

Mein persönlicher Laufbericht vom 27. CUM  
31.10.2015 - 01.11.2015

Nach einer verk... Marathonpremiere im Mai 2015, danach noch 2 eher schlecht als recht gelaufene Halbe und noch ein paar kleine Zehner, war meine Motivation fürs Laufen fast schon am Nullpunkt angelangt. Da meinte Gerhard (mein persönlicher Lauflernmeister), fahr doch mit zum CUM, das wird dir gut tun. Ich schaute ins Internet und dachte mir ok, warum nicht. Zu meinem persönlichen Saisonabschluss noch dieses Highlight, warum eigentlich nicht? Vielleicht bekomme ich wirklich wieder Spaß am langen Laufen, oder ich komme zu der Erkenntnis, dass lange Läufe doch nicht mein „Ding“ sind. So ging es los.

Freitagabend angekommen lernten wir dann auch beim Bierchen und Wein Dietmar und seine Frau Evi kennen. Ich kannte sie bisher nur von Bildern aus dem Internet. Wirklich nette Leute, dachte ich mir. Hier bist du gut aufgehoben. Wir unterhielten uns über dies und jenes und irgendwann fragte mich Dietmar, ob ich schon mal einen Marathon gelaufen bin. Ich bejahte, gab ihm aber auch zu verstehen, dass es seitdem nicht mehr gut gelaufen ist. Ich schau einfach mal, wie weit ich hier komme.

Nun kamen auch Claudia und Gerhard dazu, die mir das hier „eingebrockt“ haben. Gerhard brachte seinen Dudelsack mit (er hatte es ja im März bei seinem ersten CUM versprochen), und zur Einstimmung gab es erst mal ein Liedchen. Es wurde ein schöner, geselliger Abend.

Tag1:

Also heute soll ich 54 km laufen. Schau ma mal, wie weit ich komme. 7 Uhr aufstehen, rein in die Laufklamotten und dann erst mal frühstücken.

Am Frühstückstisch saß schon Frank. Für ihn war es bereits sein 6. CUM.

Pünktlich 8 Uhr stand unser Shuttle da. Ich sah zum ersten Mal diesen gelben Anhänger, den ich bisher nur von Bildern kannte (und der noch sehr wichtig für mich sein wird auf meiner Reise um den See). Darin

befand sich alles, was das Läuferherz sich kulinarisch nur wünschen konnte. Ich lernte Evi und Hans kennen, unsere Versorgungscrew, und Simon. Von ihm werde ich später noch berichten. Jürgen ist mit dabei. Er wirkt sehr ruhig und ausgeglichen. Bei Dietmar tausche ich noch mein neues CUM-Shirt, damit ich auch standesgemäß zu diesem Lauf angezogen bin. Und am meisten freue ich mich, dass Claudia und Gerhard da sind. Sie haben mich im Frühjahr bei meiner Marathonvorbereitung intensiv unterstützt. Meinen Mann Axel habe ich heute zum Shoppen nach Salzburg geschickt. Mal schauen, was er mir Schönes mitbringt. (lach)

Wir fahren zum Parkplatz Schafwaschen. (Ob die wirklich dort früher Schafe gewaschen haben? hi hi) Auf dem Parkplatz wartet schon André. André Lange, der Ultraläufer und „Vorwärtstreiber“ an diesen zwei Tagen. Vorwärtstreiber?? Jaa, er versteht es wirklich gut, einen schneller laufen zu lassen, und das mit einem ganz einfachen Trick. Welchen???? Den verrate ich hier nicht. Das findet ihr mit Sicherheit raus, wenn ihr mit ihm läuft.

Nach der offiziellen Begrüßung, einem Gläschen Sekt und dieser wunderschönen Dudelsackmusik von Gerhard setzten wir uns in Bewegung. Entgegen dem Uhrzeigersinn hieß es erst mal warm werden, Laufrhythmus finden und dann kam auch schon die erste Verpflegung. Hilfe, was da jetzt schon alles aufgetischt wurde, und das zog sich wirklich die ganzen 54 km durch. Einfach nur lecker.

