

Schweiß ist, wenn Muskeln weinen !

Eventbericht über den Fisherman Strongman Run 2016 am Nürburgring

Am 21. Mai diesen Jahres war es wieder soweit: Das alljährliche Laufspektakel am Nürburgring von "Fisherman Friends" fand bereits zum 6. Mal in Folge dort statt. Zuvor gab es die "Strongman Runs" in Weeze (ehemaliger Militärflughafen) bzw. in Münster.

Dieses Jahr war es meine 8. Teilnahme in Folge und mein Ziel war es, wie die Jahre zuvor, unter die besten 6 Prozent des riesigen Teilnehmerfeldes (2016 = 13000) zu kommen.

Eine Besonderheit gab es dieses Jahr bei meiner Organisation, denn es war das erste Mal, das ich allein ohne Begleitung dorthin reiste.

Normalerweise nichts besonderes, allerdings ist es immer sicherer und entspannter, wenn eine "Betreuung" dabei ist, falls ich mich verletzen sollte. Außerdem zum Vorteil, wenn die "Betreuung" nach Zieleinlauf mit Decke etc vor Ort ist, sollte das Wetter nicht mitspielen und es regnen und kalt sein. Aber das war dieses Jahr nicht der Fall, so dass dieser Punkt entfiel.

Die logistische und organisatorische Durchführung ist nach all den Jahren schon Routine, sprich "traditionell".

Morgens um 5 Uhr wird der Motor des Autos gestartet, nachdem man abends zuvor schon seine Sachen gepackt hat. Schnell morgens Tasse Kaffee trinken, etwas essen und dann los. Man benötigt rund 3,5 Stunden bis zum Nürburgring. Dort angekommen, bekommt man gleich einen Parkplatz zugewiesen. Hier hat sich die frühe Ankunftszeit immer bewährt, da man einen Parkplatz unweit des Eventgeländes bekommt.

Nachdem der Motor abgestellt war, gönnte ich mir erstmal mein selbstgemachtes Frühstück inkl. Kaffee. Man kann zwar auch dort vor Ort sich ein Frühstück ordern, aber warum unnötig teures Geld verschleudern, wo doch das Gesamtpaket für dieses Event (Startgebühr, Medaille, Finisher S-Thirt von Brooks, Streckenverpflegung) knapp 90 Euro kostet. Dazu kommen dann noch die Benzinkosten. Aber es lohnt sich ! Ich würde es sonst nicht bereits schon 8. Mal gemacht haben.

Nach dem Frühstück ging ich dann erstmal in die große Halle und genoss

dort schon einmal das hektische Treiben, die bassiglastige Musik aus monströsen Lautsprechern. Auf einer großen Leinwand spielte man Filme der vergangenen Strongman Run-Events ab, hier und da wurde man begrüßt (man kennt sich teilweise schon nach den vielen Teilnahmen) und ein wohliger wärmender Schauer ergoss sich durch meinen Körper. Das Adrenalin stieg schon ein wenig, obwohl der Start erst in 4 Stunden war.

Danach ging es wieder zum Auto zurück, Zeitung lesen, entspannen und dann langsam die Rennkleidung anziehen. Gegen 10.30 Uhr schlenderte ich dann locker flockig zurück zum Eventgelände und genoss die Show vor dem Rennen.

Ein sehr wichtiger Punkt ist, ca 1,5 Stunden vor dem Start in die Startbox zu gehen. Die Show ist da schon in vollem Gange, sprich motivierende Musik aus den riesigen Lautsprechern wummern den fiebernden Startern entgegen. AC/DC etc lässt grüßen. Auch eine Liveband startet auf einer Bühne über dem Starttor eine Stunde vor dem Start und animiert die Läufer zu Aufwärmübungen und kollektivem Brüllen. Lustig immer, wenn Frauen von den Männern getrennt schreien sollen. Wer die Szene bei dem Film "300" kennt, in der der Anführer der Spartiaten fragt "Spartiaten, was ist euer Handwerk" und darauf ein voluminöses "Aroooo" aus den Kehlen der Kämpfer ertönt, der kann sich vorstellen wie es klingt, wenn rund 10 000 Männer "Aroooo" brüllen.

Gegen 11 Uhr sah man schon tausende von Startern, teilweise kostümiert (nicht mein Ding), teilweise aber auch professionelle Starter. Ich zähle mich da zu den semiprofessionellen, zumindest bei Obstacle Race, denn hier spielt etwas mehr - wie bei Marathon oder sonstigen reinen Laufrennen - die Erfahrung eine wichtige Rolle, denn man muss wissen, wie man die Hindernisse anzugehen hat, ansonsten sieht es erbärmlich, jämmerlich, beschämend, trottelig, entwürdigend, sprich katastrophal aus.

