

Marathon ist Torben Bernhardt nicht genug

Sein Debüt beim 24-Stunden-Lauf in Arnsberg krönt der Meiner mit dem DM-Titel in seiner Altersklasse.

Von Jörg Kleinert

Meine. Er läuft und läuft und läuft. Und künftig wohl am liebsten 24 Stunden am Stück. Denn Torben Bernhardt ist auf den Geschmack gekommen. Der 29-jährige Meiner debütierte beim 24-Stunden-Trail-Laufestival „Traildorado“ in Arnsberg im Sauerland – und kehrte als Deutscher Meister in der Altersklasse der 20- bis 30-Jährigen zurück.

Doch der Reihe nach: „Flachland-Läufer“ Bernhardt lernte im hügeligen Sauerland ein für ihn ungewohntes Streckenprofil kennen. Die 4,1 Kilometer lange Runde bei Arnsberg, die innerhalb von 24 Stunden so häufig wie möglich gelaufen werden musste, bot knackige 130 Höhenmeter. Eine echte Herausforderung für jeden Ultra-Langdistanzläufer, doch Bernhardt biss sich durch. Der Lohn: Er schaffte 36 Runden, legte 148 Kilometer zurück und bewältigte dabei 4680 Höhenmeter – was in etwa der Höhe des Mont Blanc, dem höchsten Berg der Alpen, entspricht. Der 29-Jährige wurde am Ende Gesamt-Sechster unter 110 gestarteten Männern und siegte in seiner Altersklasse.

Immerhin: Bernhardt war im Sauerland nicht auf sich allein gestellt. Seine Freundin Sarah Wilmer fieberte am Streckenrand mit und war in den Verschnauf- und Verpflegungspausen als Motivatorin gefragt. Auf die Strecke ging Bernhardt mit seinem Laufpartner Roland Kornetzke. Der Celler wurde am Ende Gesamt-Fünfter, ihn feuerte seine Ehefrau Katharina an.

Was trieb den 24-Stunden-Debütanten an? Wie bereitete er sich auf den Wettkampf vor? Und welche Höhen und Tiefen erlebte Bernhardt während der 24 Stunden auf der Strecke? Der 29-Jährige lieferte einen ausführlichen Erfahrungsbericht.

Die Vorbereitung

„Für uns Flachländer sind Höhenmeter trainingstechnisch eine Herausforderung“, erzählt Bernhardt. Was also tun, um die nötigen Höhen-Kilometer in die Beine zu bekommen? Bernhardt und Kornetzke fuhren mehrmals in den Harz und in die Asse. „Nur dort konnten wir die Wettkampfsituation annähernd nachstellen“, so Bernhardt. „Auch wenn sich auf dem Papier alles schönrechnen lässt und wir uns nach den 50-Kilometer-Einheiten souverän vorbereitet fühlten, wurden wir Debütanten schnell eines

Besseren belehrt.“ Doch dazu später mehr.

Die Strecke

Der 4,1 Kilometer lange Rundkurs war anspruchsvoll und abwechslungsreich. „Wir hatten mit Waldautobahnen gerechnet, wurden aber mit knackigen Anstiegen und teils stark verwurzelten Singletrails verwöhnt“, erzählt Bernhardt. „Nicht einfach, wenn man an die lange Nacht und die schwindende Konzentration im späteren Rennverlauf denkt.“

Die Verteilung der Höhenmeter empfand der 29-jährige Langstreckenläufer dagegen als „sehr ausgewogen“: Auf den ersten zwei Kilometern jeder Runde arbeiteten die Läufer die Anstiege ab, ehe auf den folgenden zwei Kilometer fast ausschließlich gut laufbare Downhills oder flache Abschnitte warteten.



