30	spendenläufer.de	10:40:55	10:40:54
12	3	100022	» Kuschel, Tom (GER)	M40	Marathon-Club Menden	10:49:15	10:49:10
13	2	100021	» Schwenker, Thomas (GER)	M35		10:58:33	10:58:27
14	5	100026	» Brudereck, Martin (GER)	M45		11:06:02	11:05:53
15	4	100025	» Giese, Kay (GER)	M40	Post SV Buxtehude	11:31:31	11:22:27
16	3	100020	» Köster, Manfred (GER)	M55		12:19:44	12:19:39
17	5	100006	» Szameit, Holger (GER)	M40		12:57:17	12:57:14
18	6	100018	» Klasmeier, Michael (GER)	M45	Wiedenbrücker TV	09:09:56	09:09:51
19	6	100019	» Retzlaff, Harald (GER)	M40		07:32:17	07:32:08
20	7	100010	» Draheim, Peter (GER)	M45		07:41:12	07:41:05
21	2	100032	» Schomburg, Michael (GER)	M50	Erlar Sportgemeinschaft	04:58:10	04:58:07
22	3	100013	» Retzlaff, Harald (GER)	M50	BSG Springorum Bochum	05:13:40	05:13:37
23	4	100031	» Zirkwitz, Hans-Walter (GER)	M55	Pumuckl Runners Düsseldorf	05:44:27	05:44:19
24	8	100007	» Lagemann, Tobias (GER)	M45	LG Vilvo	04:05:02	04:04:58

[Zurück / Neue Suche](#)
[Neu laden](#)
[Druckansicht](#)

© 2011 Mika timing

Anmerkung zu der Ergebnisliste der Männer: Ab Platz 18 abwärts ist davon auszugehen, dass dies Abbrüche darstellen – anders sind die Zeiten nicht zu erklären.

Wettkampfvorbereitung

Meine Vorbereitung auf den »Preußen 100er« folgte keinem Trainingsplan. Dienstags trainierte ich 14 km mit der SG Stern Bremen, mittwochs gelegentlich (also durchaus nicht immer) zu zweit oder allein irgendwo in Bremen (8 bis 14 km), donnerstags – mit etwas Glück – mit der LGO Bochum (10 km; immer donnerstags: Krafttraining in Bochum), freitags und/oder samstags mit unserer Hündin in Bochum (10 km), sonntags mit der LGO Bochum (min. 20 km, max. 47 km). Selten kam ich über 80 Wochenkilometer. Das ist insgesamt nicht gerade viel, wenn man einen Hunderter anvisiert.

Aber mein Daddy sollte Recht behalten; wenige Tage vor dem Lauf sagte er mir: »In deiner Leistungs-kategorie dürfte der Kopf entscheidender sein als die Beine.«

Equipment

Zwei Wochen vor dem Lauf begann ich, zu Hause in Bochum »Equipment-Häufchen« anzulegen. Ich hatte mir ein ausgeklügeltes System überlegt: In transparenten und mit einem schwarzen Edding beschrifteten 20-Liter-Mülltüten packte ich alles, wovon ich annahm, es unterwegs möglicherweise zu benötigen: vor allem jede Menge Wechselklamotten. Die insgesamt 27 Tüten kamen in zwei Wäschekörbe und diese in Werners Auto. Dazu hatte ich eine Excel-Liste vorbereitet, sodass ich Werner, dem die Liste ebenfalls vorlag, nur eine Nummer zurufen musste, beispielsweise die »23« für den »ASICS Nimbus (schwarz/pink)«, und in der darauffolgenden Runde hatte er ihn parat.

An Catering hatte ich – neben den unter Läufern üblichen Gel-Tütchen und Molke-Riegeln – japanische Instantnudeln (die Werner im nahegelegenen Zuhause mit heißem Wasser zubereitete), BiFis sowie Vitamalz und Red Bull vorbereitet.

Im Nachhinein muss ich ein bisschen schmunzeln: Offenbar verwechselte ich in meiner Vorstellung den »Preußen 100er« mit einer Darbietung auf dem Laufsteg, und darüber hinaus nahm ich wohl an, rasch zu verhungern. Von beidem konnte im wahren Leben keine Rede sein...

