

TOUGH MUDDER in Norddeutschland  
KÄMPFE MIT LEIDENSCHAFT



Die Hindernisreihe "Tough Mudder", die seit Jahren in vielen Teilen der Welt stattfindet, hatte u.a. am 11./12.7. 2015 Station in Norddeutschland. Ebenfalls dieses Jahr fand dieses Event noch in Nordrhein-Westfalen und Süddeutschland statt.

Dieses Hindernisrennen findet ohne Zeitnahme statt, weil es sich vorrangig um einen Team-Lauf handelt, da viele Hindernisse allein gar nicht zu bewerkstelligen sind. So hatten sich außer meiner Wenigkeit, noch drei weitere Läufer (teilweise NHC-Läufer) für das Team "SMA-Runners" schnell gefunden. "SMA-Runners" deshalb, weil die anderen drei Teamläufer bei SMA arbeiten bzw. gearbeitet hatten. War mir egal, ich wollte eh nur laufen. Da war mir der Teamname kein Ausscheidungskriterium.

So ging es also zu viert am Samstag, den 11. Juli nach Hermannsburg, nahe Celle. Abfahrt war morgens um 7 Uhr. Wir hatten 2 Stunden Fahrtzeit einkalkuliert und kamen auch fast pünktlich an. Zumindest hatten wir noch zwei Stunden Zeit bis zu unserem Start.

Die Organisation dieser Veranstaltung ist nahezu perfekt. Von der Einweisung auf den Parkplatz bis zum Check-In und Abgabe der Garderobe vergingen keine 20 Minuten. Alles war übersichtlich gestaltet und man fand sich schnell zurecht. Sehr wichtig vor einem Rennen, da man sich mental darauf vorbereiten konnte und nicht gehetzt zum Start rennen musste, da es bei dem Lauf keine Zeitnahmen, also Chips und auch keine Goody-Bags gibt. Du bekommst deine Startnummer, ein Armband, zwei Aufkleber (einen für deine abgebende Tasche und einen für deinen Oberarm) und zum Schluss bekommst du noch deine Startnummer auf Stirn oder Oberarm mit wasserfester Farbe gemalt. Wie gesagt, keine 20 Minuten und wir waren alle bereit zum Start.

Interessant war auch, dass bereits viele Läufer am Freitag angereist waren, weil das Event das ganze Wochenende stattfand. Auch am Sonntag gingen wieder einige Starterwellen auf die Reise. Zwischen Parkplatz und dem Event-Gelände mussten wir das Zeltlager passieren, welches einem Heerlager glich. Überall Zelte, Lagerfeuer, teilweise bemalte Kampfläufer (Braveheart, Sparta etc lässt grüßen), diverse Läuferutensilien hingen an Leinen usw.

Wir waren für die Welle um 11:20 Uhr bestimmt. Tough Mudder startet immer in Wellen, damit man Staus bei einigen Hindernissen vermeiden wollte. Die erste Welle startete um 8 Uhr, danach alle 20 Minuten die nächste Welle.

Es waren also schon einige Läufer durch, bevor wir endlich dran waren. Dementsprechend waren einige Hindernisse bereits herrlich matschig.

Übrigens startete die letzte Welle an diesem Tag um 14 Uhr.

Das Wetter war eigentlich zu schön für solch ein Event, da kein Regen, keine Sonne. Es war bedeckt. Schade, Regen wäre schön gewesen. Aber nass sollten wir trotzdem noch werden ... und schmutzig, so richtig dirty. Früher hatten wir als Kinder was auf den Arsch bekommen, wenn wir so verdreckt nach Hause kamen, als Erwachsene darf man sich das natürlich erlauben. Jedoch habe ich meinen Kindern solche Rennen "verboten". Auch wenn sie schon 20 und 26 Jahre alt sind. Brauche auch keine Angst zu haben, da sie sowieso nur noch über meine Leidenschaft den Kopf schütteln. WAS HAB ICH DENN NOCH ?

Zurück zum Rennen ...

Wir reihten uns in die Mitte unseres Starterfeldes ein, welches ca. 400 Läufer stark war. Noch bevor es zum eigentlichen Start ging, mussten alle erst einmal über eine 2 Meter hohe Bretterwand klettern. Erst danach war man im Startfeld. Herrlich anzuschauen, wie Muskelprotze wie die Fliegen an der Wand da armselig herunterhingen und auf Hilfe ihrer Kameraden warteten. Tja, da ist ein "Fliegengewicht" wie ich es bin, natürlich klar im Vorteil. Ohne Hilfe, schwuppdwupp über die Bretterwand. Auch meine Teamkollegen schafften es relativ gut.

