

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Der 5. Supermarathon beim RENNSTEIG 2017

Es war das erste Mal das ich eine so klare und bewusste Rennstrategie hatte, dass ich mir diese sogar auf den Unterarm schrieb. Eine Uhr hatte ich erneut nicht dabei, da ich ja höre, wenn ich in den anaeroben Bereich komme, das ist der Bereich wo ich aus der Puste komme, bzw. Schnappatmung bekomme, da musst du dann als Läufer einen Gang herausnehmen. Bergauf sind kleine Toppelschritte, die nicht über den Körper hinaus gehen immer machbar, wenn dann alle gehen gehst du auch. Stärken stärken und Schwächen schwächen, war mein Motto. Die Stärken waren die Muskelkraft in den Oberschenkeln, die Kraft der Körpermitte und die pure Kinderlust am bergab laufen. Die Schwäche, dass die langen Läufe ab 30 Kilometer, auch mal mit 50 Kilometern fehlten, weil die Zeit zu schade dafür ist.

Also hieß es „Guckst Du“. Ich konnte dann sehen, das an es folgenden Stellen bergab geht:

- X- Glasbachwiese bei Kilometer 17
- XXX- Großer Inselsberg bei Kilometer 26
- XX- dann von km 27,5 bis 31,5
- X- dann bei km 45,4 Neuhöfer Wiesen
- XXXXXX- Am großen Beerberg bis Schmiedefeld bis ins Ziel

Was bedeutet das X wirst du nun denken? Ganz einfach, als ich noch in der Modebranche tätig war wurden die besten Stücke bei der Einkaufsorder mit einer Gewichtung auf einen Blatt Papier markiert, je mehr X-e, desto mehr gefiel uns damals das Kleid oder die Hose. Somit legte ich besonders viel Wert auf die letzten 9-12 km ab dem Beerberg, da es hier immer zu 90% bergab geht. Ich spann dich dann mal nicht auf die Folter, die letzten 9 Kilometer ballerte ich in 50 Minuten weg. Gruß an einen lieben Freund, ich meine es nicht böse aber ehrlich, das ist ballern. Du kannst nur ballern, wenn dein Körpergewicht einem normalen Maß entspricht und Du eine Körpermitte wie ein Baum hast. Ich darf das sagen, denn ich war mal fett, speziell als Läufer.

Nun zu einem Lauffreund aus Dresden, dein Gesicht werde ich nie vergessen als ich am VP (=Verpflegungspunkt) der Grenzbachwiese an dir vorbei donnerte, denn du hast die Augen und den Mund so weit aufgerissen, dass ich nur noch schwarze Löcher sah und dann dein Kommentar: „HUPSI - was hast du vor, bist du auf Bestzeit unterwegs?“ Ich: „Neeeee, darauf habe ich mich wochenlang gefreut und vorbereitet“. Zwei Übungen im Gym (=amerik.

Ausdruck für Fitnesscenter) will ich besonders herausheben damit du bergab besonders stark bist und dein Körper das aushält, und zwei Übungen will ich auch besonders hervorheben damit du da nicht so schlampert (=alpenländischer Ausdruck für nachlässig) bist wie ich.

Erst zu den wichtigen Übungen:

Bei uns im Gym ist es die 14 und die Beinpresse.

Die 14 ist die Rückenstreckbank mit 45 bis 90 Grad, hier fängst du ohne Gewichte an, ich mache hier 3-mal 12 oder einmal bis zum Maximum, nach einigen Wochen wird diese Übung immer leichter und du nimmst die Kurzhantel mit Gewichten engliegend vor der Brust, am Ende war ich bei 12 kg. Diese Übung hat meine Lendenwirbel so stark gemacht wie noch nie. Es sind genau die LWS 3,4 und 5, die meinen schweren Bandscheibenvorfall vor 18 Monaten begründeten, dieser Teil ist heute das stärkste in meinem Körper.

Die zweite Übung ist die Beinpresse, das ist das Sitzgerät für Männer zum posen.

