

Am 16./17.4.16 fand in Radebeul der Treppenmarathon statt.

Kurzfristig sprang ich in der Dreier Seilschaft vom VW Zentrum Dresden ein.

Nach einer langen Arbeitswoche holte mich Ronny Kahleis am Kahnaletto um 22.00 Uhr ab.

Oben am Gipfel bezog ich mein Nachtquartier. Ronny's Chef stellte dafür einen Transporter zur Verfügung. >Danke.

Anschließend ins Startareal am Gipfel des METM.

Cool die Atmosphäre.

Die Alleingänger, so auch Mel Wölky, waren da schon seit 16.00 Uhr auf der Strecke.

Gespannt wartete ich oben auf Mel. Bald kam sie an mir vorbei.

Nach ein paar kurzen Worten war sie schon wieder in der Nacht verschwunden.

Mit Thoralf Schumann bekannt vom Globetrotter Store Dresden sprach ich ebenso ein paar Worte.

Ich versuchte mit autogenem Training vom Arbeitsmodus in den Sportmodus zu schalten.

Was mir auch ganz gut gelang.

Um Punkt 0.00 Uhr ging ich als Erster meines Teams ins Rennen.

Nach einem Durchgang wechselte ich mich mit Wolfgang Grille und Ronny noch ein paar Mal ab. Damit sich meine beiden Staffelfreunde warm laufen konnten.

Dann hieß es für mich nonstop bis Runde 25 durchlaufen. Da ich nur Zeit bis ca. 5.00 Uhr hatte...

2mal war ich hier schon als Alleingänger dabei. So konnte ich routiniert meine Runden ablaufen.

Dabei versuchte ich den Kontakt zu Mel aufrecht zu erhalten. Denn in der Nacht war die schwierigste Zeit.

Genau da wollte ich für sie da sein, um sie mit Worten und Gesten am Laufen zu halten.

Um 3.24 Uhr setzte dann der angekündigte Regen ein. Mir persönlich machte das nicht viel aus. Ich hatte da ja nur noch ca. 90 Minuten vor mir.

Um etwas früher ins Transportbett zu kommen, erhöhte ich mein Tempo.

Dabei immer ein Blick für die Alleingänger, die nun schon seit über 11 Stunden auf der Treppe waren.

Ich fühlte mit ihnen, wusste ich doch was sie so durchmachen.

Cornelia Diessner aus Görlitz vom Europamarathon sah man die Anstrengungen etwas an. Auch sie kämpfte souverän weiter.

Durch mein Tempo bekam ich in diesen Tunnelblick. Genau in der Zeit war plötzlich Mel weg. Ein Helfer sagte mir, sie liegt im Zelt.

Mist, dachte ich mir. Ich wollte ihr doch genau da helfen...

Bevor ich mich auswechseln lassen konnte, war Mel wieder da.

Beim nächsten Durchgang versuchte ich sie aufzumuntern und weiter zu kämpfen. Für sich und ihr Spendenprojekt in Rumänien.(www.ausliebezumhund.de)

Ronny und Julia reichten mir an jeder Runde meine Trinkflasche mit Energy von GU.

So gegen 4.15 Uhr zeigte mir Ronny an. Das ich nur noch 2 Runden laufen müsste, um die 25 voll zu bekommen.

Da es noch so früh am Morgen war, wollte ich noch ein paar Runden zusätzlich laufen.

Meine Ultralauffreundin Kerstin Licht-Schwieck , gab mir einen "Weckruf" gegen 4.30 Uhr das meine letzten Rundenzeiten zu langsam fürs Team waren.

Damit Wolfgang und Ronny bis 16.00 Uhr die 100 Runden noch voll machen konnten, lies ich mich um 4.45 Uhr auswechseln.

Schnell ins Zelt, nasse Klamotten aus, warme lange Sportsachen an und wieder in Richtung Treppe.

Da sah ich sie wieder die Mel.

In Ruhe zu ihr gesprochen > durchzuhalten, kämpfen und den Regen zu ignorieren.

