

Die Geschichte beginnt an einem Samstag Anfang Oktober im Jahr 2013. Bei einem Hopfengetränk verabredete ich mich mit meinem Bruder auf eine kleine Joggingrunde. Mein Bruder nahm letztes Jahr schon am "Getting Tough Race" teil und gilt im allgemeinen als durchtrainiert. Einen Tag später war es dann soweit. Mein erster längerer Lauf sollte absolviert werden. Nach einer Stunde und zehn Minuten hatten wir eine 12km lange Strecke rund um Krölpa geschafft. Nicht schlecht für den Anfang.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 0%.

Motiviert vom Erreichten drehte ich am Mittwoch alleine eine Runde durch die Gosswitzer Wälder. Am darauffolgenden Sonntag begleitete mich wieder mein Bruder. Wir rannten über Umwege von Gosswitz ins Alter, einer Bucht am Hohenwartestausee, und wieder zurück. Am Ende standen 13km und 400 Höhenmeter auf dem Smartphone. Neuer Rekord für mich. Drei Tage später bestritt ich alleine die Stauseerunde. Auf dem Rückweg, kurz vor der Heimat, fühlte ich mich noch fit. Ich bildete mir allen ernstes ein, die Runde nochmal laufen zu können, versuchte es aber nicht. Zu diesem Zeitpunkt spielte ich das erste mal mit dem Gedanken, am "Getting Tough Race" teilzunehmen.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 10%.

Aber wo stand ich? Wie belastbar war ich? Um das herauszufinden, verabredete ich mich einige Tage später mit einem Bekannten auf eine Trainingseinheit. Auch er hatte letztes Jahr am GT teilgenommen. Außerdem fährt er semiprofessionell Motocross. Ich war überrascht, als sich herausstellte, dass wir in etwa auf dem gleichen Niveau unterwegs waren.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 20%.

Wie fit konnte ich in den verbleibenden 6 Wochen noch werden? Und wie vertrage ich das eisige Wasser? Also Samstag der erste Test. Diesmal nahm ich die Strecke durch den Selzenbach ins Alter. Am Selzenbach ging ich das erste mal bei 7 Grad Außentemperatur bis zur Hüfte ins Saalewasser. Oberkörper und Kopf wurden nur leicht befeuchtet. Danach spürte ich deutlich das Mehrgewicht der vollgesaugten Schuhe. Ich bin jedoch ohne Anstrengung und ohne Frostbeulen zu Hause angekommen. Zusammengefasst: Wasser scheint kein Problem zu sein, 14 km Laufen geht auch. Fehlen noch 9km, die Hindernisse und ein Ganzkörperbad, um den letztjährigen Parcour in Rudolstadt zu überstehen.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 35%.

Nach einigen einsamen Trainingseinheiten drehte ich 3 Wochen vor dem Rennen mit meinem Bruder die Laufrunde des "Getting Tough Race" 2012. 19,8km und 600 Höhenmeter später fühlte ich mich gut. Ich hatte sogar noch kleine Reserven. Wieder neuer Rekord.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 60%.

Da ich nun ernsthaft mit dem Gedanken spielte, am Rennen teilzunehmen und weitere Abhärtung sicher nicht schaden konnte, fing ich an, täglich kalt zu duschen. Als nächsten Schritt haben wir die Alterrunde auf 20 km verlängert und ein Ganzkörperbad inkl. Taucheinlage eingebaut. Als wir bei 3 Grad Außentemperatur in voller Bekleidung ins Wasser liefen, schauten uns Spaziergänger ungläubig an und konnten nicht verstehen, was wir Bekloppten da tun. Auch diesmal hatte ich keine Probleme mit dem kalten Wasser und kam krampffrei in Gosswitz an.



Teilnahmewahrscheinlichkeit 90%.

In der darauffolgenden Woche verplapperte ich mich auf Arbeit. Ein paar Kollegen erfuhren, dass ich evtl. am GT teilnehmen werde. Diese Nachricht machte recht schnell die Runde. Nun hatte ich mir unbeabsichtigt selbst Druck gemacht.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 100%.

Zwei Wochen vor dem Termin meldete ich meinen Bruder und mich für das „GT - Race“ als Einzelläufer an. Kurze Zeit später wurden wir gefragt, ob wir für das Team "Silberdistel" laufen möchten, weil dort jemand ausgefallen war. Da wir unseren langjährigen Bekannten nicht im Stich lassen wollten, sagten wir zu. Das finale Abschlusstraining fand eine Woche vorm „GT - Race“ statt. Mit einem Teammitglied lief ich die 20km Alterrunde mit Ganzkörperbad und höherem Tempo als letztes Mal. Auf dem Rückweg nahmen wir den Postbotensteg, ein sehr steiler, ehemals vom Briefträger genutzter Weg nach Bucha. Ich überstand alles gut. Lediglich ein ungewöhnlicher Muskelkater in der rechten Wade sollte mir am nächsten Tag Schmerzen bereiten. Dienstag, 4 Tage vor dem Rennen, wollte ich mit meinem Bruder noch eine kleine Lockerungsrunde in Pößneck drehen. Nach einem Kilometer musste ich wegen zu großer Schmerzen in der Wade den Lauf abbrechen. Es zeigte sich, dass der vermeintliche Muskelkater wohl eher eine Entzündung war.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 50%.

