



Damit es in der Winterzeit nicht langweilig wird, machten sich Viere auf, bei einer Sightseeing-Tour die Senftenberger Niederlausitzhalle zu erkunden.

Warum immer nur durch interessante Städte hetzen oder die Kilometer in der landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Natur runterrasseln. Das geht auch anders.

Wo hat man schon im Januar so beständige Wetterbedingungen mit 16 Grad im Trocknen und Windstille, wenn draußen der Schneeregen tobt. Auch ein Verpflegungspunkt, den man alle 250 m anlaufen kann genauso wie das stille Örtchen, eine ständig verfügbare Massageliege im Innenraum und eine Runden zählende Zeitmessanlage, die neben der Startnummer auch noch die gelaufenen und die noch zu laufenden Runden anzeigt. Das hat doch was.

So dachten wir, wieder einmal durch Werners Tatendrang animiert, bestimmt ne tolle Veranstaltung, wenn uns so viel geboten wird! Dazu noch eine Unterkunft im Gästezimmer gleich vor Ort mit Frühstück zum Superschnäppchenpreis. Wer kann dazu schon NEIN sagen!

Ulrike und Werner hatten sich gerade noch rechtzeitig per Internet zum Nacht-Marathon anmelden können, für Rainer und mich blieb nur noch der Ultra am nächsten Morgen übrig – die spekulierte Ummeldung vor Ort war leider nicht mehr möglich.



Der Ort des Geschehens.

## 21.01.2012 Nacht-Marathon



Was das wohl werden soll – soooooo viele Runden und so steile Kurven!

18:00 Uhr, in der Halle wurde es dunkel, die Laufbahn war mit LED-Lichtern und Scheinwerfern beleuchtet, tolle Atmosphäre für alle Beteiligten, ob Aktive oder Zuschauer.

Der Startschuss durchbrach die angespannte Stille und 60 Laufverrückte, oder wie man die Teilnehmer sonst titulieren will, setzten sich in Bewegung.



Jetzt geht's lo-os!



Werner laufen die Frauen nur so hinterher.



Motivation oder Frust?

Musik heizte die Stimmung an und Rainer und ich konnten uns den ganzen Marathon so richtig aus der Nähe ansehen. 169 Runden lang Höhen und Tiefen verfolgen, es wurde moderiert, fotografiert, angefeuert, Mut gemacht, Verpflegung gereicht und mitgelitten. Uns stand ja das eigentliche Lauferlebnis erst am nächsten Morgen bevor. Besonders das Laufen in den Steilkurven beim Überholen forderte den Marathonis einiges ab, die Beanspruchung der Sehnen und Bänder, Muskeln und Gelenke und was da noch so alles Schwierigkeiten machen konnte, war nicht zu unterschätzen. Ulrike und Werner kamen dann doch recht wohlbehalten ins Ziel, glücklich den Masseur nicht gebraucht zu haben und dem Rundenkoller entgangen zu sein. Abgehakt, geschafft und zur Siegerehrung geschlichen. Letzte Herausforderung: die Besteigung des Siegerpodestes. Bei der Frauenwertung erkämpfte sich Ulrike den 2. Platz, bei der AK ebenso und auch Werner wurde 2. in der AK.



Sieht so der Rundenkoller aus oder so?



Egal, für Pokal, Nudeln und Spreewaldgurken nehm ich fast jeden Lauf in Kauf!

Danach wurde der gemütliche Teil des Abends eingeleitet. Nach Massageliege und kurzer Erfrischungsphase trafen sich die Unermüdeten im Aufenthaltsraum der Niederlausitzhalle. Während die Marathonis ihrer Feierlaune freien Lauf ließen, sich über durchlittene Schlachten, neue Vorhaben und weiß der Geier was unterhielten, versuchten Rainer und ich ein oder zwei Augen zuzudrücken. Dummerweise lag unser Gästezimmer in naher Hörweite. Als dann gegen 3:30 Uhr auch Ulrike endlich ans Schlafen gehen dachte, konnte die Nacht vor dem Ultra beginnen.

6:00 Uhr, vorbei mit der Nacht vor dem Ultra, mit Werner und Ulrike im Schlepp ging's zum Frühstück, etwas gerädert und noch zwei Stunden bis zum Start.

## 22.01.2012 Ultra-Marathon (50km)

8:00 Uhr, die Halle lag noch im Dunkeln, die angestrahlte Bahn ließ das Feeling des gestrigen Abends wieder aufkommen und 65 noch verrücktere Läufer erwarteten den Start zum Lauf über 200 Runden. Die verrücktesten Läufer aber, starteten sogar gleich zweimal, einmal abends und ca. 10 Stunden später schon wieder.



Wenn wir richtig rechnen sind es nach der 1. Runde nur noch 199?



Energie pur

Ulrike und Werner konnten diesmal entspannt an der Bande stehen und die müden Beine schonen, während wir die immer gleiche Strecke runterspulten. Um nicht zum frustrierten Einzelrundenzähler zu werden, zählten wir die Runden ab km 10 nur noch im 10-er Rundentakt. Das funktionierte richtig gut, besonders wenn man sich nach jeder 10. Runde eine kleine Pause am reich ausgestatteten Verpflegungsstand gönnte.

Irgendwann waren die ersten 100 Runden geknackt, dann der Marathon und dann waren es ja nur noch 31 Runden. Reine Kopfsache. Die Beine wurden etwas langsamer, die Pausen etwas länger und die Überholmanöver in den ansteigenden Kurven seltener. Da trabte man dann schon mal langsam dem Vordermann hinterher mit Rücksicht auf die strapazierten Waden, aber an gehende Ultras musste man doch irgendwie vorbei, um nicht ganz aus den Tritt zu kommen.

Unsere Rundendreherei hatte dann den Erfolg, dass auch wir uns auf's Podest bemühen durften. Rainer belegte den 3. Platz in der AK, ich den 1. in der AK und den 3. Platz in der Frauenwertung.



War doch ein tolles Läuferchen, so im Nachhinein!



Erholung pur, man gönnt sich ja sonst nichts!

Schön, dass wir alle gut und unversehrt durch die Runden kamen und uns die Niederlausitzhalle mit jedem Zentimeter ihrer Tartanbahn wohl in ewiger Erinnerung bleiben wird. Ein Lob dem Veranstalter, der an den zwei Tagen immerhin 8 verschiedene Laufveranstaltungen flüssig durchführte mit toller Moderation, lautstarker Musik, zeitnaher Siegerehrung, super Verpflegung und und und. Danke auch dem tollen Massageteam, das auf seine Weise eine Marathonleistung vollbrachte und unsere Beine wieder in Schwung brachte.

Ein schönes neues sportliches Jahr wünschen die Sportfreunde Hanke, Stiller und Palm