

15th. Grand-Union-Canal-Race oder auch: 238km am Stück

Gerade mal 3 Monate ist es her, dass ich den Libyan-Challenge über 200 km in 47:30 gefinisht hatte.

Jetzt stand ein nächster harter Brocken vor mir, der „Grand-Union-Canal-Race“ („GUCR“). Englands längster Nonstoplauf.

Die Länge ist immer mit 145,4 Meilen also 234 km angegeben und gelaufen wird immer am „Grand Union Kanal“ entlang, von Birmingham in der „Gas Street“, wo der Kanal anfängt, bis London „Paddington“, wo der Kanal endet. Dieses Jahr sollten es sogar 238 km sein, wegen einer Baustelle am Kanal im Westen Londons, wo wir eine längere Umleitung laufen mussten. 45:00h hatten wir für diese Strecke Zeit.

Freitag, der 22.05, war meine Anreise mit der Bahn zum Flughafen Düsseldorf/Weeze. Von da aus flog ich nachmittags, mit Ryan Air, nach Birmingham. Dort ging es weiter mit dem Bus zum Hotel, nahe des Starts und mitten in der City Birminghams. Abends gut angekommen, ging ich noch was essen und packte meinen Laufrucksack für den nächsten Tag zusammen.

Ab 5:00 morgens konnte man sich seine Startunterlagen in der „Gas Street“ abholen. Mein Fußweg vom Hotel aus betrug dorthin keine 5 Minuten. Schnell füllte sich die kleine enge Straße mit Läufern, Betreuern und Funktionären. Mit mir waren noch 3 andere Deutsche am Start : Christian Hottas, Christine Schröder und Norman Bücher. Nach meiner Anmeldung gab ich mein Gepäck am Transporter auf, der auch dafür sorgte, dass ich mein Gepäck an jedem Verpflegungspunkt kriegen konnte.



Um 5:30 in der Gas Street in Birmingham

Von 115. Voranmelder traten 87 den Lauf an. Um 6:00 standen wir alle am Kanal, der direkt neben der Straße verläuft.



Um 6:00 am Start des Grand-Union-Kanal

Und dann ging es auch schon los, bei angenehmen Temperaturen und heiterem Himmel. Die meisten Läufer, die „supported“ starteten, also die einen persönlichen Helfer dabei hatten, hatten nur einen ganz kleinen Trinkrucksack oder eine Gürteltasche um. Mein Rucksack war schon einer der größten, weil ich keine Helfer hatte und so mein wichtigstes immer bei mir haben sollte. Nicht, dass die Strecke nicht schon brutal lang genug war, auch die Verpflegungspunkte waren sehr weit auseinander: Bei Meile 11, 22, 36, 54, 71, 85, 100, 120 und 133. Also nur 9 auf fast 240 km Länge. Diese Punkte waren zugleich Kontrollpunkte. Vorne am Rucksack befestigte ich eine Brustbeutel tasche, wo mein Kartenmaterial sowie ein Zettel wichtiger Wegpunkte aufgeschrieben waren, z. B. wo der Kanal bei welcher Brücke (die alle nummeriert waren) überquert werden musste. Also man musste auch regelmäßig aufpassen.

Fast 2 Stunden liefen wir am Kanal durch Birmingham entlang. Die Wege waren oft eng, und der Untergrund wechselte oft auf Trampelpfaden, Schotter, Asphalt oder Wiesen. Einige Stellen waren noch sehr matschig. Am frühen Vormittag erreichte ich den ersten VP1 bei 11 Meilen. Ein dichtes Gedränge herrschte hier. Nach einem kurzen Stopp lief ich langsam weiter. Immer wieder dachte ich nur von VP zu VP. Bloß nicht ans Ziel denken, dann hat man schon so gut wie verloren. Immer noch lief ich mit vielen anderen zusammen. Mein langes T-Shirt musste schon ausgezogen werden. Die vielen Betreuer der Läufer am Wegesrand klatschen und riefen uns zu. Weil unser Name auf der Startnummer stand, hörte ich auch öfter meinen Namen. Meine Trinkblase war immer so auf 2 Liter gefüllt und beim nächsten VP fast leer. Man konnte sie immer nachfüllen. Angekommen beim VP2 bei 22 Meilen, über einer Brücke, konnte man die dort versammelten Läufer schon an 2 Händen abzählen.