Ich fing an, die lädierte Wade stündlich mit Mobilat oder Voltaren einzureiben. Außerdem schluckte ich entzündungshemmende Tabletten. Ich versteifte meinen Fuß, um die Wade ruhig zu halten. Freitag, einen Tag vor dem Rennen, hatte ich immer noch Schmerzen.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 30%.

Am Abend holten wir unsere Startnummern und bekamen die vom Küchenstudio Kotnik gesponserte Teamkleidung. Auf Anraten eines Freundes, trank ich über den Tag verteilt 4 Liter Isodrinks. Nachts war ich dann 3x pinkeln. Danke für den Tipp ;-). Samstag klingelte um sieben der Wecker. Zum Frühstück gab es 2 Teller Nudeln mit Pesto und wieder jede Menge zu trinken. Durch die Aufregung vergaß ich das Zwicken in der Wade. Um neun trafen wir uns in Rudolstadt.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 60%.

Eine halbe Stunde vor dem Lauf schluckte ich eine Schmerztablette. Die lockere Atmosphäre nahm mir die anfängliche Nervosität. Wir tranken einen Kaffee und dehnten uns etwas. Um zehn liefen alle Teilnehmer vom Zelt zum Startpunkt auf eine große Wiese. Meine Wade schmerzte zu diesem Zeitpunkt nicht mehr.

Teilnahmewahrscheinlichkeit 100%



Nach einer kurzen Ansprache des Veranstalters und einem etwas verpassten Startschuss ging es endlich los. Als erstes wartete Europas größtes Kriechhindernis auf uns. Man konnte die gespannten Absperrbänder tief gebückt unterlaufen. Eine gute Aufwärmübung, denn kurz danach galt es, das erste Wasser zu durchqueren. Zwei etwa 1,60 Meter tiefe und 3m breite Gräben mussten durchlaufen werden. Den ersten Graben bewältigte ich ohne Hilfe, beim Zweiten musste mir mein Bruder das erste und nicht letzte Mal helfen. Auf dem nassen

Schlamm fand ich einfach keinen Halt. Nach nur 2 Minuten waren Handschuhe und Hosen total verschlammt. Ein toller Anfang. Als nächstes musste ein kurzes Stück zur ersten Saalequerung gelaufen werden. Im Fluss wurde von der Bundeswehr eine Art Metalllaufbahn ausgelegt. Das Wasser reichte bis zu den Oberschenkeln. Wegen der spürbaren Strömung durchschritten wir die Saale im gemäßigttem Tempo. Schon jetzt waren Füße und Waden ordentlich ausgekühlt und etwas steif. Also hieß es Tempo aufnehmen, um wieder Temperatur in die Knochen zu bekommen. Das Problem mit der Kälte sollte sich durch den bald folgenden Slalom von selbst erledigen. Warum heißt das eigentlich Slalom? Berg und Talbahn wäre passender. 40% Gefälle links, 40% Steigung rechts, 15 Meter tief. Das ganze musste ca. 10x durchlaufen werden. Naja, bergab war es eher ein Rutschen als ein Laufen. Danach war uns wieder mollig warm. Nun kam ein kurzes Bergabstück zum nächsten Hindernis, den "Dirty Wheels". Hier musste ein Autoreifen, Fahrradreifen gab es auch auf Anfrage nicht, viele Male einen Berg hoch und wieder runter geschleppt werden. Nach dieser Tortur dachten sicher schon viele ans Aufgeben. Mein Bruder stachelte mich jedoch immer wieder an und wollte sogar meinen Reifen die letzten Meter tragen. Das lehnte ich jedoch

