

Extremwandern – ein kleiner Erfahrungsbericht

Vor gut 2 Jahren hat mich das Fieber vom Extremwandern gepackt. Durch Zufall hat der Mann meiner Pferdefreundin bei mir angefragt, ob ich mir nicht vorstellen könnte, eine 80km Tour in 24-h zu wandern. Ab da hat es mich gepackt. Mittlerweile habe ich diverse 80-100km Touren absolviert. Letztes Jahr bin ich auf eine Veranstaltung im Sauerland (Extrem-Extrem) gestoßen. Über 150km in 48-h. Letztes Jahr bin ich bei 125km ausgestiegen, aber der Ehrgeiz hat mich gepackt und ich habe mir für 2019 das Ziel gesetzt dieses Event zu erwandern.

Also bereitete ich mich auf das Extrem-Extrem vor - 157km, 3200hm in 48h. Am 25.06.2019 war um 16h Startschuss. Mit mir gingen insgesamt 138 weitere „Verrückte“ aus ganz Deutschland und benachbarten Ländern an den Start. Mittlerweile kennt man das ein oder andere Gesicht und so hatte ich relativ schnell Wegbegleiter. Deshalb Wegbegleiter, weil es fast unmöglich ist, solch eine Distanz mit anderen komplett zu erwandern. Jeder hat sein eigenes Tempo, seine eigenen Pausenbedürfnisse und manchmal muss man auch Dinge mit sich selbst ausmachen.

Die ersten Kilometer liefen wie am Schnürchen. Nach über 40km habe ich von Wanderstiefeln auf Turnschuhe gewechselt. An den Pausenstationen habe ich mir immer wieder die Trinkblase aufgefüllt, was gegessen und geruht. Den Füßen habe ich Entspannung geboten, indem ich die Schuhe ausgezogen habe und die Füße hochgelegt hab. Jeder der Wanderer hat seine ganz eigene Technik. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Wichtig ist, dass man auf seinen Körper hört.

Die erste Nacht haben wir als dreier Team erwandert. Es ging an den schönen Edersee. Wir wurden von tausenden Glühwürmchen durch die Nacht begleitet. Die Gespräche hielten einen wach. Der müde Punkt wurde überlaufen. In der Morgendämmerung gibt es wieder einen Schub nach vorne. Trotzdem habe ich bei der nächsten Station ein Powernapping gehalten. Neben Essen, Toilette und Auffüllen von Getränken, brauchte mein Körper eine kurze Auszeit. Die Pausenstationen sind auf der gesamten Strecke verteilt. Die Stationen sind zwischen 10km bis 24km auseinander. Während des Wandern denke ich persönlich nur von Station zu Station, so ist es für mich vom Kopf her leichter.

Der 26.06. startete mit eher kühlen 13°C. Wir kamen immer noch sehr gut voran in unserem dreier Team. Thorsten hat schon mehre solche großen Strecken absolviert und ist entsprechend fit und erfahren. Zum Hobby hat er die Höhlenbetreuung in seinem Ort. Über Fledermauszählung und Führungen ist alles dabei. Alain ist Franzose. Ihn bringt nichts aus der Ruhe und wir plauderten über Deutschland und Frankreich, Esskulturen und generelle Unterschiede. Man hat ja viel Zeit sich auszutauschen und kennenzulernen. Zwischendurch genießt man die grandiosen Weitblicke und erfreut sich an Flora und Fauna.

Immer wenn man an einer Verpflegungsstation ankommt wird man erfreut begrüßt. Die vielen freiwilligen Helfer unterstützen einen mit allem was geht. Essen wird gebracht. Schlafplätze angeboten, gefragt warum man sich sowas antut.

Dann komme ich ins Grübeln. Warum setze ich mich und meinem Körper solchen Strapazen aus? Warum reicht es mir nicht, mit meinem Hunden oder Pferd durch die Gegend zu streifen, so wie sonst auch. Es ist ein ganz eigenes Gefühl, wenn man etwas sportlicher durch die Natur geht. Joggen ist mir zu schnell, da sehe ich zu wenig.