Frank und André liefen vorne weg. Mal lief ich neben Jürgen, mal neben Simon. Simon, ein befreundeter Bauer aus der Nachbarschaft, der „Blut“ geleckt hat und einfach mal probieren möchte, wie weit er hier kommt. Klar, er läuft den ganzen Tag auf seinem Hof herum, aber jetzt gleich so was. Und er schafft es tatsächlich, beachtliche 16 km zu laufen. Respekt!! Wenn ich an meine Anfangszeit zurück denke ... Lieber nicht. Danach stieg Simon aufs Rad um und radelte den Rest der 54 km. Einfach nur Wahnsinn dieser Mann.

An der dritten Verpflegungsstelle zog sich jetzt auch Dietmar um. Aus der langen Hose wurde die kurze grüne (die ich schon von einigen Bildern kannte) und dann kamen diese „Schlappen“ zum Vorschein. Wie

soll ich die beschreiben?? Einfach eine Ledersohle und ein paar Schnüre dran befestigt. Irgendwie muss ja diese Sohle auch am Fuß halten. Ich dachte nur, damit komme ich keine 100 m voran. Aber Dietmar macht es Spaß damit zu laufen.

Es ging weiter. Claudia ist inzwischen auch aufs Rad gewechselt und mit Simon hält sie die „Läufermeute“ zusammen. Gerhard und ich laufen nun nebeneinander. Gleiches Tempo, gleiche Schrittfrequenz – genial. Wie zwei Arbeitspferde vor den Karren gespannt traben wir durch diese wunderschöne Landschaft. Es macht mega Spaß.

Mittagszeit: Wow, Nudeln mit Tomatensoße haben Evi und Hans für uns gezaubert. Einfach lecker. Gerhard spielt diesen genialen Dudelsack. Ist das eine schöne Musik. Es bleiben viele Leute stehen, die staunend horchen und applaudieren. Es bleibt Zeit, noch ein paar schöne Fotos von der „Pfützle“ zu machen. Zum Nachtschisch gibt's für alle noch einen Obstler und weiter geht's.

Über die Hälfte ist geschafft. Ich fühle mich gut, richtig gut. Das Laufen fällt mir leicht und der Kopf ist frei. Frank und André sind nach wie vor die Pacemaker, Gerhard an meiner Seite und Jürgen und Dietmar hinter uns. Und unsere zwei Radler passen gut auf, dass keiner überrollt wird. Die Sonne und die angenehmen Temperaturen haben viele Leute noch mal zum Spaziergehen animiert.

Mittlerweile sind wir in Seebruck angelangt. Ich seh' unseren gelben Versorgungshänger und Evi und Hans rufen schon von weitem, was wir denn gerne trinken möchten. Mei, ist das schön!!! Gerhard packt wieder dieses geniale Musikinstrument aus und wir lauschen alle dieser wundervollen Musik. Meine ersten Schwächeanzeichen sind verflogen und wir setzten uns wieder in Bewegung. Es kommt der magische km 42 – Marathondistanz. Gerhard und ich lächeln uns an und so richtig kann es noch keiner glauben. Ich weiß nicht, ob es an Claudias Wunderpulver gelegen hat, die letzten Kilometer bekam ich noch mal so einen Energieschub, dass ich gar nicht mitbekommen habe, dass ich alleine vorne weg laufe. Irgendwann ist André neben mir, und als wir in die Zielstraße einbiegen sagt er, noch 400 m zum Ziel. Ich kann es nicht

glauben. Meine Glückstränen kann ich kaum unterdrücken. Ich bin heute tatsächlich 54 km gelaufen. Freudig gratulierend werden wir von Hans und Evi erwartet und Simon bekommt seine Medaille, die er sich wirklich verdient hat. Hut ab SIMON.

Da die Dunkelheit schon langsam einsetzt, halten wir uns nicht mehr lange am Parkplatz auf, sondern fahren zurück zur Unterkunft. Jetzt heißt es duschen und dann gemütliches Beisammensein. Meine Beine bekommen nach der Dusche eine Massage und auf meinem Bett lag tatsächlich eine Shoppingtüte für mich. (grins) Mein Mann ist so genial.

Fazit von diesem Tag:

Ein Gläschen Sekt vor dem Start beflügelt. Zu Mittag ein Obstler schadet nicht und Malzbier beim Laufen vertrage ich verdammt gut.