Noch 15 Minuten bis zum Start. Schließlich mussten ja alle Läufer in diesem Starterfeld die Bretterwand besteigen. Als der letzte es geschafft hatte, ging es runter auf die Knie zum Tough Mudder-Gebet. Der "Prediger" sagte die Sätze vor, wir Läufer/Kämpfer mussten sie nachsagen. War wie vor einer großen Schlacht. Noch mal auf Kameradschaft und Teamgeist eingeschworen und ein letztes Mal ermahnt: "Es ist kein Wettbewerb!". Gänsehaut pur.

Pünktlich um 11.20 Uhr kam dann unser Startsignal. 16 km und rund 20 Hindernisse plus etliche natürliche Hindernisse wie beispielsweise Wassergräben, Hänge, Baumwurzeln und tiefhängende Äste lagen vor uns.

Wir fingen erstmal mit langsamen Tempo an (6er Schnitt), merkten aber bereits nach einem Kilometer: Viiiiiel zu langsam. Also Gas geben und so überholten wir ständig. Auf der ganzen Strecke hat uns übrigens nicht ein einziger Läufer überholt, wir wiederum an die 200 Läufer (einer von uns im Team hatte eifrig mitgezählt). Letztendlich kamen wir Vier auch in unserem 400 Mann starken Starterfeld geschlossen unter den ersten 10 Läufer an.

Die Strecke war sehr angenehm zu laufen, viel auf Wald- und Wiesenboden. 16 km mussten insgesamt absolviert werden, die wiederum mit dem einen oder anderen sehr anspruchsvollen Hindernis gespickt war.

Auf den ersten 5 Kilometer ging es durch kleine Schlammkuhlen, über Strohballen, auch Stacheldrahtrobberei war angesagt. Genau das Richtige. Wer hier nicht seinen Allerwertesten runterdrückte, der blieb im Stacheldraht hängen oder zog sich schmerzhafte Schrammen zu.

Aber deswegen waren wir ja hier, oder ?

Sehr frühzeitig kam das berühmt-berüchtigte, aber bei den herrschenden Temperaturen (ca. 20 Grad plus) ersehnte Hindernis "Artic Enemy". Erst musste man einige Holzbalken erklimmen, dann ging es auf einer kurzen Rutsche direkt ins eiskalte Wasser, welches ständig mit Eiswürfeln auf niedrigster Temperatur (knapp über 0 Grad) gehalten wurde. Man tauchte völlig ein und als man wieder hochkam wollte man nur noch schnell heraus aus dem großen Container. Aber nichts da. In der Mitte des Containers gab es ein Hindernis in Form von aufgereihten Reifen und man musste noch einmal im Eiswasser untertauchen. Erst danach erreichte man wenige Meter weiter das Ende des Containers.

Völlig erfrischt ging es weiter auf die Strecke.

Das nächste Hindernis war das "Hangover", eine 4 Meter hohe Bretterwand, die man am Seil überbrücken musste. Nicht so einfach, denn die Hände waren nass und voller Schlamm, das Seil ebenfalls. Und als man oben war, musste man natürlich auf der anderen Seite wieder runter. Ebenfalls am Seil. Hier war Armkraft sehr gefragt. Viele schafften das Hindernis nicht und durften es auslassen.

Nach einiger Zeit kam dann der "Birth Canal". Ein sehr lustiges, treffendes, aber auch anspruchsvolles Hindernis. Sah aus wie eine langgezogene Badewanne, die etwas vom Boden abgehoben worden war. Die Senke ist mit Folie ausgekleidet und mit Wasser befüllt. An sich nichts schlimmes, nur das der Abstand zwischen der etwa 10 Meter langen Badewanne und dem matschigen Untergrund keine 30 cm groß war. Dicke Menschen hatten hier ihre Probleme bzw. schafften es nicht. Ich kam zwar relativ gut durch, doch ab Ende wurde der Raum noch enger und man kam nur durch Hilfe von Läufern die es bereits geschafft hatten, heraus. So musste sich also damals meine Geburt angefühlt haben. Daher auch "Birth Canal".

Platzangst durfte man hier nicht haben !

Weitere kleinere Hindernisse (Teamkollegen 50 Meter Huckepack oder Holzklötze rund 800 Meter tragen) kamen auf uns zu, doch das für mich schmerzhafteste war eine 3 Meter hohe Bretterwand. Man kam nur mit Hilfe eines Läufers von oben und von unten über diese Wand. Das Problem für den Läufer oben war, das er in 3 Meter Höhe versuchen musste, den nachfolgenden Läufer nach oben zu ziehen. Nicht so einfach, da man auf einem 10 cm breiten Balken nur saß. Ich nannte diese Hindernis für mich persönlich die "Eierpresse". Frauen hatten die besseren Karten, aber wir Männer spürten einen quetschenden Schmerz. Nur gut, das meine Familienplanung schon vor über 20 Jahren abgeschlossen wurde !

