

Fishermans Strongman Run am 17.4.2011 auf dem Nürburgring

Es ist 13:56 Uhr Sonntagmittag. Max Michelsberger und ich sehen aus „wie die Sau“ und wir sind im Ziel des vierten Fishermans Strongman Run, geschafft. Wie cool. Aber von vorne, wie alles begann.

Im letzten Jahr habe ich einen schönen Bericht von Thomas Rexhaus zum dritten Fishermans Strongman Run gelesen. Er berichtete von zahlreichen Hindernissen, viel Dreck und jeder Menge an Spaß. Ich dachte mir noch, wie bekloppt muss man/frau den sein um so etwas zum Saisonstart zu machen. Okay, nachdem ich die Quali für Hawaii in diesem Jahr seit Florida 2010 in der Tasche hatte, könnte man so etwas ja mal versuchen. Gesagt, getan. Netterweise bekam ich eine Wildcard von Michael Wolf (Mainzer Laufladen) und Philipp Mund (New Balance), vielen Dank noch einmal, so dass ich mich Ende März anmelden konnte.

Ich gebe zu, es wurde mir schon etwas mulmig beim Lesen der Beschreibungen der vierzehn Hindernisse, die auf zwei Runden á 10 km somit jeweils zweimal zu überwinden waren. Die Namen waren wie üblich furchteinflößend, aber für einen Triathleten dann doch nur „Kindergeburtstag“, nehmen wir beim Ironman Frankfurt doch „The Beast“ oder „The Hell“ unter das Rad.

Schön war, dass ich mich nicht alleine durchschlagen sollte, sondern mit Max einen Mitstreiter hatte, bzw. in Summe 10.500 angemeldete Starter (es kam ca. 8.000 ins Ziel). Die Anreise war entspannt, da ich bereits um 6:30 Uhr in Nieder-Olm gestartet war. Keine Staus und einen Parkplatz direkt vorm Gebäude. Der Veranstalter hat ein gutes getan, diesen Event auf den Nürburgring zu verlegen, nachdem es im letzten Jahr einige Probleme bei der Anfahrt für die Teilnehmer gab.

Auf dem Parkplatz war bereits ein hektisches Treiben. Ich war noch ganz entspannt, waren es doch immerhin schon 8,5 Grad. Die Startunterlagen abholen, jede Menge Fishermans lutschen und dann mit den Laufklamotten in Richtung Start/Ziel. Bezüglich der Laufbekleidung war die Entscheidung einfach, die ältesten Laufschuh die ich hatte plus einen alten Einteiler. Die Socken waren egal ;-). Das war's, keine Mütze, keine Brille usw.. Wird nur nass und geht verloren, so die Info in der Ausschreibung.

Wie schön beim Reinlaufen in den Start/Ziel-Bereich traf ich Max, der bereits seit Samstag da war und das „Grill and Chill“ von New Balance mitgemacht hat. Er nahm mich mit zum VIP Bereich von New Balance, dort konnte ich mich auch noch einmal persönlich bei Philipp Mund für die Wildcard bedanken. Cool,



jetzt gab es Kaffee und Kuchen, und es war angenehm warm. Nachdem Max und ich ein Interview für einen Händlerfilm von New Balance geben durften, zu unseren Beweggründen beim Fishermans Strongman Run zu starten (Stephan, ich habe Dich zitiert, man muss schon einiges machen um seinen Bekloppten-Status zu halten.) ging es zum Umziehen. Jede Menge Vaseline an die Füße, da diese an diesem Tag häufig im Wasser stehen sollten. Dann einlaufen und ab in die Startaufstellung. Dort war Party pur, Hardrock und es war warm. Wir schoben uns gefühlt bis nah an die Startlinie (jeder hatte uns gesagt ihr müsst vor, sonst steht ihr bei den Hindernissen an), das dachten wir, aber es waren bestimmt noch locker 1000 Menschen vor uns.

Dann Hells Bells von AC/DC und pünktlich um 12:00 Uhr wurde der Start mit Formel 1 üblichen Startlichtern freigegeben und ab ging es. Okay, natürlich nur mit „Hakenschlagen“. Vorbei an einer Darstellerin aus Avatar, zweimal Asterix&Obelix, einige Wickinger, Captain America und vielen anderen lustigen und schönen Kostümen. Ich dachte noch, das wird hart für den einen oder anderen wenn das Zeug nass ist. Egal.

Dann das erste Hindernis je 3mal doppelte Autoreifen und Heuballen (1,5m hoch) zum Überspringen. Es staute sich, allerdings nur am ersten Heuballen-Hinderniss. Dann durch das erste von zahlreichen Kiesbetten, Treppen hoch und dann immer wieder auf Wiesen runter und hoch. Ich wusste gar nicht wie wellig eine Strecke sein kann, kein gerades flaches Stück. Das ist nichts für mich, aber ich bin ja schon am laufen, Augen zu und durch (Ich hatte ja keine Brille auf.).

Dann kam die Rutsche, leider überhaupt nicht so Steil wie in der Beschreibung, so dass ich Klops nicht rutschen sondern laufen musst. Platsch, am Ende war eine Rinne in der sich das Wasser sammelte, was zur Gleitfähigkeit auf die Plane gespritzt wurde. Hoffentlich funktioniert das mit der Vaseline. Die Schuhe waren nass und schwer.

Ab zum Cliff-Hanger. Mein Vorteil die Körperlänge, wären die „Kurzen“ hangeln mussten konnte ich in der Mitte zupacken und mich über den Graben schwingen. Dann wieder bergauf und ab, bergauf und ab.