Geschafft! Im Ziel konnten Torben Bernhardt (gr. Foto, links) und sein Mitstreiter Roland Kornetzke (re.) schon wieder lächeln – trotz der knapp 300 Kilometern in ihren Beinen. Das Event lockte viele Laufenthusiasten ins Sauerland (kl. Foto). FOTOS: PRIVAT

Die Laufstrategie

Trotz seiner fehlenden Erfahrung bei 24-Stunden-Läufen steckte sich Torben Bernhardt Ziele. „Das Minimum waren 121 Kilometer, weil ich vorher noch nie weiter gelaufen war“, sagt der Meiner. „Das realistische Ziel waren 150 Kilometer, weil mir die dafür nötige Pace mit Pausen für meine derzeitige Form ganz passend vorkam.“ Als Optimum betrachtete er die 180-Kilometer-Marke, denn „ich mag hoch gesteckte

„Das Minimum waren 121 Kilometer, weil ich vorher noch nie weiter gelaufen war.“

Torben Bernhardt über seine Zielsetzung für den 24-Stunden-Lauf.

Ziele“. Seine Laufstrategie war dem Optimalziel entsprechend aufgebaut. In jedem Sechs-Stunden-Block wollte Bernhardt 45 Kilometer laufen. „Klingt entspannt, war es aber nach dem ersten Block nicht mehr.“

Der Wettbewerb

12 Uhr (Stunde 0 bis 6; 45 Kilometer Laufleistung): „Mit frischen Beinen ging es in den ersten sechs Stunden sehr locker zu. Das Einhalten des Plans war problemlos möglich“, erinnert sich Bernhardt.

18 Uhr (Stunde 7 bis 12; 38 Kilometer): „Es dämmerte – nicht nur das Tageslicht, sondern auch die Erkenntnis, dass mein Tempo etwas zu hoch war“, so Bernhardt. „Die acht Minuten pro Kilometer zu halten, sollte nicht in Hektik ausarten, deshalb peilte ich im zweiten Block eher neun Minuten an.“

0 Uhr, Stunde 13 bis 18 (30 Kilometer): „Kurz nach Mitternacht kam mein absolutes Tief, das über Stunden anhielt“, erinnert sich der Meiner. „Während der Boxenstopps bei meiner Freundin am Camper war es verdammt schwer, mich nicht einfach zu ihr zu legen und erst nach Zielschluss wieder aufzustehen.“ Bernhardt legte Gehrunden ein. Er harderte, er zweifelte. Die wiederkehrende Frage beim permanenten Blick in den Fünf-Meter-Lichtkegel der Kopflampe: Wie schaffe ich es, aus dem negativen Gefühlsstrudel zu kommen? „Mein Wundermittel war Musik“, so Bernhardt. Er stülpte sich Kopfhörer über, und siehe da: „Im musikalischen Flow konnte ich sogar wieder etwas laufen.“

„Kurz nach Mitternacht kam mein absolutes Tief, das über viele Stunden anhielt.“

Torben Bernhardt über die mental schwierigste Phase des Wettkampfes.

6 Uhr (Stunde 19 bis 24; 35 Kilometer). Die Sonne ging auf, weckte Bernhardts Lebensgeister. „Durch meine Adern floss zu diesem Zeitpunkt sicher mehr Cola als Blut, aber der Motor lief wieder.“ Bemerkenswert war sein letzter und schnellster Kilometer 148. „Ein Verfolger saß mir im Nacken und wollte mir den sechsten Platz noch streitig machen.“ Bernhardt wehrte dessen Angriff mit letzter Kraft ab.