Am VP2 bei ca. 35Km

Meine Regenjacke holte ich aus dem Rucksack und gab ihn ab, denn mir wurde gesagt, es sollte so sonnig bleiben. Es war schon sehr warm; um die 28°. Nach meinen Aufenthalten an den Verpflegungspunkten, ging es immer mit kurzen Gehschritten weiter. Die erste Salztabelle wurde geschluckt. Viele lange schmale Urlaubs-Boote standen oder fuhren langsam auf dem Kanal. Immer wieder fragten mich die Leute wo wir hin laufen würden. Als die Antwort kam: „Wir müssen morgen in London/Paddington sein“, schüttelten die meisten nur mit dem Kopf. Ich fragte mich auch öfters : Du hast doch was an´ner Waffel! Was für eine lange Strecke! War dir der Libyan-Challenge nicht heftig genug ?
Das Läuferfeld zog sich, aber immer noch sah ich einige Mitläufer.
Mein Unterhemd musste ausgezogen werden. Die Sonne stand jetzt am Mittag senkrecht. Schatten war nicht wirklich viel da, und wenn ja, dann meist nur kurz.
Dann kam der „Shrewley-Tunnel“ auf mich zu.



Kurz vor dem Shrewley Tunnel, ca. 500m lang

Dachte erst, dass ich jetzt da durch laufen und meine Taschenlampe raus holen müsste. Aber dem war nicht so. Wir mussten hoch laufen, auf einem Feldpfad weiter. Stand aber auch auf unserem Zettel, dass der Kanaltunnel für uns gesperrt war. Ja, vielleicht mal öfter lesen, Jan! Kurz vorm VP3 bei 36 Meilen, sah ich schon meine Tasche an einem Stuhl stehen. Die wussten wohl schon irgendwie, dass ich komme.



VP3 bei ca. 58Km

Gerade hingesetzt, wurde schon gleich gefragt, was ich bräuchte, und wie es mir geht, und immer mit „Jan“ angesprochen. Einfach nur grandios: Wie eine große Familie. Schon leicht entkräftet aß ich Nudeln und löffelte eine Suppe aus. Machte dann wieder meine Trinkblase voll, nahm noch ein paar Doughnuts mit, checkte nochmals meinen Rucksack und weiter ging es bei starken Beifall von den vielen Betreuern und Helfern vom Organisationsteam. Das hat mich schon ziemlich angespornt. Aber die Zeit zwischen den VP kam mir immer sehr lange vor. Kein Wunder bei 20-35km Länge. Viele Wasserhähne standen am Kanal, wo ich meinen Kopf abkühlte, sowie meine Schirmmütze nass machte. Meine Ausdauer war immer noch sehr gut. Dennoch lief ich langsam, denn der Lauf war noch lang, sehr lang. Ich machte mir schon öfter über die kommende Nacht Gedanken, wie die wohl wird? Angekommen und schon ziemlich kaputt erreichte ich am späten Nachmittag VP4 bei Meile 54. Dort war ich mit einem anderen Läufer der einzige. Wieder nahm ich eine Salztabelle zu mir, sowie jetzt auch einiges Süßes an Zucker, wie u.a. Cola. Meine Karte im Brustbeutel neu gefaltet und wieder gestärkt, ging es weiter zum VP5 bei Meile 71. Immer mehr ging ich, und wollte bloß nicht völlig erschöpft bei der Hälfte der Strecke ankommen. Kurz bevor die Sonne versank, erreichte ich abends, aber noch im hellen, den VP5 auf einer Brücke der Stadt „Milton Keynes“. Die lange Brücke war voll mit Leuten und Verpflegungsmaterial. Dort wechselte ich meine Schuhe und hielt mich ganze 30 Minuten dort auf, um nochmals richtig Energie zu tanken für die lange bevorstehende Nacht. Ham & Eggs sowie warme dicke süße Kartoffeln mit Bohnen haute ich reichlich in mich hinein. Hauptsache Kalorien. Mein langes T-Shirt zog ich mir auch wieder drüber. Kurz bevor es dunkel wurde, lief ich mit vollem Magen weiter. Als es dunkel wurde, musste meine Taschenlampe von Aldi mir meinen Weg weisen.

