

Abenteuer 24-Stunden-OL

Der 24-Stunden OL ist für die Klubs in Deutschland fast so was wie die Pfingsstaffel in der Schweiz. Es ist der Klubanlass für Leistungs- und Freizeitsportler. So erstaunt es nicht, dass ich von meinem Berliner Verein TOLF angefragt wurde an diesem Wettkampf teilzunehmen. Ich wusste nicht genau auf was ich mich einlasse, doch ich sagte zu.

Nun muss ich euch aber sicher noch erklären, wie so ein 24-Stunden-OL abläuft. Ein Team besteht aus 6 Leuten und von diesen ist immer in derselben Reihenfolge ein Läufer oder eine Läuferin unterwegs. Für die Rangliste gelten zuerst die Anzahl der gelaufenen Strecke



und dann die Zeit in der diese Strecken absolviert wurden. Für den ersten Teil gibt es eine Startstrecke und dann eine Auswahl von Tagbahnen (4-mal Lang-Einfach, 3-mal Lang-schwierig, 4-mal Kurz-Einfach, 4-mal Kurz-schwierig). Das Team kann bestimmen wer auf welche Strecke geht. An der Kartenausgabe hängen jeweils alle noch verfügbaren Bahnen. Zu einem bestimmten Zeitpunkt wird dann auf Dämmerungsbahnen gewechselt. Davon gibt es 2 Stück, die dann bei den Wechseln nach diesem Zeitpunkt gelaufen

werden müssen. Anschließend stehen die 14 Nachtbahnen zur Verfügung. Hier gibt es auch wieder dieselben Schwierigkeitsgrade wie bei den Tagbahnen. Für die Teams, die dann noch Zeit haben gibt es noch 6 Schlussbahnen. Gestartet wird der Lauf um 9.00 Uhr und dauert bis am nächsten Tag um 9.00 Uhr. Schon mal vorneweg, unser Team konnte 29 ganze Bahnen ablaufen.

Ich war jeweils als zweiter Läufer unterwegs. Um 9.39 Uhr auf eine LongEasy und um 14.56 Uhr nochmals auf eine LongEasy. Wie es dann weiter für mich ging erzähle ich euch in chronologischer Folge:

18.00 Uhr

Wir besprechen was ich als dritte Strecke laufen werde. Wir sind etwas vor unserer Zeitplanung. Wenn die Dämmerungsstrecken ab 20.30 oder erst ab 21.00 Uhr gelaufen werden können, starte ich auf eine LongDifficult.

18.30Uhr

Der Wechsel auf die Dämmerungsbahnen ist bereits um 20.00 Uhr. Somit bleibt für mich noch eine ShortEasy.

19.21 Uhr

Ich werde von Alex auf meine Strecke geschickt. Ich denke mir, dass ich in flottem Tempo unterwegs bin und sicher vor 20.00 Uhr zurück sein werde. Scheinbar war mein Tempo doch nicht ganz so hoch. Ich komme um 19.59.51 ins Ziel und kann meinen Teamkollegen punktgenau auf die Dämmerungsstrecke schicken. So gibt es für unser Team keine Wartezeit.



20.15 Uhr

Nun ist eine Reihe kurzer Bahnen zu laufen. Somit gibt es für mich auch nicht viel Zeit für das Erholen. Ich gehe duschen und ziehe mich um. Dann muss ich sofort was essen, damit ich bis zu meinem nächsten Einsatz wieder verdaut habe. Ich lege mich im Zelt hin um etwas zu dösen.

22.00 Uhr

Bereits werde ich wieder geweckt. Mein Vorläufer ist gestartet und in etwa einer Stunde muss ich wieder in den Wald. Übrigens gefällt mir der Wald ganz gut. Es ist hauptsächlich Rottannenwald. Zeitweise hat es ziemlich Unterholz, aber es gibt auch Teile, die schnell zu belaufen sind.