Eine Runde Hab ich sie noch begleite auf ihrem Spenden-Weg.

Danach musste ich mich leider verabschieden, um etwas zu schlafen.

Um 6.00 Uhr kam ich im Transporter abseits der Strecke in den Schlafsack.

Vor Aufregung kam ich nicht so richtig zur Ruhe.

Um 7.00 Uhr wurde ich auch ohne Wecker munter. Ein Krampf im rechten Bein beendete meinen Schlaf.

Egal, aufgestanden in Richtung Treppe gewandert.

Am Wendepunkt auf Mel gewartet. Da kam sie und ging gleich in Ihre nächste Runde.

Ich machte mich bereit für meinen nächsten Start. Quickfit hatte mich für sein 50er Staffelteam gewinnen können. Punkt 8.00 Uhr startete ich als Eröffnungsläufer in eine Runde.

Hätte nie gedacht mit meiner Vorbelastung so gut in den Treppen-Sprint rein zu kommen.

Nach 6.45 Min war das Rennen für mich vorbei.

Mel, meinen Teams Quickfit und VW Zentrum wünschte ich noch ein gutes Rennen.

Um 8.50 Uhr holte mich mein Arbeitskollege Andre' K. vom Kahnaletto mit seinem Auto zur Arbeit ab.

Um 10.00 Uhr stand ich nach einer schönen Dusche am Herd.

Punkt 12.00 Uhr war das Restaurant voll. So ging mein Ultra weiter, nur auf einem anderen Level.

Es klappte alles perfekt. Mein Team war nun ein anderes...

Mit sporadischen Blicken zum Liveticker verfolgte ich weiterhin den Treppenmarathon.

Sah so wie alle kämpften.

Ich kämpfte da am Herd mit dem Mittagsgeschäft auf dem Kahn. Auch hier gab es viele Runden und Pfannenwechsel.

Von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr wollte ich eigentlich im Keller der "Marion" bei "IDA" im Keller ruhen. Daraus wurde an diesem Sonntag nix. So hab ich mich kurzer Hand in die Straßenbahn gesetzt und bin noch mal nach Radebeul rausgefahren.

Da war sie wieder die Göttin unter den Treppen. Schon von weiten konnte ich sie sehen, die Ultra-Marathonis in Richtung Gipfel des sächsischen Mt.Everest.

Ich wollte noch mal hoch. Schauen was Mel, Ronny und Wolfgang so machen.

Mel hat super gekämpft und nach 81 Runden, mit neuer PB-Rundenzahl, ihr Rennen beendet.

Mein Team vom VW Zentrum hat nach 15:21:14 Std. die 100 Runden geschafft.

Toll mein Respekt und Glückwunsch. Wer kämpft kann gewinnen.

Dann hieß es auch schon wieder Abschied nehmen von der Spitzhaustreppe.

Denn auf mich wartete schon wieder die Strab zurück in die Arbeit.

Um 18.00 Uhr war wieder kochen auf dem Theaterkahn angesagt.

Viele fragen sich nun, wie hat der das Alles geschafft?

Das geht nur mit einer fundierten Vorbereitung, incl. Trainingsplan einem großen Willen und sehr viel Verständnis vom privaten und beruflichen Umfeld.

Um 23.30 Uhr bin ich am Sonntag dann zu Hause totmüde ins Bett gefallen.

Danke sagen möchte ich meiner Mausi für ihr Verständnis, meinen Kollegen, Reiner Mehlhorn für seine Trainingspläne, Kerstin Licht-Schwieck für ihre Zusprache und dem „Weckruf“ während der Nacht, allen Helfern an der Treppe. Ulf Kühne und seinem perfekten Orga.team, meinen Sponsoren und all meinen Fans.

Dank auch an Ute Teuber von ars medica und Norman Heidenbluth von Duros Reha Sport & Mobilitätstraining e.V.

Beide haben mich gepflegt und so fit gemacht für dieses Event .

2017 will ich hier wieder antreten, mit hoffentlich mehr Zeit.