

geworden und so lief ich weiter bis zum Checkpoint 60 bei Kilometer 195,3. An dieser Stelle hatte ich mich schon auf den 25. Platz vorgearbeitet, aber nun wurde es richtig unangenehm. Wir liefen nun auf einer Art Bundesstraße mit Seitenstreifen. Noch war der Sonnenaufgang etwas mehr als eine Stunde entfernt und die Müdigkeit machte sich bei mir richtig bemerkbar. Einige Male nickte ich beim Laufen ein und hätte mich am liebsten einfach an die Seite gelegt und etwas geschlafen. Ich lief zu diesem Zeitpunkt schon seit fast 24 Stunden und hatte schon etwa 200 Kilometer geschafft. Trotzdem lag noch mehr als ein Marathon vor mir. Wie war das doch vorhin mit den nur noch 100 Kilometern gewesen? Ich bemühte mich, einfach weiter in Bewegung zu bleiben. Wenn die Steigung zu steil wurde, ging ich und eigentlich war zu diesem Zeitpunkt jede Steigung zu steil. Aber egal, ich musste einfach in Bewegung bleiben, ich wusste, dass es mit dem Sonnenaufgang wieder besser laufen würde, ich musste diesen Tiefpunkt einfach nur irgendwie hinter mich bringen.

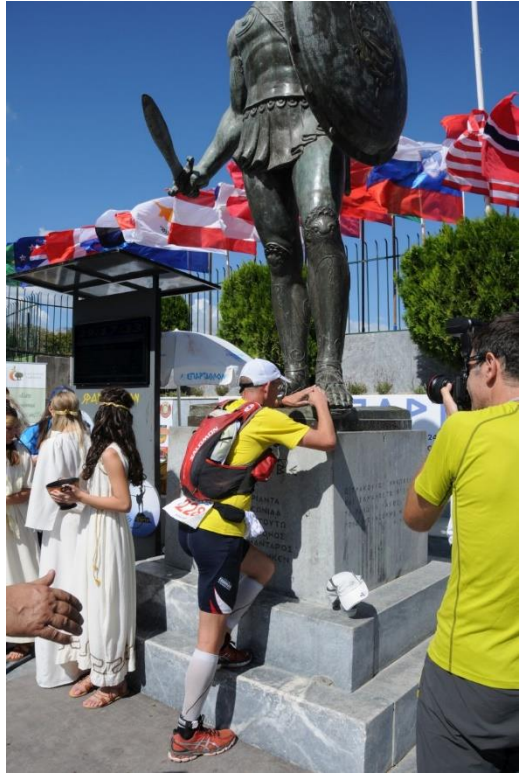
So vergingen die Kilometer und irgendwann ging auch die Sonne wieder auf. Mit dem Beginn des neuen Tages erwachte bei mir auch neue Energie. Okay, so richtig schnell war ich natürlich nicht mehr, aber trotzdem überholte ich bis zum Checkpoint 69 bei Kilometer 226,7 noch drei Läufer und verbesserte mich auf Platz 22. Langsam erwachte die Umgebung auch wieder zum Leben – und was für Leben. Je näher ich an Sparta herankam, umso mehr wuchs die Begeisterung bei der Bevölkerung. Fast jeder Autofahrer hupte und grüßte mich. In den Ortschaften, durch die ich lief, riefen mir die Leute freundliche Worte zu und feuerten mich an. So langsam begann ich zu schweben, Sparta kam immer näher und den Rest der Strecke ging es fast nur noch bergab. Auf den bergabführenden Passagen bis Sparta überholte ich noch drei weitere Läufer, die so platt waren, dass sie sogar bergab gehen mussten.

In Sparta angekommen lag der letzte Verpflegungspunkt etwa 2,4 Kilometer vor dem Ziel. Ab hier gab es dann auch Polizeibegleitung. Solange ich noch auf einer zweispurigen Straße lief, folgte mir zuerst ein Streifenwagen, der die Spur, auf der ich lief, für den Autoverkehr sperrte. Ungefähr einen Kilometer vor dem Ziel wurde die Straße dann einspurig, hier wurde der Streifenwagen von zwei Motorrädern abgelöst. Die Motorräder brachten mich bis kurz vor das Ziel, wo ich dann von mitlaufenden Kindern begleitet wurde. Der Zieleinlauf selbst war unbeschreiblich,

für mich war dies der emotionalste Moment in meinem Läuferleben. Allein dafür hatte sich jeder Trainingskilometer gelohnt.

Im Ziel musste ich dann den Fuß der Statur des Königs Leonidas berühren, woraufhin mir ein Lorbeerkrantz aufgesetzt und eine Schale mit heiligem Wasser aus dem Fluss Evrotas gereicht wurde. Danach überreichte mir ein kleiner Junge noch eine selbst getöpferte Schale. Diese waren im Vorfeld für jeden Läufer von einem Kind aus Sparta getöpfert worden.