„Ey Alter wieviel schaffst du an der Beinpresse?“ „Ich schaffe 120 Kilo.“ Naja, soviel schaffe ich nicht, aber 2 Wochen vor dem RENNSTEIG waren es saubere 90 Kilo. Ich betone saubere, saubere, saubere und nochmals saubere 90 Kilo, denn wer die falsch macht kann sich direkt einen Termin beim Orthopäden holen. Sauber heißt: die Sitzposition ist eng in einer Embriohaltung und nicht liegend wie auf einen Sessel, der Popesch (=Bezeichnung für

Kommentiert [DK1]:

Die Woche vor dem RENNSTEIG habe ich bewusst 2 Kilo zugenommen. Auf dem Speiseplan stand heute Cola, weil ich die Vita Cola so mag, dann der berühmte Haferschleim, Fettbemme (= vogtländischer Ausdruck, dies ist ein Brot mit Schmalz) ohne Rand, Banane mit Salz, Zitrone und immer am Ende Wasser. Ja, wir RENNSTEIGläufer sind echte Gourmets. Nie Apfelschorle, da ich diese nicht im Magen vertrage. Ich hatte ich nicht ein einziges Mal Hunger, Durst oder noch schlimmer Magenkrämpfe. Kein Durchfall nix, Pippi musste ich nur zweimal und es war weiß- läuft.

Dreimal musste ich Hinkelsteine aus dem Schuh nehmen, denn die waren sehr spitz und die Blasengefahr war mir dadurch zu groß, ja warum Hinkelsteine? Als Läufer kommt dir dies immer so vor das diese kleinen Steine Riesendinger sind, sind sie aber nicht.

Als dann Kilometer 17 immer näher rückte ging Teil 1 mit der Grenzbachwiese und der damit verbundenen Strategie zu 100 % auf, ich überholte gefühlt 199 Leute und auch alle die mich kannten. Es war der nackte Irrsinn wie ich hier runterraste, eine Läuferin von der LG Nord aus Berlin rief nur „Oh HUPSI“. Ich raste auf den Teerweg in einem Affenzahn hinunter, die Blüten auf der Straße durfte ich nie erwischen, sonst wäre ich ausgerutscht und der Lauf vorbei gewesen und der Teer musste von mir und meinem Schuh getroffen werden, das passte zu 100 %.

2005 hatte ich hier schon im langsameren Tempo Knieprobleme, heute war alles top durch die Beinpresse und dem gesamten starken Krafttraining. Früher hätte ich auch schon hier an das Ziel gedacht, aber heute dachte ich nur an den nächsten Step.

Denn „Step by step“ heißt es bei mir seit meiner Rehazzeit in Bad Wildungen. Der nächste Step war dann der große Inselfberg, wo sich viele zuvor in die Hose machten. Ich freute mich drauf, denn wo es stark hochgeht da geht es wieder „obi“, sagt der Bayer. Die Treppen und alles was da runter ging lief wieder flott. Nun kam auch das Stück wo es flach war und nie so arg bergab ging und ich wurde wieder von vielen Freunden überholt, jedoch war dies kalkuliert. Es machte sogar Spaß, denn mit Martina und Gaston zu sprechen motiviert immer. Gaston sagt noch ich soll dann gleichmäßig laufen, was ich auch tat, das Bergabteilstück 21,5 bis 31,5 suchte ich ein wenig, denn es ging doch nicht so runter wie ich dachte egal, nun kam die Neuhöfer Wiesen und da ging es wieder runter. Danach war volle Konzentration auf Oberhof angesagt. Ich war dann mächtig überrascht was sich hier an der Biathlonarena in den letzten 5 Jahren getan hat. Vieles war neu und geteert, ich kannte es noch mit Kieseln und Verpflegungszelten, heute kommt der VP direkt aus der Kneipe.

Und hier traf ich wieder Kai und Frank aus Dresden, sie machten gemütlich Frührschoppen. Ab Oberhof war mir klar, hier entscheidet sich das Rennen im Kopf und ich war so klar wie noch nie am RENNSTEIG, bzw. so klar wie im Herbst beim Berlin Marathon.

Resettaste gedrückt, heute ist Mittagsschicht um 11:35 Uhr, anfangen und starten der Maschinen, auf null gehen. Denn hier verläuft auch die Strecke der Halbmarathonis und es geht nun direkt nach Hause, oder ins schönste Ziel der Welt- nach Schmiedefeld. Läuft. Und ich freute mich nun auf den Beerberg. Und es lief auch nach wie vor gut, keine Probleme, kleine Schritte hochlaufen und steile Anstiege stramm wandern mit nach vorne geneigten Oberkörper. Am Beerberg erinnerte ich mich auch an das Foto mit den Mädels als wir gemeinsam den Halbmarathon vor ein paar Jahren gelaufen sind, damals lag noch ein kleiner Schneehaufen, diesmal war da nix. Nun ging es bergab und eine Ente „nahm die Beine in die Hand“ und knallte 9 Kilometer in 50 Minuten in den Weg und das am Ende eines Supermarathons- bist du deppert. Alter Falter die kurzen Beine wurden immer länger und ich dachte ich bin ein Mittelstreckenläufer. Alles absolvierte ich auf dem Mittelfuß und mit dem stärksten Oberkörper aller Zeiten. Zwischendurch musste ich immer wieder kleine Tränen zurückhalten vor Glück und purer Freude. Aber es gelang mir fokussiert zu bleiben, auch Demut und Bescheidenheit redete ich mir immer wieder ein, denn dies ist eine Grundtugend eines Läufers. Auf jeden Schritt bis zum Ende konzentriert sein und auch mal darauf achten wie du den Schritt setzt, das machte eine Riesenpaß. Mich überholte keiner mehr, nur noch ich überholte, wobei einige die gleiche Strategie hatten, denn die waren auch schnell.

