

Die Augen halten sich nur mühsam an der Dunkelheit fest – von der Abenddämmerung (links) bis in die tiefe Nacht (Mitte). Und irgendwann kehrt mit dem Morgenrauen die Hoffnung zurück.

Neue Zürcher Zeitung, 14.05.07

Die Nacht ist am 24-Stunden-Lauf besonders kräftezehrend. Anja Knabenhans (Text) und Christoph Ruckstuhl (Bilder) blieben wach

Die Frage kommt spätestens gegen Mitternacht. Weshalb?, wundert sich die vereinzelt Zuhauer entlang des Parcours auf der Sportanlage in Jakob in Basel, die (meist zufällig) Zeugen des 4-Stunden-Laufes werden. Vor ihren Augen schinden sich rund 100 Menschen zu ungewohnter Stunde, drehen Runde um Runde, und die wenigsten machen einen leichtfüssigen Eindruck. Warum nur? Dieser Gedanke flackert auch immer wieder in den Köpfen der Läufer auf, er lässt sich nicht vermeiden, besonders nachts ist er in allzu treuer Begleiter.

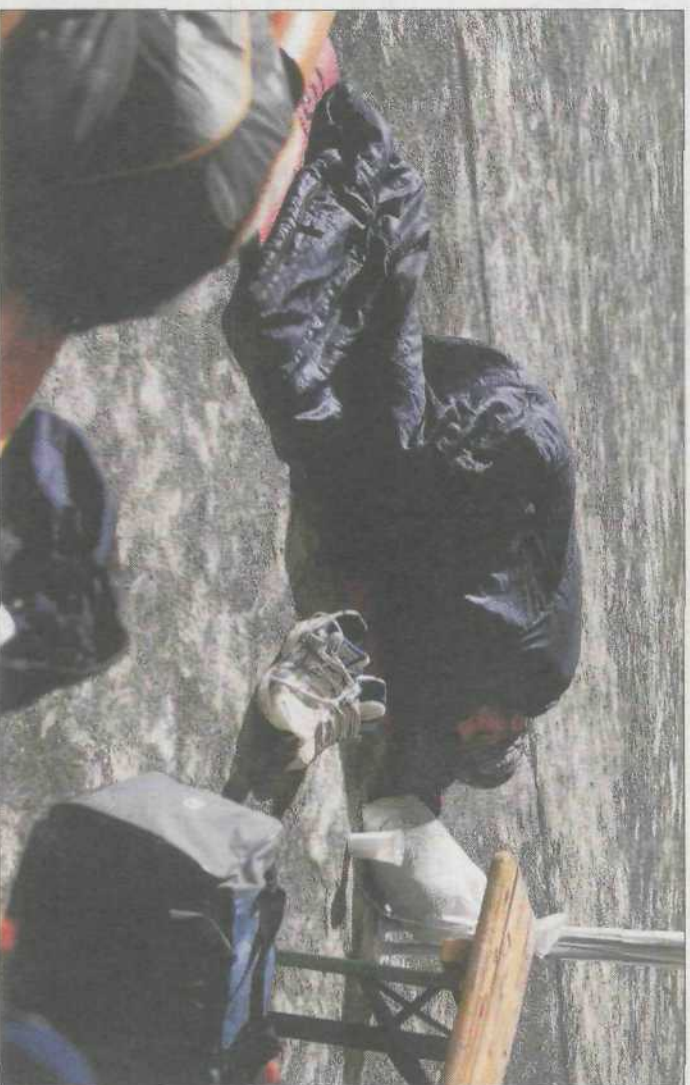
Am Samstagmittag erfolgte der Start zum 9. Basler 24-Stunden-Lauf. Bei Sonnenuntergang haben die Läufer über neun Stunden hinter sich gebracht, ihren Rhythmus gefunden, teilweise bereits erste Krisen gemeistert. Doch mit Einbruch der Dunkelheit beginnt der Kampf ernstlich. Der Körper schreit nach Erholung, die Augen finden in der Dunkelheit keinen Halt und drohen zuzufallen. An diesem Punkt ist die mentale Stärke gefordert. Nur: Gerade zu nächtllicher Stunde spriess im Kopf des Läufers zuwellen ein unter Strauss an Ausreden. Der Gedanke an den Nachtsack, eine ausgiebige Mahlzeit, ein warmes Bad – nur eine kleine Auswahl von Gründen, weshalb einige Teilnehmer angeblich dicht vorm Aufwachen sind. Andere visualisieren dieselben Dinge zur Ermunterung, Verlockung oder Bestärkung, das ist offenbar Ansichtssache. Wie auch die Einschätzung der verbleibenden Stunden. «Erst die Hälfte», mault ein Läufer seiner Betreuerin nach Mitternacht zu. Kurz darauf jubelt eine Teilnehmerin, dass sie «schon» die Hälfte geschafft habe. Ebendiese Läuferin macht allerdings eine Stunde später einen weniger euphorischen Eindruck, schleppt sich mühsam voran. Auch das geht zu einem 24-Stunden-Lauf. «Es gibt immer