Nun ging es in das Versorgungszelt, wo jedem Läufer die Schuhe und Socken ausgezogen wurden, um die Füße zu reinigen und bei Bedarf die Blasen zu versorgen. Trotz des Regens hatte ich keine Blasen und auch sonst keine Probleme. Da ich keine weitere Versorgung benötigte, bekam ich etwas zu essen und zu trinken und nach einer



Das Ziel, die Statur des Königs Leonidas

kurzen Begutachtung durch einen Arzt wurde ich in ein Taxi gesetzt, welches mich in ein ungefähr 400 Meter entferntes Hotel brachte.

Nach einer Dusche und einem kühlen Bier ging ich zurück zum Ziel, um die noch einlaufenden Läufer zu begrüßen. Nach dem Zielschluss um 19 Uhr, kehrte ich ins Hotel zurück und schlief bis zum nächsten Morgen durch.

Am nächsten Tag gab es noch ein Mittagessen mit dem Bürgermeister von Sparta, bevor es mit dem Bus zurück nach Athen ging. Am Montagabend fand dann in Athen noch die Awards Ceremony statt, bei der jeder Finisher noch einmal geehrt wurde.

Ultrabalaton

Nach dem Spartathlon ging das Laufjahr 2014 für mich ruhig weiter und ich war auch viel mit dem Fahrrad unterwegs. Bei irgendeiner Radtour zusammen mit einem Freund sind wir auf den Europaradweg R1 gestoßen. Damals begann der R1 noch in Frankreich in den Ortschaften Boulogne-sur-Mer oder wahlweise Calais und endete in Moskau. Da der Radweg auch durch den Landkreis Northeim führt, kamen wir irgendwann auf die Idee, den Teil von Boulogne-sur-Mer bis nach Northeim mal abzufahren. Diese Tour mit 1.031 Kilometern sollte im August 2015 stattfinden.

Im Herbst begann ich dann, mein Laufjahr 2015 zu planen. Nach dem Transe Gaule und dem Spartathlon wollte ich 2015 eigentlich läuferisch etwas kürzertreten und in ein paar neuen Ländern laufen. Daher konzentrierte ich mich bei der Planung überwiegend auf Veranstaltungen im Ausland. Für den Februar suchte ich mir den Louis Persoons Marathon in Belgien aus und für den März stand ein Türkeiurlaub zusammen mit dem Marathon in Antalya auf meiner Planungsliste. Nach meinen guten Erfahrungen mit dem MUM in Tschechien wollte ich auch gerne noch etwas in Osteuropa laufen. Bei meiner Suche stieß ich dann auf den Ultrabalaton in Ungarn. 221

Kilometer
nonstop um den
Plattensee
hörten sich ganz
reizvoll an. Der
Termin Ende
Mai passte auch
super in die
Planung mit der
Radtour im
August und das
Ganze ließ sich



Veranstaltungsgelände direkt am Balaton

wunderbar mit einer Woche Urlaub in Ungarn verbinden.

Also meldete ich mich kurzerhand an und machte mich auch gleich auf die Suche nach einem passenden Hotel.

Über den Winter lief ich dann wieder viele kleine Veranstaltungen. So war ich zwischen Weihnachten und Neujahr wieder in Berlin zur Speck-weg-Serie und begrüßte das neue Jahr auch gleich wieder mit einem Neujahrsmarathon. Mein Wintertraining lief sehr gut und ich war in einer wirklich guten Form. So war es auch nicht besonders verwunderlich, dass ich bei dem Marathon Anfang März in Antalya mit einer Zeit von 3:12:13 Stunden eine neue persönliche Bestzeit im Marathon aufstellte. Diese Zeit war zwar nur ein paar Sekunden besser als meine alte Bestzeit, aber tendenziell war schon klar zu erkennen, dass ich in einer sehr guten Form war. So war es ebenfalls nicht überraschend, dass ich zu dieser Zeit noch weitere Topzeiten lief. Beispielsweise schaffte ich es bei der Osterserie der Ultrafriesen 2015 erstmals, an allen vier Tagen unter 3:30 Stunden zu laufen und konnte die Serie in einer Zeit von 13:46:12 Stunden zum dritten Mal in Folge gewinnen.

Der GutsMuths-Rennsteiglauf, drei Wochen vor dem Ultrabalaton, war dann meine letzte Belastungsprobe. Mit mehr als 15.000 Teilnehmern (Läufer und Wanderer) gilt diese Veranstaltung als der größte Landschafts- beziehungsweise Crosslauf in Europa. Wie schon in den letzten drei Jahren hatte ich mich für die längste Strecke, den Supermarathon, mit einer Länge von 72,7 Kilometern von Eisenach nach Schmiedefeld angemeldet. Da auf der Strecke durch den Thüringer Wald auch einige Berge wie zum Beispiel der Inselsberg (910 Meter über NN) und der Große Beerberg (973 Meter über NN) zu überqueren sind, kommen bei diesem Lauf etwa 1.500 Höhenmeter zusammen. Mit einer Laufzeit von 6:42 Stunden konnte ich auch hier meine Streckenbestzeit wieder deutlich verbessern.

Bis zum Ultrabalaton lief ich dann noch drei weitere Marathons, die ich aber bewusst langsam anging, also wie bei einem langen Trainingslauf. Ende Mai ging es dann nach Ungarn. Mein Hotel lag direkt am Plattensee und war nur ungefähr drei Kilometer vom Start entfernt. Ich hatte meinen Urlaub so geplant, dass der