Für den kompletten »Preußen 100er« reichte eine Klamottengarnitur aus: Socken, $\frac{3}{4}$ -Tights, Shirt und Sportunterwäsche von FALKE, über dem Shirt das ADIDAS-Singlet der LGO Bochum, dazu ASICS DS Trainer (bis ungefähr Kilometer 60), danach ASICS Nimbus (komfortabler als der DS Trainer).

Der Lauf selbst

In meiner Erinnerung lässt sich der »Preußen 100er« in fünf Etappen unterteilen:

1. Etappe = Kilometer 0 bis 42,195:

Zu Beginn nahm ich mir einen (weiteren) »ganz normalen«, jedoch ungewöhnlich gemächlich gestalteten Marathon vor; diese Rechnung ging auf, denn ich laufe ja liebend gerne langsam...

2. Etappe = Kilometer 40 bis 50:

Hier folgte ich der simplen Kopfrechnung: »Noch ein bisschen mehr als einen Marathon, und dann ist bereits die Hälfte geschafft!«

3. Etappe = Kilometer 50 bis 80:

Diese dritte Etappe hatte es in sich, sie wurde rückblickend zur schwersten. Nun hatte ich bereits etwas mehr als einen Marathon in den Beinen – und das spürte ich doch so langsam –, und da lag noch die gemeine zweite Hälfte vor mir! Ab Kilometer 66 betrat ich Neuland: So weit war ich noch niemals zuvor gelaufen. Aber alle dann folgende Hirnakrobatik (»Ach, komm schon, noch ein entspannter 34er, so ein ganz gewöhnlicher Sonntagslauf!«) hatte Mühe zu wirken. Ich glaube, ohne die wunderbare Unterstützung so vieler Bochumer Vereinskolleginnen und -kollegen, die teilweise beträchtliche Distanzen gemeinsam mit mir zurücklegten, hätte ich diese schwierige Passage nicht überstanden!

4. Etappe = Kilometer 80 bis 90:

Jetzt ging's aufwärts, diese vorletzten zehn Kilometer fielen mir überraschend leicht. Die Vorstufe zum »Runner's High« schien mir erreicht zu sein; es waren zehn Kilometer, die ich mit Herbert Grönemeyer (wegen dem ich vor 16 Jahren nach Bochum zog!) in den Ohren lief; in seinem 2002er Titelsong »Mensch« klagte er: »es tut gleichmäßig weh« – wie passend! Der einzige Wermutstropfen: Die Siegerehrung der »100er Damen« begann ungefähr, als ich die letzten 20 km in Angriff nahm...

5. Etappe = Kilometer 90 bis 100:

Manfred, selbst ein erfolgreicher »Biel-Absolvent«, begleitete mich über die allerletzten zwei Runden, also zehn Kilometer. Danke, Manni! Die letzten 100 Meter gelingt mir noch eine Endbeschleunigung auf vielleicht 12 km/h... Im Ziel falle ich Manni, dann meinem Mann, dann einigen der tollen »Preußen« um den Hals – geschafft!

Was war prima, und was half?

Das gesamte Team der DJK Preußen Bochum 1911 Bochum e.V. machte einen erstklassigen Job! Die Cheerleaders waren rührend, sie hatten so viel Geduld mit mir, der langsamsten Frau im Feld! (Das alles verdient einen baldigen lobenden Eintrag ins Gästebuch.)

So viele meiner Bochumer Lauffreunde begleiteten mich (siehe oben), physisch und psychisch – Euch allen sei ganz herzlich gedankt!

Dankeschön auch an die SG Stern Bremen, das beste Stück Zeit in meiner Bremer Woche, die »Sternstunde« halt.

Und Danke an Werner, meinen Mann, sowie an meinen Daddy – für den vielleicht entscheidenden Hinweis: »In deiner Leistungsklasse dürfte der Kopf entscheidender sein als die Beine.«

Der erste Hunderter auf der geliebten »Hausstrecke« – könnte es etwas Schöneres geben?

Am Tag danach...

...tat mir fast alles weh, vor allem die Schultern schmerzten – die Schultern!

Zwei Tage später...

...tat mir fast nichts mehr weh, das muss am langsamen Tempo gelegen haben, denn jeder Marathon an meinem persönlichen Leistungslimit hinterlässt erfahrungsgemäß nachhaltigere Leiden.

Am Dienstagabend gebe ich meinen Bremer Lauffreunden eine Runde Vitamalz & Co. aus. (Das Training ließ ich allerdings ausfallen.)

Noch schmiede ich keine neuen Ultra-Pläne, aber wer weiß?