Das Renntempo spielt natürlich auch eine wichtige Rolle, will man eine akzeptable Zeit erreichen und nicht für 24 Km und 35 Hindernisse 5 und mehr Stunden auf der Strecke verweilen. Kann nämlich sein, das man auf dem riesigen Nürburgring-Gelände gar nicht vermisst wird und so zum Robinson Crusoe verkommt. Und wenn man allein - so wie ich -

dahinfährt, fällt das womöglich erst nach Tagen auf, spätestens dann, wenn man nicht an der Arbeit erscheint. Aber zum Glück habe ich schon meine Erfahrungen und auch mein engagiertes Tempo. Dieses Jahr erreichte ich das Ziel nach den 2 Runden in 2:34. 24 Stunden und 35 Hindernisse waren absolviert. Das entsprach so in etwa die gleiche Zeit wie letztes Jahr. Nur mit dem Unterschied, das ich ein Jahr älter, REIFER, war.

Das Wetter war dieses Jahr nicht so schön. Es schien Sonne, kaum Wind und es herrschten rund 18 Grad. Letztes Jahr war es besser, da regnete es und es war windig und auch die Temperaturen lagen bei rund 12 Grad. Da macht das Rennen erst richtig Spass. Bei Sonne kann jeder laufen ... Gut, für die Zuschauer war es natürlich optimal und das merkte man auch. Rund 30 000 Zuschauer wohnten dieses Jahr dem Renne bei und peitschten die Läufer ein. Immer wieder ein erhebendes Gefühl, was zusätzliche Kräfte freisetzt, die man gar nicht für möglich gehalten hätte. Die Hindernisse waren zum größten Teil die gleichen wie letztes Jahr, allerdings ändert sich jährlich die Strecke. Waren letztes Jahr viele Steigungen enthalten, so lag dieses Jahr der Schwerpunkt mehr beim Klettern und Springen, was immens auf die Waden ging. Noch nie hatte ich bei einem Strongman Run soviel Läufer mit Wadenkrämpfen am Streckenrand gesehen. Auch meine beiden Waden zwickten, aber Schmerz vergeht, Stolz bleibt ! Noch 2 Tage nach dem Rennen piesackten sie mich. Merk ich mir !

Eine weitere Neuigkeit dieses Jahr war die "Rookie-Runde". Das heißt, Läufer, die sich keine zwei Runden zutrauen, konnten eine Runde laufen, also 12 Kilometer und 17 Hindernisse. Allerdings bekamen sie am Ziel nur das "Rookie Finisher T-Shirt". Die Leute, die die volle Distanz (Pflicht !) absolviert hatten, bekamen das "Original Finisher T-Shirt". Ist ja auch richtig so. Und ... man bekommt das Finisher T-Shirt erst im Ziel und nicht wie beim Kassel Marathon bereits beim Start !

Wer klettern, laufen, kriechen, schwimmen, springen möchte, gern sich ein paar Stromschläge mal verpassen lassen möchte (sofern er seinen Arsch nicht runterkriegt), wer 8 Grad warmes Wasser nicht meidet (das in der vollen Renndistanz zweimal durchschwommen werden muss), wer Steine, Schlamm und Dreck in den Schuhen ignoriert, wer Dreck, Schlamm und Schmodder am Körper liebt (manche zahlen horrend

Summen für Fango-Packungen), wer seinen Schweinehund besiegen möchte, wer kein Weichei sein will, wer das einem Orgasmus ähnlichen Gefühl in der Startbox erleben möchte, wer mit 13000 anderen Verrückten mitlaufen möchte ... ganz einfach, wer Spass haben möchte und nicht nur immer das monotone Abreißen der Kilometer auf Asphalt durchleben möchte, der sollte sich mal bei einem Obstacle Race anmelden. Doch man sollte sich wirklich schon Wochen vorher speziell darauf vorbereiten und seinen "Astral/Adonis/Alabaster-Körper" stählen und auf die Hindernisse und die lange Renndistanz vorbereiten. Seit geraumer Zeit trainiere ich einige LG-Läufer für solche Läufe und in naher Zeit stehen zwei Obstacle Race (Tough Mudder und Bad Wolf Dirt Run) an. Wer Interesse hat mal mitzutrainieren, kann sich bei mir melden. Leichte Laufkleidung (und eventuell auch Wechselkleidung, da es nass und dreckig werden könnte) sollte immer mitgebracht werden. Ansonsten 2017 Strongman Run ist gebucht !

P.S.: Mein vorgenommenes Ziel hatte ich dieses Jahr wieder erreicht. Platz 734 von 13 000 Startern. Damit lag ich wieder unter den ersten 6 Prozent. Bin meinem Körper dankbar.

Fred Sippel 21.Mai 2016