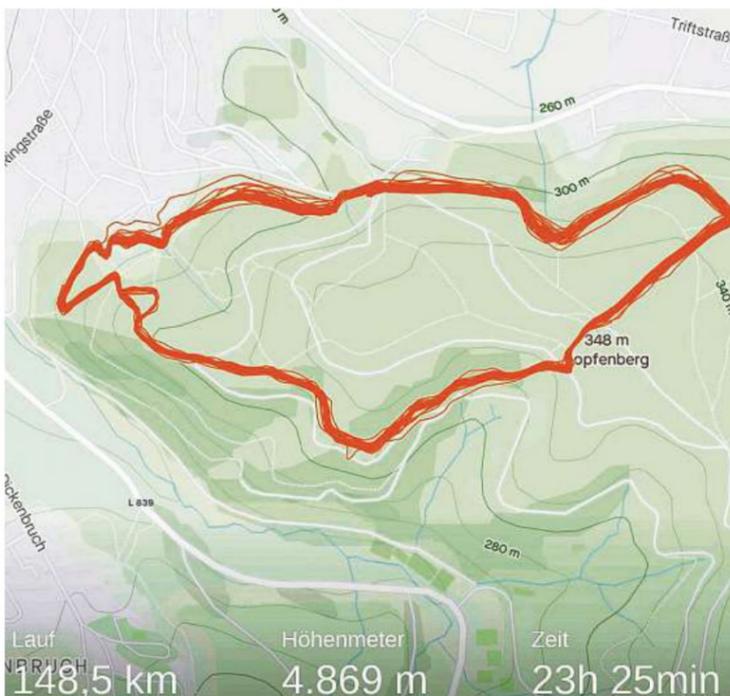
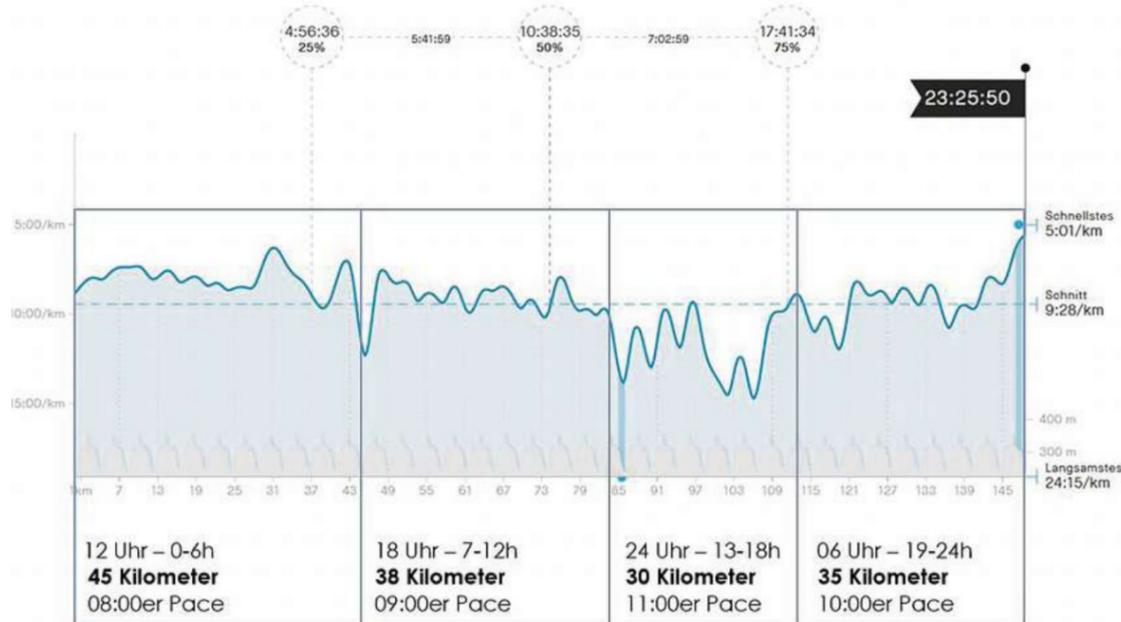
Das Fazit

„Nach den Erfahrungen in Arnsberg halte ich eine Trailstrecke für den Einstieg in die 24-Stunden-Welt für sehr geeignet, weil die mentale Herausforderung in der Natur verglichen mit der Monotonie einer Asphaltstrecke deutlich geringer ist.“

Die Pläne

Im September 2021 findet der Transalpine-Run, eine mehrtägige Alpenüberquerung von Österreich über die Schweiz bis nach Italien, statt, bei dem 300 Teams in acht Etappen 264 Kilometer zurücklegen. „Wir hoffen, dass wir dort vorne mitmischen können“, blickt der Papenteicher voraus.

Rennanalyse



Weiter, immer weiter: Die Rennanalyse des Meiners Torben Bernhardt zeigt genau, wann der Papenteicher mit welcher Geschwindigkeit unterwegs war. Und als das Ende in Sicht war, lief er wie beschwingt.

Offiziell legte der Meiner 4680 Höhenmeter zurück – das eigene Tracking gab mit 4869 Metern am Ende sogar noch fast 200 Höhenmeter mehr an.