Einige Leute grillten, feierten oder angelten nachts noch am Kanal. Es wurde nie langweilig, nur frischer wurde es. Die Strecke im Dunkeln nahm ich ganz anders wahr als im Hellen. Längst lief ich ganz alleine. Ab und zu sah ich mal von weitem ein Scheinwerferlicht aus einer Taschenlampe. Jetzt prägte ich mir ein : Nur noch diese eine Nacht überstehen. Dann, mittenachts, kam ich am VP6 bei 85 Meilen an. 2 Läufer dort liefen gerade wieder los. Die sahen auch nicht mehr so ganz fit aus. Mit einer Decke zugedeckt, nahm ich wieder viel Nahrung und Trinken zu mir. Es war ganz still in dieser Nacht. Der nächste VP war schon bei 100 Meilen. Wieder gut gestärkt, bedankte ich mich wieder bei den Leuten des Verpflegungsposten für die tolle Unterstützung, und nahm meine lange Reise wieder auf. Nach 10 Minuten bemerkte ich, dass ich meine Jacke vergessen hatte im Rucksack mitzunehmen, die ich jetzt in der Kälte anziehen wollte. Keine kurzen Gehschritte wurden mehr unternommen, sondern nur noch langsames laufen. Dann überholte mich James, mit dem ich dann fast bis ins Ziel gelaufen bin. Mal hat er mich überholt, wir liefen zusammen oder ich habe ihn überholt. Wir haben uns sehr gut ergänzt und sympathisch war der mir gleich auf Anhieb. Ruckzuck war die Nacht vorbei. Die Sonne ging wieder auf, und keine einzige Wolke war zu sehen. Ab jetzt ging es richtig schwer. Muskulär ging alles noch, aber ich war doch schon ziemlich ausgepowert. Morgens dann erreichte ich mit James den VP7 bei 100 Meilen. Liest sich zwar schön, aber fast 80 Km mussten noch gerissen werden. Zeitweise dachte ich nur, dass dieser Lauf kein Ende hat. Der nächste VP war ganze 20 Meilen entfernt. Jetzt packte ich mir auch noch Cola in meinen Rucksack und noch mehr Essen als vorher. Es wurde immer wärmer. So langsam lief ich am Limit. Immer mehr musste ich meinen Kopf überlisten, nicht aufzugeben. Ständig wurde an schöne Sachen gedacht, die nichts mit laufen zu tun hatten. All diejenigen, die mir im Vorfeld viel Glück gewünscht hatten, gaben mir zusätzliche Kraft, durchzuhalten. Meine Zeit war bis hierhin auch noch sehr gut. Kurz setzte ich mich auf eine Bank, weil meine Müdigkeit gerade sehr stark war. Dann ging es auch schon wieder weiter.



Irgendwo Sonntag Morgen am Kanal

Irgendwann am späten Vormittag erreichte ich den VP8 bei 120 Meilen. Mein Gesicht war voller Salz, die Augen stark gerötet, ging ich zu meinem Stuhl. James saß schon da. Schnell, nach einer Schüssel warmer Bohnen, kam ich wieder zu mir. Rapide ging es mit mir bergauf ! Beim anschließenden Rucksack packen fragte mich einer vom Team, ob ich es schaffen würde. Ich sah ihn lachend an und antwortete : Yes, I can ! Jetzt wusste ich, wenn keine Verletzungen mehr auftreten würde, wäre dieser Drops gelutscht, auch wenn ich schon weit über mein Limit gehe und noch einen halben Tag laufen muss. Das nimmt mir keiner mehr!
Es wechselten jetzt bei mir viele „Hochs“ und „Tiefs“. James war jetzt immer vor oder hinter mir in Sichtweite. Das war jetzt auch psychologisch gut so. Wir liefen jetzt auch immer mehr zusammen und witzelten so weit es ging.