Tag2:

Noch vor dem Weckerklingeln werde ich wach. Also meine Augen funktionieren schon mal. Wie schaut 's mit den Beinen aus?? Langsam bewege ich sie unter der Decke. Wow, funktionieren auch. So, raus aus den Federn, rein in die Laufklamotten und erst mal richtig gut frühstücken. Dann werden wir auch schon abgeholt. Gerhard und ich haben für heute schon mal ein Rad bestellt. So können wir uns bei Bedarf dann abwechseln mit Radeln, weil an das „Wunder vom Chiemsee“ glaube ich heute nicht mehr.

Auf dem Parkplatz wartet schon André. Nach kurzer Begrüßung und dem Gruppenfoto geht's los. Jürgens Knieschmerzen waren so stark, dass er heute gleich aufs Rad stieg. Schade, wäre gern noch das eine oder andere Stückchen mit ihm gelaufen. Aber schön, dass er noch mit dabei ist. Freuen tue ich mich über Claudia, die uns die ersten Kilometer laufend begleiten wird. Die ersten Kilometer heißt es warm werden und Rhythmus finden. Die Sonne lacht und für uns beginnt ein wundervoller 2. Lauf- und Radeltag.

Meine „Energienstrecke“ habe ich von gestern noch im Kopf und im Moment bin ich über mich selbst erstaunt, wie leicht ich laufe. An der

ersten Verpflegung gönne ich mir einen Kaffee und weiter geht's. Wir sind in Gstadt und Gerhard spielt nun auch wieder auf seinem Dudelsack. Es ist wunderschön. Wir gönnen uns eine Pause, lauschen der Musik und schauen aufs „Bayerische Meer“. Was will man mehr?

Es geht weiter. An meiner linken Seite läuft Frank, an meiner rechten Seite André, Dietmar hinter uns. Jürgen radelt und Claudia und Gerhard sind mittlerweile auch aufs Rad umgestiegen. Es ist schön, einfach herrlich, hier zu laufen. Nächste Station gibt es Mittag. Ich freue mich schon drauf, laufe etwas schneller, schließlich hab ich Hunger. Fast die Hälfte der Strecke ist geschafft. Aber daran denke ich im Moment nicht. Es geht weiter.

An der Promenade machen wir noch einen Stopp und Gerhard, der mittlerweile seinen Dudelsack auf den Rücken geschnallt hat, spielt. Seine Musik ist so begeisternd, dass spontan ein Wirt kommt und ihn einlädt, in seinem Café zu spielen. Er lässt einen Hut rum gehen und es kommen einige Euros für die Stiftung zusammen. André, Frank und ich entscheiden uns schon mal weiter zu laufen. Mit dem Fahrrad holen uns die anderen sicher bald ein und um Dietmar muss ich mir keine Sorgen machen. Der läuft schneller, wie manch einer mit dem Rad fährt.

Nach der nächsten Verpflegung kommt das Stück, welches ich von gestern noch gut in Erinnerung habe. Die lange Allee am Kanal entlang. Da bin ich gestern in „Perfektion“ Seite an Seite mit Gerhard gelaufen. Mann, war das schön. André und Frank nehmen mich in die Mitte und es läuft. Na ja, die Beine werden jetzt langsam schwerer.

Endlich, von weitem sehe ich den gelben Anhänger und ich freue mich, eine Pause machen zu können. Evi und Hans begrüßen uns herzlich und es gibt wieder alles, was das Läuferherz begehrt. Inzwischen sind die anderen auch wieder bei uns. Noch gut 18 km bis zum Ziel. Es kommen mir Zweifel und ich beschließe für mich, die nächste Etappe im Auto mitzufahren. 100 km auf der Uhr reichen und ich bin jetzt schon mehr gelaufen als das letzte viertel Jahr in der Woche. Ich glaube, in diesem Augenblick konnte Frank meine Gedanken lesen. Er sagte nur, du läufst weiter, des geht scho. Frank, der Läufer, der bei jeder Jahreszeit in kurzer

Hose läuft und letzten Monat 2000 km abgespult hat. 2000 km!!! Das sind in der Woche 500 km. Wann schläft dieser Typ eigentlich?? (lach)

Ok, ich laufe weiter. Frank und André vorne weg. Dietmar ist jetzt an meiner Seite und das ist gut so. Irgendwann fragte er mich, ob ich Schmerzen habe. Ich verneinte und er sagte, wenn du keine Schmerzen hast, kannst du auch laufen. Recht hat er. Ok, mental sitze ich im Auto (so war der Plan), aber der Körper läuft. Und Dietmar begann zu erzählen. Er erzählte mir von Katharina, bei der sie früher immer Halt gemacht haben. Sie ist auch schon etliche Umrundungen mitgelaufen. Bei ihr gab es immer leckeren hausgemachten Kuchen und Kaffee. Und oft haben sie dort die Zeit vergessen, dass dann im Dunkeln weiter gelaufen werden musste. Ich liebe selber gebackenen Kuchen, und Kaffee geht zu jeder Tages- und Nachtzeit. Aber jetzt laufe ich.