Mit etwas breiteren Beinen und schmerzverzerrtem Gesicht (nicht nur bei mir), ging es weiter. Wir waren ja schließlich nicht zum Spaß hier !

Als eines der letzten anspruchsvollen Hindernisse standen uns noch die "Monkey Bars" bevor. Wer Klimmzüge liebt, der mochte auch dieses Hindernis. Ich mag Klimmzüge. Viele wurden von den Monkey Bars abgeworfen und landeten im kalten Wasserbecken. Ich als Leichtgewicht und Fan von Klimmzügen hatte da wieder meinen Vorteil. Konzentriert hangelte ich mich über die ersten Querstreben nach oben um dann artistisch über ein Trapez auf eine Längsstange zu greifen und wieder runterzuklettern. Ohne Fehler schaffte ich dieses Hindernis.

Zwei meiner Teamkollegen versagten die Kräfte und sie landeten im Wasser.

Unentwegt wurde man von den zahlreichen Zuschauern angetrieben, die natürlich ihrem Voyeurismus freien Lauf ließen.

Es gab noch zwei Hindernisse zu bestehen, dann waren wir am Ziel. Eines davon war der "Everest 2.0". Eine etwa 4 Meter hohe unbarmherzige Quarterpipe, die teilweise sehr nass und matschig war, galt es zu überwinden. Ohne die oben wartenden Leidensgenossen hätte man dieses Hindernis allein nicht geschafft. Bei mir klappte es beim ersten Versuch, Gott sei Dank, und dann noch ca. 300 Meter bis zum Ziel. Doch bevor man sich das orangefarbende Stirnband verdient hat, galt es noch das letzte, schmerzhafteste Hindernis zu bestehen: die Elektroschock-Therapie. Hand in Hand liefen wir Vier unter einem martialisch anmutenden Kampfschrei durch das Gewirr der mit Strom versehenen Kabel durch. Mich erwischte es einmal, aber so heftig, das ich Tage später noch den roten Striemen spürte. Egal, dafür hatte ich ja schließlich bezahlt !

Alles Mitnehmen was man geboten bekommt !

Nach dem Zieleinlauf gab es Obst und Getränke, das orangefarbende Stirnband, Handtuch und ein T-Shirt. Wir ließen noch schnell ein Finisher-Foto für die private Ahnengalerie machen und gingen dann zu den "Duschen". Es gab ein Duschbereich nur für Frauen und einen Mix-Bereich. Warmes Wasser war Fehlanzeige. Warum auch ? Warm kann jeder duschen. Problem war nur, dass der Schmutz überhaupt nicht abgewaschen werden konnte. Ohne Bürste keine Chance. Egal, halb verdreckt traten wir nach einem kleinen Snack die Heimreise an. Wir ließen es uns allerdings nicht nehmen, in Celle einen kleinen Zwischenstopp zu machen und in eine Eisdiele zu gehen. Alle hatten Heißhunger auf Eis. Die anderen Gäste schauten uns zwar etwas eigenartig an (warum wohl ?), aber war uns egal, das Eis schmeckte uns.

Fazit: Ein Obstacle-Race das Spaß machte, weil es dieses Mal einige Hindernisse gab, die ich bisher noch nicht erlebt hatte. Abgesehen davon ist es immer ein Erlebnis, wie sich fremde Menschen gegenseitig helfen, gewisse Hindernisse zu überwinden oder aus Schlamassel wieder herauszukommen. Allein das Hindernis "Shreks Spielzimmer" war für viele fast zum Renn-Aus geworden, da man hier hüfthoch im stinkenden Matsch stand und ca. 30 Meter durch das zähe Matschfeld gehen musste. Manche schafften es aus eigener Kraft nicht, standen da wie Moorleichen, andere bekamen hier Wadenkrämpfe ohne Ende.

Ein weiterer schöner Nebeneffekt (ich spreche hier für die Männer) war natürlich der Anblick matschbeschmierter Frauen. Einige sahen recht erotisch in diesem Zustand aus, die enganliegende Laufbekleidung und die ansehnliche Figur trugen ein weiteres dazu bei. Hat was ! Aber natürlich hatte man dafür keinen Blick, man musste sich ja schließlich auf die Hindernisse konzentrieren.

In 1:45 erreichten wir das Ziel nach 16 km und ca. 20 Hindernissen.

Zu Hause wartete die Badewanne und die Bürste ...

Für mich war eines nach dem Rennen klargeworden:

Wäre ich als Tier zur Welt gekommen, ich wäre ein Wildschwein geworden !