Also wandern. Da ich erst ab einer bestimmten Kilometerzahl so richtig warmgelaufen bin, fallen meine Strecken eben etwas länger aus. Im Training laufe ich mit meinem Mann und Freunden, wenn wir dann eine Tagestour absolviert haben, sind alle zufrieden und geschafft, während ich warm bin. Tja und als ich das erste Mal eine lange Distanz gefinished habe, stellte sich bei mir eine tiefliegende Zufriedenheit und Stolz ein, etwas Besonderes körperlich und geistig geleistet zu haben. Diese körperliche Fitness zu besitzen, dass Muskeln, Gelenke und der gesamte Körper diese Strapazen gut durchhalten. Des Weiteren die psychische Ebene, die Kopfsache, den Willen an das Ziel zu kommen. Über gedachte Grenzen zu gehen, Schmerzen zu verdrängen, in einen Laufrhythmus zu gelangen, der einen immer weiter Richtung Ziel gehen lässt. Und dann natürlich dieses zu einem Selbst finden. Dinge mit sich zu klären, die man sonst nicht ausspricht. Für mich persönlich finde ich nach so einer Tour eine tiefe innere Ruhe. Ich habe für mich Dinge besprochen, die ich sonst tief unten vergrabe.

Also geht es immer weiter. Schritt für Schritt Richtung Ziel. Mein Mann, Freunde und Familie informiere ich meistens über Handy über meinen aktuellen Standort. Ich lasse sie so gut es geht teilhaben an der Strecke, an meiner Gefühlslage. Sie feuern mich an, geben mir immer wieder einen Motivationsschub weiter zu gehen.

Bei Kilometer 103 kam wieder eine Pausenstation. Es ist 14 Uhr, ich bin nun seit 22 Stunden auf der Strecke, es ist gut heiß, an die 30°C. Ich entschlief mich hier eine größere Pause einzulegen. Alain schließt sich an, während Thorsten weiter wandert. Ich schlafe, dusche, esse, funktioniere. Um 16 Uhr gehen wir wieder auf die Strecke. Es sind ja „nur“ noch 54km vor mir. Ein gutes Drittel noch. Das wird ja zu schaffen sein. Nun fangen immer mehr die eigenen Durchhalteparolen an. Mit allen Mitteln wird der Kopf überzeugt, dass es ja nicht mehr viel ist. Körperlich merke ich natürlich auch den Schlafentzug. Außerdem habe ich Problem mit dem rechten Fuß. Hier merke ich, dass Blasen im Anmarsch sind. Also wird getaped.

Die nächste Pausenstation ist bereits nach 10km. Danach kommt mein persönliches Horrorstück. Nochmal 21km bis zur nächsten Station! 21km können sowas von verdammt lang werden. Im Training schaffe ich die Strecke in gut 3 Stunden aber, wenn man schon 113km in den Beinen/Füßen hat, dann brauche ich nicht über diesen Schnitt nachzudenken.

Anfangs geht es ganz gut. Alain und ich laufen dann mal los. Die Motivationsnachrichten meiner Daheimgebliebenen spornen an. Oliver stößt zu uns. Ein lustiger Typ. Er ist Physiotherapeut. Er merkt schnell, dass ich eher nicht mehr zum Quatschen geneigt bin. Ich ziehe mich zurück, mein Kopf fährt Achterbahn. Ich kriege eine Krise nach der anderen. Tränen fließen. Es kommt mir immer wieder der Gedanke hier Auszusteigen. Was zum Teufel mache ich hier eigentlich? Ich führe Selbstgespräche. Weine, Lache, bin leicht Hysterisch. Alain geht mittlerweile gut 50m vor mir und versucht mich ständig mit Kilometerangaben zu motivieren. Ich will das alles nicht hören. Mir ist gerade alles sowas von egal. Die Meter und Kilometer ziehen sich abartig. Die Nacht bricht ein. An den Glühwürmchen habe ich heute gar keine Freude. Nachts ist das Laufen schwer. Man muss vermehrt auf den Weg achten. Ich kann ganz schlecht einschätzen wie lange, wie weit wir gelaufen sind. Ich habe kein optisches Ziel vor Augen. Diese 21km sind die reinste Qual. Physisch und vor allem Psychisch.

