

Senftenberger Hallen-Nachtmarathon (am 18.01.2014 von Lukas Küpper)

Senftenberg befindet sich ganz im Süden des Bundeslands Brandenburg (ca. 50km nördlich von Dresden in Richtung Cottbus) in der Grenzregion zu Sachsen (Niederlausitz) und war als größtes Braunkohleabbaugebiet die Energiezentrale der DDR. Die Stadt liegt an der Schwarzen Elster, die später in die Elbe mündet. Senftenberg bildet mit Hoyerswerda den Kern des Lausitzer Seenlandes, der größten künstlichen Seenplatte Europas, entstanden aus ehemaligen Braunkohleabbauhöhlen.

Die Niederlausitzhalle in Senftenberg wurde 1959 von einer Kohlelagerhalle in eine Sporthalle umgewandelt und war bis in die 70er Jahre hinein die größte freitragende Sporthalle Europas. Seit den 70er Jahren fanden hier jährlich die Hallenmeisterschaften der DDR statt. Es ist schon beeindruckend wenn man bedenkt, dass man auf einer Bahn läuft, auf der Marita Koch 1985 den immer noch aktuellen 60m Weltrekord von glatten 7 Sekunden gelaufen ist.

Die Halle verfügt über 1200 Sitzplätze sowie eine 250m Bahn mit stark überhöhten Kurven (Bahnradstrecke), die ein Überholen bzw. Überehrteln langsamerer Läufer zur Kraftanstrengung werden lässt. Der Senftenberger Hallenmarathon besteht aus zahlreichen Einzelwettkämpfen, von Kinderläufen über 500m (am Samstagnachmittag) über einen Nachtmarathon (am Samstagabend um 18 Uhr), einem Halbmarathon (Startzeit war 23 Uhr) bis hin zu einem 50km Ultramarathon bei dem 200 Runden gelaufen werden müssen (Start: Sonntagmorgen um 8 Uhr). Die Zeitnahme geschieht über einen Chip am Fuß, der dem Läufer nach jeder Runde die genaue Rundenzahl anzeigt.

Der Veranstalter hatte für lediglich 10 EUR eine Übernachtungsmöglichkeit im Umkleidebereich der Halle inklusive Frühstück angeboten. Der Startpreis von 50 EUR war dagegen „happig“. Mein Zimmerpartner Günter Schmidt war der Reporter für www.marathon4you.de auf dem auch ein interessanter Bericht zu diesem Lauf zu finden ist. Günter war so freundlich und hat mir ein Teil seiner Bilder für diesen Bericht überlassen.

Meine Anreise: Ich bin Samstags Mittags von Düsseldorf aus nach Berlin geflogen und von dort mit einem Mietwagen über hervorragend ausgebaute und kaum frequentierte Autobahnen in das ca. 150km südlich gelegene Senftenberg weitergereist. Gegen 16:30 Uhr habe ich dort meine Matratze bezogen und meine Startunterlagen abgeholt. Am Start habe ich dann gegen 18 Uhr zusammen mit ca. 80 weiteren Läufern erst einmal ein paar Proberunden gedreht bevor es dann Ernst wurde. Schon bei den Proberunden ist mir aufgefallen, dass es auf dieser stark federnden Tartanbahn ganz schwierig werden würde ein richtiges Tempogefühl zu entwickeln. Leider funktionierte weder meine GPS-Uhr noch die große Hallenuhr. Erst nach 1:30h bekam ich die Rückmeldung über die Zeitnahme, dass ich so etwa in der von mir anvisierten Zielzeit von 3:20h bis 3:25h unterwegs war. Ebenfalls nach ca. 1,5h (d.h. ca. 80 Runden von je 250m) gab es eine Hallendurchsage, dass die führenden 3 Läufer offensichtlich bereits die Halbmarathonmarke erreicht hatten. Weitere km vergingen und ich wunderte mich, dass die Anzahl an Läufern, die mich überholten deutlich zurück ging. Außerdem hatte ich den Eindruck, dass die Gesamtzahl der Läufer deutlich nachliess, Ich sah immer wieder Läufer am Rand stehen, die offensichtlich mit der eigenwilligen Hallenrundstrecke und insbesondere den stark überhöhten Kurven nicht klar kamen. Ab km30 war ich fast nur noch auf der Überholspur unterwegs und ahnte bereits, dass ich recht weit im vorderen Feld landen könnte wenn ich keine Einbruch erleiden würde. Etwa in Runde 120 erfuhr ich von einem Zuschauer, dass der Führende sich eine Auszeit genommen hat und in Richtung Toilette abgebogen ist. Zunächst hatte ich nicht verstanden, was das mit mir zu tun haben könnte. Nach ein paar weiteren Runden mit immer stärkeren Anfeuerungsversuchen wurde mir schließlich etwa in Runde 140 deutlich, dass ich