Jan Bergmann und James Adams bei einer Kanalüberquerung



Wir kamen uns vor wie Außerirdische, wenn man die Blicke von den anderen Leuten zu uns wahrnimmt. Die meisten riefen nur „amazing“ (erstaunlich) zu uns rüber. Die Meilen kamen mir immer länger vor. Die Zeit verlief gar nicht mehr. Es war hart ! Endlich kamen die ersten Stadtteile von London. Jetzt standen wir an der Abzweigung kurz vor der Baustelle am Kanal, wo wir die Umleitung (nochmal 3 Meilen länger) durchs westlichste London laufen mussten. Aber auch für diesen Streckenabschnitt hatten wir vorher Kartenmaterial bekommen. Hier waren nur Autos, Lärm und Gestank. Nur im Gehschritt bewegten wir beide uns fort. In einem Geschäft kaufte ich mir noch schnell einige Flaschen Cola und James was zu essen. Der lief übrigens auch unsupported (ohne Helfer). Nach einer endlosen Zeit befanden wir uns wieder am Kanal, wo dann auch der nächste und letzte VP9 bei 133 Meilen war. Begeistert und mit großem Beifall wurden wir dort herzlichst aufgenommen. Meine Tränen konnten gerade noch so unterdrückt werden. Nur kurz hielten wir uns dort auf. Laufen war kaum noch möglich. Alles tat weh, aber irgendwie trickste ich mein Gehirn aus und lief dann doch wieder langsam weiter. James war hinter mir und nicht mehr zu sehen.

Es ging auf den Abend zu, und immer noch musste ein Halbmarathon abgspult werden. Immer wieder schüttelte ich den Kopf. Wie in Trance verlief jetzt alles. Nach einem kurzen Verpflegungsstopp, überholte mich James in einem flotten Schritt, und erkundigte sich bei mir, wie es mir gehen würde. Ich wusste, den siehst du erst wieder im Ziel. Der Mann hat Aufwind bekommen. Ihm sei es gegönnt.

Kurz darauf überholte ich einen anderen Läufer, der nur noch extrem langsam mit seiner Helferin ging. Sein Gesicht sah aus wie der blanke Tod. Der muss Schmerzen gehabt haben, böse Schmerzen. Immer mehr schaute ich in meine Karte, um zu prüfen, wo ich mich befand. Es hatte einfach kein Ende. Erst als ich zum letzten mal mein Kartenwerk umschlug, bekam ich Aufwind. Es müssten jetzt nur noch 4 Meilen sein, was mir kurz darauf ein Fahrradfahrer auch bestätigte. Die Sonne fing wieder an, sich zu senken. Immer mehr Leute begegneten mir. Der Lärm aus der Stadt wurde immer lauter. Meine Schmerzen verflogen. Ich trabte nicht mehr, ich lief. Die letzten 2 Meilen waren mit die schönsten meines Lebens. Ich genoss es, und auch die Blicke der Zuschauer. Endlich: das Ziel im Stadtteil Paddington im „Little Venice“ (klein Venedig). Von weitem hörte ich schon lautes Geschrei und ein „Jaaan“ von James. Alle waren dort versammelt und würdigten liebevoll um 19:30 meine Zielankunft.



Zielfoto mit Cheforganisator Dick Jan

Fast jeder der dort stand, musste umarmt werden. Und dann gleich wieder : Jan, was kann ich für dich tun ? Ich bestellte mehrere Hot Dogs und ein kühles Guinness. Schön eingemummelt in mehrere Decken, saß ich überglücklich, mitten in London, am Ende des Grand-Union-Kanals, mit einer Zeit von 37:30h auf dem 11.Platz, im Stuhl.



Gezeichnet, aber überglücklich im Ziel

Nicht alles schon gut genug, habe ich auch den Deutschen Streckenrekord geknackt, der 11 Jahre bestand. Von den 87 Startern sind nur 34 angekommen. Dann habe ich noch einen vom Organisationsteam gebeten, mir ein Hotel in der Nähe zu buchen. Natürlich ging auch dieses problemlos über die Bühne. Ich wurde sogar zum Hotel gebracht. Vorher verabschiedete ich mich aber noch vom Veranstalter Dick und von James.

Total verdrückt und tot stand ich gegen 21:45 an der Rezeption an meinem Hotel. Der dachte wohl auch, was is'n das für einer ? Nach einer langen Dusche ging es endlich schlafen. Morgens wurde wieder lange gefrühstückt. Merkte schon schnell, dass meine Beine gar nicht mehr weh taten. Montag habe ich mir ein Underground-Tagesticket gekauft und bin kreuz und quer durch London gefahren. Nachmittags legte ich mich im Wimbledon-Park sonnen. Abends fuhr ich dann mit dem Zug zum Flughafen London/Stansted. Genächtigt wurde auf dem Fußboden, denn es mir war alles egal. Dienstag morgen ging mein Flieger nach Bremen. Gegen Mittag war ich dann überglücklich zu Hause angekommen.