

BEVOR DER SCHMERZ NACH- LÄSST TUT ES SEHR WEH...

AUF FOTOS SIEHT MAN DAS JA SO-
WIESO NIE SO RICHTIG – LANGE ZU
LAUFEN KANN AUCH KURZZEITIG SEHR
WEH TUN. 6 LÄUFER ERZÄHLEN VON
IHREM SCHLIMMSTEN RENNEN, WENN
KOPF UND KÖRPER KURZ VOR DER
KÜNDIGUNG STEHEN...



LIZZY HAWKER FÜR TRAIL

Das härteste Rennen, das schwierigste Rennen? Wo soll ich da anfangen? Könnte es mein erstes Rennen als Erwachsene gewesen sein? Ein Marathon mit 24? Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete und nur sehr wenig Zeit mich vorzubereiten. Denn ich war erst vor sechs Wochen von einer zweimonatigen Forschungsreise in der Antarktis zurückgekehrt...

Oder könnte es mein erstes Querfeldeinrennen gewesen sein? In den weiten Hügeln von Nord Wales? Ich musste mich mit Karte und Kompass orientieren und trug schwere Stiefel, lange Hosen und einen dicken Rucksack, weil ich in der „Bergsteiger“ Kategorie lief...

Oder könnte es mein erster Ultralauf mit 29 gewesen sein? Über 160 Runden auf einer Bahn. Dabei lag mein letztes Mal auf einer Bahn zehn Jahre zurück – während dem Schulsport... Oder mein erstes 100

km Rennen: Ich trat für England in den UK 100 km Meisterschaften an – nicht mal ein Monat nach dem ersten Ultralauf und ein paar Tage nach einer Ski-Expedition in der nord-östlichen Türkei...

Oder mein erstes Rennen auf Bergtrails später in diesem Jahr. Ich hatte keine Ahnung, was ich da eigentlich tat – es war eine Distanz von 150 km über 8500 Höhenmeter. Ich hatte die Absicht einfach so lange zu laufen, bis man mir sagte anzuhalten. Das war dann an der Ziellinie. Und ich war die erste Frau. Das öffnete Türen in eine neue Welt...

Oder könnte es meine Teilnahme an den 100 km Weltmeisterschaften im Jahr 2006 gewesen sein? Meine erste internationale Veranstaltung. Es war eine beängstigende Verantwortung aber auch ein große Ehre, Großbritannien zu vertreten. Während ich mich fragte, ob ich überhaupt dort sein sollte, beschloss ich so gut zu rennen, wie ich konnte – mit Herz und Seele, ebenso

wie mit Kopf und Beinen. Kurz vor der Morgendämmerung war der Mond eine goldene Scheibe im Himmel und ich zitterte am Wasserrand in meinem dünnen Großbritannien-Trikot, völlig davon überwältigt, dass ich es überhaupt zum Start geschafft hatte. Das „Vorher“ ist immer der schwerste Teil. Sobald man am Start ist, ist es einfach: Man muss nur noch laufen. Und so fing das Rennen an, und ich tat nichts als Laufen. Ich werde oft gefragt, wie die Zeit während einem so langen Rennen vergeht, aber sie vergeht einfach. Das Laufen wird irgendwann fast zu einer Meditation, die einem durch die guten und die schlechten Phasen hilft. Man kommt an einen Punkt, wo man wirklich glaubt, dass man es schaffen kann, doch es ist nie vorbei bis es vorbei ist. Ein Sprint-Finish – 200 m am Ende eines 100 km Rennens. Ich wusste nicht, ob ich es packen konnte, doch ich musste es versuchen und gab alles. Also lief ich und das Ende kam: Gold. Oder könnte es meine Teilnahme im letzten The North Face Ultra Trail Tour du Mont Blanc gewesen sein? Ich war an der Startlinie nicht weniger besorgt als im Jahr 2005. Dieses Mal hatte ich meine eigenen Erwartungen, die ich erfüllen musste. Dieses Mal trat ich gegen die Sieger der letzten beiden Jahre an. Hatte ich diesen Sommer nicht schon zu viel getan? Würden meine Beine gut genug sein? Mein Herz stark genug? Ich startete, ich lief und ich gewann. Aber das Ende eines Rennens ist

immer der Beginn der Reise zum nächsten...

Vielleicht ist das härteste Rennen das, welches man nicht rennen kann... Mein Ziel waren 100km Weltmeisterschaften 2008. Und durch meine zweitschnellste Zeit bei den 50 km Straßenweltmeisterschaften hatte ich meine Fitness zu genüge bewiesen. Nach der Goldmedaille von 2006 hatte ich große Hoffnungen und hohe Erwartungen. Aber eine Verletzung in letzter Minute ließ diese Hoffnungen und Erwartungen bedeutungslos werden.

Oder könnte es das letzte Wochenende gewesen sein? Diesmal ein ganz anderes Rennen: Statt in Schuhen musste ich auf Ski laufen. Es war mein erstes Ski-Rennen, ein gnadenloser Aufstieg von 1500 m. Das Unbekannte schüchterte mich ein doch die Schönheit des Abendrots im klaren Himmel begeisterte mich. Doch was vorbei ist, ist vorbei. Die Vergangenheit ist nur eine Erinnerung. Es ist das Jetzt mit dem wir leben müssen. Deshalb denke ich, für mich ist immer das „heutige“ Rennen das Schwierigste. Ob das nun ein Wettkampf ist, ein Trainingslauf oder sogar ein „Nicht-Lauf“ weil ich verletzt bin. Man lebt mit den eigenen Hoffnungen, Zweifeln und Sehnsüchten. Und mit dem Gegensatz des notwendigen Vorausplanens obwohl man sich im Jetzt befindet. Und man begreift, das beim Rennen nicht der Sieg die Belohnung ist, sondern die Freude, die du erlebst, während du läufst. ende