Übrigens bin ich ohne Uhr gelaufen und das ist auch gut so, denn der Wecker macht mich nicht schneller, Orientierung suche ich bei mir selbst, in höre in meinen Körper, damit wird der Spaß auch stärker. Mir fiel die letzten Kilometer auf, dass viele auf die Uhr guckten, ich stellte mir dann die Frage - Warum tut ihr das, das macht Euch nicht schneller, sondern nur irre im

Kopf. Da wird gerechnet und gerechnet, aber es bringt nix. Ich achte lieber auf die Atmung und die Köperspannung, ob ich sauber meinen Fuß aufsetze, denn das macht mich schnell und nicht der Handwecker.

Auch Apps hörte ich immer. Das muss man sich mal vorstellen, 73,5 km labert dich die Runtastic- Tante (=strenge Stimme die aus Deinem Handy kommt und Dir sagt wie langsam Du bist und was Du an Kalorien verbrauchst) voll- nee danke das brauch ich nicht. Zum Ende gibt es zwei drei kleine Hügel, da kommst du dann das erste Mal in den anaeroben Bereich, aber 2 Kilometer vor Schluss, 5 Stadionrunden sind das, darf das schon sein. Vor fünf Jahren gab es bei der letzten Kurve aus dem Wald heraus immer AC/DC, leider diesmal nicht. Nun nochmal kurz hoch, ab in die Wohnsiedlung und Du hörst schon die Massen, den Sprecher, hinter der Kuppe siehst du es dann:

DAS SCHÖNSTE ZIEL DER WELT IN SCHMIEDEFELD.

Ich sehe auf die Uhr des Zieleinlaufs und da steht noch nicht die 8, nein, die 7 steht (und nun fließen mir beim Schreiben die Tränen) und auch im Zielkanal. Ich schaffe es das erste Mal unter 8 Stunden. Die Beine fliegen die letzten 200 Meter und ich jubele den Massen zu und die jubeln mir zurück. Ich schreie, ich weine, ich lache, ich lasse alles raus, denn für dieses Gefühl tust du alles. Ich sage immer wer solche Gefühle nicht erlebt hat, gerne auch in anderen Situationen, der hat nicht gelebt. Der Sprecher sagt noch meinen Namen, was ich aber kaum wahrnehme. Im Ziel bäume ich mich nochmal auf und schreie nur noch.

Ich bin da wo ich hinwollte und das mit so viel Spaß und Leichtigkeit, wie schrie ich noch im Spreewald „Ich bin die geilste Sau“.

Lachen, weinen, flennen, unbeschreibliche Gefühle, 1000 Glücksmomente, weltumarmend – dafür machst du das.

Ich holte meine Medaille und hatte meiner Frau Ines versprochen, dass ich mich zwischen 13:00 und 14:00 melde, das nenne ich Punktlandung. Am Telefon konnte ich zuerst kaum reden.

Auf Facebook schrieb ich:

Heute bin ich der glücklichste Mann der Welt. Die ENTE hat nicht nur geliefert, sondern die Renntaktik ist aufgegangen. PERSÖNLICHE BESTZEIT, OPTIMALES RENNEN MIT HERRLICHEN EINDRÜCKEN AUS DER NATUR. Boris Becker hatte sein Wohnzimmer in Wimbledon und ich habe beim RENNSTEIG die schönste Spielwiese 🥰😂😄😃😊😉😍😘😗😙😚😜😝😞😟😠😡😢😣😤😥😦😧😨😩😪😫😬😭😮😯😰😱😲😳😴😵😶😷😸😹😺😻😼😽😾😿😺

www.HUPSI.de

Über 200 People haben gefällt mir geklickt und auch Kommentare geschrieben, ich sammle dann von jedem 1,-€ ein und schon ist der RENNSTEIG 2018 finanziert 😊

Nein ich danke euch von ganzem Herzen