zwischenzeitlich in Führung liege. Aufgeputscht durch diese Nachricht habe ich wohl ein paar Runden zu viel Gas gegeben und mußte dann in Runde 160 letztendlich die Führung wieder abgeben. Die Anfeuerungen ließen jedoch nicht nach. Zwischenzeitlich schaffte ich es (muß so gegen Runde 165 gewesen sein) wieder bis auf 10m an den Führenden heran zu kommen. Leider verließ mich dann doch der absolute Siegeswille und ich fand mich immer mehr mit dem Gedanken ab, dass ein zweiter Platz in der Gesamtwertung auch ein einmaliges Erlebnis ist. Meine Endzeit war 3:24:19h genau 20 Sekunden nach dem Sieger. Im Nachhinein ist das natürlich schade, aber ich glaube zu dem Zeitpunkt war rein körperlich auch nicht mehr drin. Es fehlte mir ganz einfach die nötige „mentalen Aggressivität“ um mich gegen die immer stärker werdende Selbstzufriedenheit aufzubauen.

Das Laufen in einer Sporthalle ist eine sehr interessante Erfahrung und macht natürlich besonders viel Sinn und Spaß, wenn draußen tiefer Winter ist, was dieses Jahr bekanntermaßen nicht der Fall war. Man hat auf so einem kurzen Rundkurs die einmalige Gelegenheit sowohl die Strategien und Laufstile der schnellen als auch die langsamen Läufer zu verfolgen. Auch für die Zuschauer kann eine Hallen-Marathonveranstaltung spannend werden, wie mir nach dem Lauf bestätigt wurde. Die Verpflegungssituation während des Laufes ist optimal, da man alle 250m eine Versorgungsstelle hat. Ich habe ab km 30 in jeder dritten bis vierten Runde jeweils nur einen kleinen Schluck Cola verdünnt mit Wasser genommen und bin so hervorragend „über die Runden“ gekommen. Negativ in Erinnerung bleibt natürlich das Überholen in den überhöhten Kurven, was sich bei 80 Läufern verteilt auf einer Strecke von 250m nicht vermeiden läßt. Hier mußte man immer wieder aufpassen, dass man nicht mit dem Fuß auf der schrägen Laufbahn umknickte. Ca. 2 Mal in jeder Kurve hieß es die erste oder zweite Außenbahn zu nehmen. Bei ca. 340 Kurven kamen da so einige Höhenmeter raus. Noch dazu kam, das man nicht so schnell läuft wenn man in eine 30° Neigung einsteigt. Man tritt mit dem Fuß permanent schräg auf was auf Dauer verdammt auf die Waden geht. Ein Marathonlauf auf einer 400m Bahn im Stadion ist sicherlich angenehmer.



Vor dem Start.



Die Niederlausitzhalle



Mit der Fußmatte wurden die Rundenzahlen und Zeiten über einen Chip am Fuß erfasst.



In jeder Runde wurde die Startnummer sowie die jeweils gelaufene Runde angezeigt.



Im Ziel gab es einen Sektempfang und mir der Veranstaltungsleiter erklärte mir wie knapp die Entscheidung ausgegangen ist.



Bei der Siegerehrung hatte ich trotz des zweiten Platzes auf Grund meiner Größe die höchste Position inne. Es gab einen sehr schönen handbemalten Glaspokal, gefüllt mit Nudeln aus regionaler Erzeugung



So richtig fassen konnte ich mein Glück erst spät in der Nacht auf meiner Matraze.



Günter war mächtig stolz, dass er die Nacht vor seinem 50km Ultralauf mit dem „Fastsieger“ im gleichen Zimmer übernachten durfte.

Startnummer	Gesamtplatz	AK Platz	Geschl. platz	Vorname	Nachname	Verein	AK	Zeit	Land	Runden	kmh
number	total place	age place	gender place	first name	name	association	age group	time	country	laps	speed
Nacht-Marathonlauf						Senftenberg					
37	1	1	1	Frank	Tschapka	Uniblutbank Magdeburg	M 40	03:23:56.367	Sachsen-Anhalt	169	12,42
66	2	1	2	Lukas	Küpper	LTB Aachen	M 45	03:24:19.560	Nordrhein- Westfalen	169	12,39
21	3	1	3	Bernd	Schwiebs	VL Hoyerswerda	M 55	03:24:59.843	Sachsen	169	12,35

Auszug aus der Ergebnisliste