Endlich nach gut 5 Stunden erreichen wir die Station. Ich bin fertig. Möchte eigentlich abgeholt werden. Aber, ob ich nun in meinem Auto schlafe oder hier in der Ecke. Ich gehe erstmal auf Toilette. Die Gedanken schwirren. Die Frau die mich im Spiegel anschaut erkenne ich nicht. Ganz blass, traurig über das Gefühl des Versagens. Ja, ich fühle mich als Versager. Mein Körper und Geist haben sich dagegen entschieden. Ich soll also nicht finishen. Frustration macht sich breit.

Als der Stationenbetreuer mir Essen anbietet lehne ich ab. Er fragt, ob ich schlafen möchte. Ein Bett? Das war doch gar nicht in der Stationenbeschreibung angegeben. Er meint zu mir, dass noch eine Matratze frei ist. Eine richtige Matratze mit Kopfkissen und Woldecke –wow. Ich verabschiede mich bei Alain und Oliver, wünsche den beiden alles Gute und lege mich hin. Fast augenblicklich fiel ich in einen traumlosen, tiefen Schlaf.

Morgens um halb 6, am 27.06. werde ich von alleine wach. Ich bewege mich durch. Muskulär ist alles in Ordnung. Der rechte Fuß besitzt 3 riesige Blasen. An der Innenferse etwa 5-Mark-Stück groß. Zwischen dem Großen- und Zeigeh ebenfalls eine riesige und der kleine Zeh ist eine einzige Blase. Aber gut, erstmal aufstehen und frühstücken. Allen Mitläufern stehen die Strapazen im Gesicht geschrieben. Einer der Organisatoren kommt einen Herrn abholen. Soll ich auch aussteigen? NEIN, bis zur nächsten Station sind es läppische 10 km, die sollte ich doch wirklich schaffen! Um 6 Uhr setze ich mich wieder humpelnd in Bewegung. So wirklich schmerzfrei wird diese Angelegenheit nicht. Nah am Wasser bin ich auch gebaut. Auf einem Bauernhof werden Schweine für die Schlachtung abgeholt. Diese schreien ganz fürchterlich. Dabei habe ich selbst doch auf Höfen ausgeholfen und weiß wo unser Fleisch herkommt. Tja, der Kopf macht was er will. Ich überhole eine vierer Gruppe. Ein jüngeres Pärchen mit zwei älteren Herren, diese sind um die 80 Jahre alt, wie ich bei der nächsten Station erfahre – Chapeau!

Ich komme trotz Schmerzen gut voran. Meine Community treibt mich an. Ich bin froh mit keinem wirklich mehr reden zu müssen. Die letzte Station erreiche ich. Hier erwarten mich selbstgemachte Salate von den Spielerfrauen. Ein super Frühstück.

Nun sind es nur noch 12 km! Diese gehe ich jetzt auch noch an! Um kurz nach halb 9, verlasse ich diese letzte Verpflegungsstation! Beschwingt gehe ich los und ich mache etwas, dass ich sonst nie beim Wandern mache! Kopfhörer rein und Musik auf die Ohren. Laut singe ich mit. Gutelaunelieder, Songs von früher. Ich versuche so die Zeit zu verkürzen, die Schmerzen im Fuß auszublenden und es klappt. Diese letzten Kilometer verfliegen. Auf einmal sehe ich Willingen vor mir, ich kann es nicht fassen. Ich sende eine Grußbotschaft an zu Hause, nehme sie auf den letzten sehr emotionalen 100m mit. Ich habe 157km, 3200 Höhenmeter in 43 Stunden und 40 Minuten erwandert! Ich habe erlebnisreiche Kilometer hinter mich gebracht. Es gab viele Höhen, tolle Gespräche, interessante Menschen, aber auch tiefe Täler und Schluchten zu überwinden. Ich habe es geschafft, wie 87 andere Teilnehmer.

Nun geht es an das Begreifen, Wunden lecken und entspannen. Revue passieren lassen, Kontakt halten zu den Wegbegleitern, Austausch von Erfahrungen. Das nächste große Wanderevent steht Mitte August an. 24-h Grenzgänger im Saarland. Es macht halt süchtig, das Wandern. Nur Fußmodel, werde ich in diesem Leben nicht mehr.

Judith Kuha, im Juli 2019



Vor dem Start



Km 103



Diemelsee



Ziel



Sonnenaufgang während Extrem-Extrem 2019