

## SUN 110 :

### (Winter-) Sonnwendultralauf um den Neusiedlersee am 21.12.2019

Die erste Austragung dieses Winterultras sollte die erste Bewährungsprobe für mein etwa zwei Monate zuvor operiertes rechtes Knie werden.

Hatte ich im ersten Halbjahr 2019 alle langen Läufe inklusive dem 48 Std.-Lauf in Gols mit 204 Kilometern sehr gut überstanden, gab mir der Downhill im Rahmen des lokalen Landkreislaf (Sprint-)Staffel- Wettbewerbes (5,9 km) den Rest:

Mit sehr starken Schmerzen und einer massiven Knieschwellung konnte ich kaum noch zurück nach Bobingen joggen. Ein MRT, das im August erfolgte, brachte dann den strukturellen Schaden bildgebend zum Vorschein:

Knochenmarködem im Unterschenkelkopf, aktivierte Arthrose und nicht mehr konfigurierbarer Meniskus. Auf deutsch: der Meniskus hing am Unterschenkelkopf nach unten, im hinteren Bereich war ein Lappeneinriss. Was tun?

Nach Konsultation mit zwei Ärzten, entschied ich mich zur OP. Die entstandenen Schäden würden bei Weiterlaufen weitere Schädigungen nachziehen.

Am 16.10.2019 erfolgte dann die Arthroskopie: Knorpelstückchen und soweit notwendig der Meniskus entfernt. Der laut MRT „kleine Lappeneinriss im Hinterhorn“ war laut Operateur, Dr. Elmar Renner, ein doch zwei Zentimeter großer Lappenriss gewesen.

Die zwei geplanten 48 Std.-Läufe im zweiten Halbjahr sagte ich natürlich ab. Circa zwei Wochen dauert es, bis der Körper die Kochsalzlösung im operierten Knie abgebaut und die originale Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt wiederaufgebaut hat. Bis dahin waren „nur“ tägliche Lymphdrainage (eine Woche lang), Stoßwellentherapie und sanfte Übungen angesagt. Nach sechzehn Tagen, am 01.11.2019, nahm ich das moderate Training wieder auf. Bis zur ersten Dezemberwoche konnte der lange Lauf der Woche bereits wieder auf 40 km erweitert werden. Dann wieder zwei Wochen regeneratives Training mit viel Muskel und Gelenkpflege in Form von Massageanwendungen.

Der Organisator des SUN 110 Christian Stolowitz, versicherte mir, dass das Zeitlimit von 20 Stunden in meiner Situation nicht gilt, und ich so laufen sollte, wie das Knie es zulässt. und ich jederzeit aufhören kann, wenn die Gesundheit/Kondition es nicht mehr zulässt. Er würde mich auf Handyanruf jederzeit „bergen“.



Vierzehn von achtzehn angemeldeten Läufern starteten am Sonnwendstag um fünf Uhr in der Früh in Eisenstadt.

Das Wetter war wärmer als erwartet, ein „Jungspund“ lief sogar in kurzer Hose. Das Feld war bald aus meinem Blickfeld verschwunden. Ich lief oder besser gesagt, trottete einsam durch die Nacht.

Zum Morgen hin erreichte ich nach St. Margerethen den Neusiedlersee. Hier eröffnete sich ein weites Morgendämmerungs Panorama der ganzen pannonischen Ebene über den See hinaus in Richtung Ungarn. Wunderbar anzuschauen.

Am Grenzübergang nach Ungarn bei Mörbisch die erste Labestelle. Nicht nur die Thermoskanne wurde aufgefüllt, sondern ich konnte auch einen kurzen Plausch mit den netten, gut gelaunten Supportern führen. Gefühlt waren die restlichen Läufer Stunden voraus. Tatsächlich betrug der Abstand zum letzten Läufer doch nur zehn Minuten. Die nächsten Stunden in Ungarn waren geprägt von Hundegebell in den Dörfern und einem Auf und Ab durch Weinberge. Insgesamt noch sehr abwechslungsreich. Allerdings wusste ich ja von der Burgenland-Extrem-Tour 2018, dass die langen Geraden erst vor der Grenze und dann wieder im Verlauf über Apetlon, Illmitz und Podersdorf kommen. Inzwischen hatte es zu regnen begonnen. Das störte anfangs nicht. Es wurde dann erst später in der Nacht lästig. Sehr bald lief ich wieder in der Dunkelheit. Das war dann schon interessant bis herausfordernd. Stundenlang nur der Lichtkegel der Stirnlampe, der Regen und sonst nichts. Der Ultralauf als Lektion mit sich selber auszukommen. Ist unsereins ja das restliche Jahr permanent irgendwelchen Reizen ausgesetzt, ist das Laufen um den Neusiedlersee zu dieser Jahreszeit genau das Gegenteil. Das Fehlen von äußerlichen Reizen. Wem das nicht gefällt, ist hier fehl am Platz und wird es als öde und langweilig empfinden. Für alle anderen bietet sich die Chance, die wirklichen Dinge des Lebens zu reflektieren oder/und seinen Geist auf Wanderschaft zu schicken.

Für mich war dann gegen 21 Uhr Schluss. Meine Widerstandsfähigkeit war durch das wenige Training in den letzten Monaten noch nicht aufgebaut. Mein Laufstil noch „unrund“. Faszinierend war, dass das rechte operierte Knie keinerlei Probleme machte. Der kompensatorische Laufstil sorgte aber für Schmerzen und Krämpfe in diversen anderen Bereichen, so dass ich beschloss, kurz vor Neusiedl mit 90 Kilometern in den Beinen den Lauf zu beenden, bevor irgendwelche ernsthaften Schäden entstehen würden.

Die guten Helfer an der Labe in Neusiedl führen mich zum Zielort der historischen Kellergasse in Purbach. In einem urigen Weinkeller bestand Christian darauf, mir die Finishermedaille umzuhängen. Er war der Meinung, ich hätte mir die, unter diesen Umständen, absolut verdient.

Der SUN 110 hat einen ganz eigenen Charme. Eine kleine Veranstaltung mit familiärem Charakter in einer fantastischen Landschaft. Das nächste Mal findet der Lauf wieder in fünf Jahren statt, wenn die Wintersonnwende wieder auf einen Samstag fällt.

Für mich persönlich ist es ein DNF, der sich nicht als ein DNF anfühlt. Ich freue mich über gelaufene 90 Kilometer. Das operierte Knie hat seine „Feuerprobe“ bestanden und ich kann jetzt weiter an der Normalisierung meines Laufstiles arbeiten.

*Abschließend kann ich natürlich vor so kurzen Läufen, wie dem Landkreislauf nur warnen. Vielleicht sollte man den kurzen, schnellen Läufen so einen Warnhinweis verpassen:*

*„Kurzes, schnelles Laufen v.a. bergab gefährdet Ihre Gesundheit!“*

*Bilder vom geschwollenen Kniegelenk und Aufnahmen von zerstörtem Meniskus kann ich hierfür gerne zu Verfügung stellen.*