Das nächste Hindernis, der Wassergraben mit Baumstämmen zum drunter durch laufen. Okay, man musste nicht tauchen, aber nun war man richtig nass.

Weiter zum Fischernetz, dieses ist über eine Grube gespannt und muss überlaufen werden. Für mich als Bewegungs- und Stabi-Legastheniker eine echte Herausforderung. Am Ende wieder mit klatschnassen, schlammigen Schuhen loslaufen. Ein Satz zur Wassertemperatur, a...kalt. Beim Loslaufen hatte ich immer das Gefühl Beton in den Oberschenkeln zu haben. Egal weiter.

Über Geröll und Sandberge zu Strohballen (ca. 1,8 m hoch) aber direkt an einer langen Bergaufpassage. Hier war ich fasziniert. Es wurde sich richtig geholfen, keine Einzelkämpfer. Der der gerade hochgezogen wurde, stand dann oben und zog den nächsten hoch. Super, vielen Dank, den alleine wäre das kaum zu schaffen. Das ganze dann dreimal.

Wieder bergab und dann Treppen rauf und wieder runter. Verpflegung gab es dort auch, super organisiert. Richtig klasse! Und nun kam endlich der Pool zum Schwimmen, och, max. 15m und nicht wirklich tief. Gemein war nur das Netz, das man anschließend hoch und wieder runter klettern musst inkl. eines Sprungs über Reifenstapel. Wir erinnern uns an den Beton in den Oberschenkeln. Okay und dann wieder bergauf.

Durch Kiesfelder und dann zur Boxengasse. Hier wartete nur das schlammigste aller Hindernisse. Matsch in einer Wanne auf ca. 15m. In der ersten Runde ging das noch, da lief das Zeug nur ein Bisschen in die Schuh. Auf der zweiten Runde stand man

dann bis zum Knie im Dreck. Dann direkt die Heuballen-Wand (ca. 5-6 Meter hoch). Vielen Dank an meine Oberschenkel. I nun waren sie wieder warm.

Dann direkt durch die Reifen, die in einer Wanne, auf 15m verteilt, kreuz und quer lagen. Schön am Rand entlang und bloß nicht umknicken. Wieder laufen und in ein Kiesfeld. Robbend unter Gittern hindurch, bei 189cm ist das kein Spaß, zumal die Knie frei waren. Dann endlich auf der Zielgeraden, locker mal einen Kilometer richtiges Laufen.



Und die Uhr (ich hatte weder eine Uhr noch eine Kette noch meinen Ohrring an) 56-57 Minuten. Cool. Und nun beginnt die zweite Runde. Hier nur die Highlights. Bei den Baumstämmen mit einer A...bombe ins Wasser, das gleich beim Pool. Und es wurde immer voller denn wir überrundeten die letzten Starter, die noch in ihrer ersten Runde waren.

Bei dem einen oder anderen habe ich mich gefragt, warum tun die sich das an? Aber beim Blick in die Gesichter wurde klar, angestrengt aber mit Spaß!!! Der Matsch in der Wanne hat nun auch kapituliert, es war nur noch ein brauner zäher Brei. Aus den leichten Laufschuhen wurden schwere Backsteinschuhe und die Strohballenmauer war auch sehr glitschig.

Aber egal nur noch ein Kilometer trennte Max und mich vom Ziel. Noch einmal durch das Reifenmeer, einmal kriechen, das letzte Kiesbett und dann der Zielbogen.

Max sagte er können noch eine „1“ vorne sehen auf der Uhr, by the way, da ich ohne Brille gelaufen bin konnte ich eigentlich nur immer grobe Umrisse erkennen. Vom Lesen einer digitalen Uhr war ich weit entfernt.

Aber in der Tat, in 1:56 hatten wir die zwei Runden absolviert. Arm in Arm liefen wir über die Ziellinie und dann rein in die Zielverpflegung. Kuchen, Powerbar Riegel und alkoholfreies Bier.

Man sah wir aus. Bis zu den Oberschenkeln eine hellbraune Masse. Das neongrüne New Balance Shirt hatte deutlich die Farbe in braun gewechselt. Aber egal, wir waren stark genug für den Fishermans Strongman Run. Die Dusche war dann aber noch einmal eine Herausforderung. Einfach Gartenschläuche mit kaltem Wasser, naja, besser als nichts und die Muskeln waren ja eh schon zu!

Die Schuhe und Socken sind übrigens vor Ort geblieben.

Vor dem abschließenden Interview noch einen halben Apfelkuchen für Max und mich (d.h. einen ganzen für uns beide) und dann entspannt nach Hause.



Einen Tag später ist die Freude über den Lauf immer noch groß.

Die Oberschenkel allerdings sind immer noch aus Beton auch nach einer lockeren Rolleneinheit.

Die Schmerzen gehen, aber der Ruhm bleibt. Bzw. jetzt wissen meine Freunde und Bekannten wieder was für einen „Bekloppten“ sie kennen.

Vielen Dank an Max für die super Begleitung, ohne Dich hätte es nur halb so viel Spaß gemacht (auch wenn Du immer auf mich warten musstest).

Danke an Michael und Philipp, sowie an das ganze Team drum herum. Super organisiert mit jeder Menge Spaß.

Ach ja, am Mittag kam sogar die Sonne in der Eifel raus.

19.04.2011 Marcus Jores