23.45 Uhr

Ich stehe im Wechselbereich und warte auf Alex. Eigentlich müsste er schon zurück sein. Ihm läuft es scheinbar nicht optimal.

0.11 Uhr

Alex kommt ins Ziel. Er hat einen Posten 45 Minuten gesucht. Nun muss ich meine Nacht-OL-Fähigkeiten beweisen. Ich laufe eine ShortDifficult. Dabei gehe ich auf Nummer sicher und laufe so weit möglich immer auf Wegen, auch wenn es etwas weiter ist als die direkte Route. Ein Posten, der in mitten diversen dunkelgrünen Dickichten steht ist schwierig zu finden. Ich muss ihn von drei Stellen an anlaufen, bevor ich ihn finde. Dies kostet mich etwa 5 Minuten. Sonst komme ich ohne große Fehler ins Ziel.

1.10 Uhr

Ich bin auf dem Weg zum Zelt. Nun heißt es wieder umziehen, essen, erholen. Wir besprechen noch die weiteren Strecken bis zum Wettkampfe. Katerina wird voraussichtlich die letzte Strecke laufen. Da sie anschließend auch noch mit dem Auto zurück nach Berlin fahren muss, teilen wir ihr eine kurze Strecke zu. Das bedeutet für mich dass ich als nächste Strecke eine LongDifficultNight laufen werde.



3.14 Uhr

Alle sind mit gutem Tempo unterwegs und ich muss mich schon wieder für die nächste Strecke bereit machen. Das Aufstehen nach knapp einer Stunde dösen braucht schon etwas Überwindung. Aber das geht anders ja auch so. Auf dem Zeltplatz huschen überall Lichter umher und Leute machen sich bereit oder legen sich schlafen.

4.36 Uhr

Ich starte auf meine letzte Strecke. Inzwischen hat die Dämmerung begonnen. Ich brauche noch zu den ersten paar Posten die Lampe. Später dann nur noch zum Kartenlesen und in den Dickichten. Den Schluss des Laufes kann ich dann ganz ohne Licht laufen. Ich spüre, dass ich müde bin. In den Beinen ist nicht mehr viel Kraft. Auch für die Kopfarbeit muss ich mich bewusst anstrengen. Mal bleibe ich etwa zwei Minuten auf einer Kreuzung stehen um genau zu lokalisieren wo ich bin, wohin ich muss und wie ich am besten dorthin komme. Trotzdem genieße ich den Lauf. Es ist wunderbar in den Morgen zu laufen. Zudem bin ich sehr zufrieden, dass ich den 24-Stunden OL bald geschafft haben werde, und dabei auch Spaß hatte.

5.41 Uhr

Ich laufe ins Ziel und übergebe an Jörgen. Bis 9.00 Uhr wird es nicht mehr reichen, dass ich noch eine weitere Strecke laufe. Ich bleibe noch einen Moment beim Wechselbereich, gehe dann duschen und ziehe mich um. Im Zelt lege ich mich gegen 7 Uhr nochmals zum Schlafen hin. Schon bald scheint aber die Sonne auf das Zelt und es wird heiss. Ich bin auch nicht eigentlich todmüde. Ich verfolge mit meinen Klubkameraden den Schluss des Wettkampfes.

9.05 Uhr

Alex ist als letzter Läufer von uns unterwegs und kommt 5 Minuten nach Zielschluss an. Wenn er es vor 9.00 Uhr noch geschafft hätte, wäre dies eine große Überraschung gewesen. Wir sind als Team mit den 29 gelaufenen Strecken zufrieden.



Nun kommt noch das Zusammenräumen, Zelt abbauen, die Siegerehrung und dann die Fahrt zurück nach Berlin. Hier machen wir regelässig Pausen, so dass die Fahrer sicher unterwegs sind. So geht für mich der 24-Stunden OL zu ende. Ein spannender, abenteuerlicher aber sehr schöner Anlass.