Ich bekam Durst und fragte Claudia, ob sie was von ihrem „Speedygetränk“ dabei hat. Nichts dabei, und Jürgen zögerte nicht lange und radelte los zur nächsten Verpflegung, um mir Wasser zu holen. Wow, ist das ein Zusammenhalt. Dietmar und Gerhard begannen zu singen und es klang wirklich gut, und als Dietmar mir dann noch alle Strophen der österreichischen Nationalhymne vorsingt, kam mein Lachen auch wieder zurück. Gerhard radelte immer wieder vor, um „schöne“ Bilder von uns zu machen. Claudia radelte an meiner Seite und es tat mit gut.

Da ist er wieder, der gelbe Anhänger. Mann, freue ich mich. Diese Etappe war hart für mich. Ich sitze auf der Ladefläche des Anhängers und genieße den Kaffee, den mir Hans mit Liebe zubereitet hat, als Dietmar plötzlich sagte, wenn du aufgeben willst, dann tu es jetzt. Ich glaubte meinen Ohren nicht zu trauen. Was hat er da gerade gesagt. Dietmar!!! Ich dachte, du bist mein Freund!! Die Wirkung dieses Satzes bekam ich erst einige Minuten später zu spüren. Neeeee Leute, so einfach mach ich es euch nicht. Noch 10 km bis ins Ziel. 10 km, meine Hausstrecke, meine „Ich bin mal schnell weg-Strecke“, meine Strecke, die ich das erste Mal bei einer Veranstaltung gelaufen bin, die gebe ich jetzt nicht auf. Und Dietmar merke dir: aufgegeben werden die Briefe bei der Post!! (grins)

Bis zur nächsten Verpflegung sind es knapp 5 km. Auf geht's. Es läuft wieder. In Prien spielt Gerhard noch mal auf und sofort hat sich eine Menschentraube gebildet. Alle lauschen. Einfach genial. Ich beschließe weiter zu laufen. Claudia und Jürgen begleiten mich und André weicht mir jetzt nicht mehr von der Seite. So, jetzt nur noch über diese Wackelbrücke und am Schilf entlang. Ich schau mich noch mal um, ob die anderen uns schon einholen und da meinte André doch glatt, ich bin die erste Frau. Ich musste wirklich laut lachen. Nun endlich kommt die Wiese mit den Straußen, wo gestern unsere Reise begann. Ein letztes Mal lass ich die Beine fliegen. Und dann sehe ich ihn auch schon, den gelben Anhänger. Ich habe es geschafft. Ich bin tatsächlich 108 km in 2 Tagen gelaufen. Dann liegen wir uns in den Armen. Ich kann es nicht glauben. 108 km.

So, jetzt schnell was Warmes anziehen und dann genieße ich diese geniale Kürbissuppe, die Anja, Andrés Frau, gezaubert hat. Wow, schmeckt die gut. Wir erhalten feierlich unsere Medaillen und Gerhard spielt ein letztes Mal auf seinem Dudelsack. Leute, war das ein Ereignis.

Auf dem Nachhauseweg unterhalte ich mich noch lange mit meinem Mann über dieses Wochenende. Und das Schönste, beim nächsten CUM wird er mich mit dem Rad begleiten, hat er mir versprochen. Nun endlich liege ich wieder in meinem Bett. Am Handgelenk leuchtet das neongrüne CUM-Armband und in meiner Hand halte ich ganz fest meine Medaille. Jetzt erst realisiere ich, was ich geschafft habe.

Ich weiß nicht, was dieser CUM aus mir gemacht hat, aber ich habe eine Menge Selbstbewusstsein bekommen und lange Läufe sind einfach genial. Ich glaube nicht, dass ich bei meinen langen Läufen die österreichische Nationalhymne schmettern werde, aber wenn es mal schwer wird, kann ich mich an diese schönen Momente zurück erinnern.

Eure Angela