Tausendundeine Ausrede

wieder Krisen», erklärt die Freundin von René Strosny, einem Teilnehmer aus Deutschland, der in Basel seinen ersten «24-Stünder» wagt. Durch optimale Betreuung versucht sie seine Tiefis aufzufangen, energisierende Verpflegung bereitzubehalten, motivierende Worte zu finden. Es scheint zu klappen, Strosny, zur Geisterstunde noch an siebenter Stelle placiert, arbeitet sich des Nachts langsam auf Rang zwei vor. Doch die Freundin weiss es besser – und wird recht behalten. «Zwischenhoch» nennt sie das zügige Vor-

wärtkommen ihres Partners. Als erfahrene Extremstrecken-Läuferin weiss sie, dass der nächste Einbruch nicht weit ist. Bei Tagesanbruch leidet Strosny sichtlich und gibt das Rennen schliesslich mit der Gesamtzahl von 191 Runden (à 1141,86 Meter) auf.

Auch Christian Fattou muss kämpfen. Der Schweizer gewann 2006 die damals zum ersten Mal im Rahmen des Basler 24-Stunden-Laufes durchgeführten nationalen Meisterschaften und will seinen Titel unbedingt verteidigen. Im Vor-



Wenn die Müdigkeit stärker ist als der Wille.

jahr gelang es dem 48-Jährigen, innert 24 Stunden kein einziges Mal ins Schrittempo wechseln zu müssen. Diese Leistung kann Fattou nicht wiederholen, auch er muss sein Tempo verlangsamen und legt die letzten Stunden gehend und mit schmerzverzerrtem Gesicht zurück. Am Ende resultieren eine zurückgelegte Strecke von 220,709 Kilometern, ein 4. Gesamtrang und erneut der Schweizer Meistertitel.

Für den Grossteil der Läufer geht es jedoch nicht um Titel. In erster Linie zählt das Erlebnis. An die eigenen Grenzen gehen und weit darüber hinaus, so schildern viele Teilnehmer ihre Motivation für ein solches Abenteuer. «Es gibt so viele Erlebnisse und Emotionen während eines Laufs», erklärt Dorothea Vögeli, die Schweizer Meisterin im 24-Stunden-Lauf von 2006. Ihren Titel kann sie dieses Jahr nicht verteidigen, der Körper ist noch vom letzte Woche zu Ende gegangenen Zehn-Tage-Lauf in New York geschwächt; 770 Kilometer legte sie dabei zurück. Die Faszination für grosse Distanzen kann Vögeli zwar umschreiben – Verständnis erwartet sie allerdings keines. Man muss es offenbar selbst erleben, anders ist kaum nachvollziehbar, weshalb sich die Läufer auch morgens um vier noch vorwärtsbewegen, obwohl die meisten doch schon einige Stunden zuvor über Motivationsprobleme geklagt haben. Einen der Trance ähnlichen Zustand sucht man allerdings vergebens, die meisten wirken einfach nur müde – und verdanken dennoch jedes aufmunternde Wort mit einem Lächeln. Zuweilen benezeln aber auch Tränen den Asphalt zu Füssen der Läufer. Erschöpfung und Übertreibung lassen die Gefühle übertönen – und Ungedult.

Nach acht Stunden Dunkelheit ist es endlich so weit: Die Sonne geht auf. Das Schlimmste ist überstanden. Hoffentlich.