kategorisch ab. Nun kam die aus dem Training bekannte Strecke zum "Heavens Door". Die ganz steilen Stücke gingen wir, um Kräfte für den "Walk of Fame" zu sparen. Ich wusste ja nicht so genau, was mich da erwartet. Am Kulm mussten ein paar Gitterboxen überwunden werden und ich freute mich auf das lange Bergabstück, das wir zum Ausruhen nutzen wollten. Folgend ging es noch ein paar mal hoch und runter, durch Wälder und über Wiesen, zurück in Richtung Start. Unterwegs sahen wir die ersten Läufer mit Krämpfen. Mental stellte ich mich schon auf die NVA Sturmbahn ein. Aber nichts da. Als große Überraschung mussten nochmal die beiden Wassergräben vom Anfang durchlaufen werden. Diesmal jedoch nicht quer, sondern längs, jeweils 100 Meter lang, mit 4 Grad kaltem Wasser, bis zur Hüfte befüllt. Um ein Unterkühlen zu vermeiden, versuchten wir, so schnell wie möglich da durch zu kommen. Im Hinterkopf immer, also vom Start an, das gefürchtete Freibad. Laufen fiel nun richtig schwer. Es waren nur noch kleine schmerzende Schritte möglich. Auf der Sturmbahn mussten ein paar Kriech- und Kletterhindernisse überwunden werden. Einige fiese Gräben, wieder gefüllt mit Wasser, warteten auf uns. Mein Bruder konnte die meisten davon überspringen. Ich traute mich nicht so recht. Der letzte Weitsprung dürfte gut 20 Jahre her sein. Ich konnte erstens kaum einschätzen wie weit ich springen kann und zweitens hätte es sicher albern ausgesehen und verdammt weh getan, wenn ich vor so einen Schlamberg gesprungen wäre. Also immer wieder in den Graben rein und von meinem Bruder wieder raus helfen lassen. Am Ende der Sturmbahn musste ein Sandsack eine kleine Runde getragen werden. Diese Gelegenheit nutzten wir, um wieder etwas Wärme in die Muskeln zu pumpen. Schließlich waren es nur noch 5 Minuten bis zum Freibad. Auf dem weg dorthin, vorbei an vielen Zuschauern, hatte mein Bruder einen ersten kleinen Krampf. Aber weiter ging es, jetzt nur noch die Konzentration auf das Freibad gerichtet. Hier gaben im letzten Jahr die meisten Läufer auf. Wir hatten uns vorgenommen, die 7 Baumstämme so schnell wie möglich und ohne großes Nachdenken zu untertauchen. Wir hielten uns exakt an das Verabredete. Wir durchtauchten die Stämme so schnell es ging, verließen das Wasser und.....nichts, außer einem leicht verschwommenen Blick.....nichts. Die



Badeeinheiten im Stausee und das wochenlange kalte Duschen hatten sich bezahlt gemacht. Das zweite Becken musste auf einer Art Palettenbrücke überraunt werden. Auch das klappte vorzüglich. Nun ging es über eine Pyramide, durch ein paar Sandkriechhindernisse und durch einige mit Wasser gefüllte Container zum "Walk of Fame". Jedoch, welch Freude, vorher musste noch einmal die Saale durchlaufen werden. Danach hatte mein Bruder heftigere Krämpfe. Wir mussten kurze Pausen einlegen, um uns zu dehnen. Ich



fühlte mich ausgesprochen gut, ich fror nicht und war richtig euphorisch, nur Füße und Beine waren kaum noch zu spüren. Ich glaub jetzt entfaltet das Adrenalin seine sagenumwobene Wirkung. Ich freute mich regelrecht auf die kommenden vielleicht 50 Hindernisse. Wir mussten Reifen überlaufen, Eskaladierwände überwinden und eine sehr hohe Holzpyramide erklimmen. Wiederum ging es durch mit Wasser gefüllte Container, über Gerüstkonstruktionen, wir mussten Netze hochklettern und Stangen runterrutschen. Am schlimmsten jedoch waren für mich die nicht enden wollenden



jedoch waren für mich die nicht enden wollenden

Kriechhindernisse. Mit den nackten Knien musste auf hartem Kies geroppt werden. Der Boden war eiskalt so dass jetzt auch noch das Gefühl in den Fingern verschwand. Bis kurz vor Schluss meisterten wir alle Hindernisse ohne Hilfe. Nach dem Rennen erfuhren wir das selbst der später



an einer Pyramide Hilfe benötigte und dadurch die Führung verlor. Kurz vor dem Ziel hatte mein



Bruder noch einen heftigen Krampf. Ich dehnte eine gefühlte Ewigkeit seinen rechten Fuß bis der Schmerz nachließ. Die letzten Hindernisse musste ich ihn immer wieder Hilfestellung geben und antreiben. Und dann war es endlich so weit. Nach 3 Stunden und 20 Minuten erreichten wir unter



Anfeuerungsrufen der Zuschauer das Ziel. Ich war überglücklich und verdammt stolz auf unsere Leistung. Vor sieben Wochen hatte ich keinen Gedanken an eine Teilnahme verschenkt. Vor dem Start hieß es noch: Durchkommen ist alles. Und jetzt konnten wir einen 210. Platz von über 1200 Startern verbuchen. In der Teamwertung erreichten wir sogar einen 11. Platz. Gemeinsam hatten wir alle Widrigkeiten überwunden, alle Hindernisse gemeistert und das Ziel erreicht. Auf der Laufstrecke musste mein Bruder mich immer wieder motivieren und pushen, an den Hindernissen konnte ich mich revangieren und ihm Hilfe leisten. Das ist Teamwork. Einfach genial.



Über die zwei Stunden später immer noch tauben Zehen, über die am Abend folgende Party, die am nächsten Morgen schmerzenden Oberschenkel und Knie, über die Blasen an den Fersen und die aufgeschürften Ellenbogen schreibe ich später vielleicht etwas.

Teilnahmewahrscheinlichkeit

