

Das Gelbe vom Ei

Mein Bericht vom Olympus Marathon

Otto (Jorgo) Trompeter

Nach über zwölf Jahren aktivem Laufsport kann ich über einen Mangel an Erfahrungen ganz sicher nicht klagen. Weder an guten, noch an schlechten. Und das gilt jetzt nicht nur für den sportlichen Bereich, sondern speziell auch für die Ernährung, denn wohl jeder, der diesen wunderbaren Sport wirklich ernsthaft ausübt, der befasst sich irgendwann auch einmal mit diesem Thema. Und all jene, die sich mit der wirklich richtigen Ernährung intensiv befasst haben, die wissen auch, welch enorm großes Potential darin steckt.

Es gibt kaum einen Sportler, der nicht schon diverse Riegel ausprobiert hat. Sportriegel, Energieriegel, Powerriegel, Früchteriegel... eine unüberschaubare Vielzahl wird am Markt angeboten und bitte glauben Sie mir, ich habe sie alle ausprobiert. Bei jedem Besuch in Bioläden, Reformhäusern, Bio-Supermärkten, Sportgeschäften, Supermärkten... war es obligatorisch, dass mich mein erster Weg zum Regal mit den Riegeln führte. Doch – wie man so schön sagt – das Gelbe vom Ei war nicht dabei. Bis ich vor zwei Jahren einen neuen Riegel entdeckte. Organic Food Bar stand drauf. Sollte ich mir nach den vielen Enttäuschungen etwa doch noch einmal Hoffnung machen? Aus reiner Neugier habe ich sofort die Zutatenliste studiert. Die klang mehr als verheißungsvoll. Ich kaufte vier verschiedene Geschmacksrichtungen und war ungeduldig, die Riegel zuhause auszuprobieren. So ungeduldig war ich schon lange nicht mehr. Da waren die besonderen Zutaten, die mich so neugierig machten.

In den nächsten Tagen begann ich, die Organic Food Bar zu testen. Nach so vielen Jahren des Laufens entwickelt der Körper eine sehr feine Sensibilität. Man spürt jede leichte Veränderung sehr deutlich. Sehr rasch habe ich nicht etwa nur eine leichte Veränderung gespürt, sondern eine gewaltige. Im positiven Sinn. Nein, Flügel habe ich keine verliehen bekommen. Das wäre zu gewöhnlich. Da war noch viel mehr. Und immer dann, wenn sich bei mir derartiges abspielt, dann fängt es in meinem Oberstübchen an, unruhig zu werden. Ich hecke etwas aus. Meist ist es etwas ziemlich Verrücktes. Diesmal war es noch ein bisschen verrückter. Die Energie und die Kräfte, die mir diese Riegel geben, so dachte ich mir, müssten für die Verwirklichung meines großen Traumes, dem Olympus Marathon, reichen. Der Olympus Marathon ist einer der schwierigsten und härtesten Bergmarathons der Welt. In den bisher stattgefundenen sechs Auflagen dieses Rennens waren immer wieder Österreicher am Start, das Ziel hatte aber noch keiner gesehen. Zweimal war auch ich selbst allein an der Idee gescheitert, das dritte Mal hatte es einen anderen Grund. Doch ich will Ihnen die ganze Geschichte „meines“ Olympus Marathon erzählen:

Seit Jahresbeginn bin ich 4.000 Kilometer gelaufen und ein paar Berge... und ich habe meine Ernährung völlig umgestellt. Sehr viel Obst, sehr viel Gemüse, nahezu kein tierisches Fett und auch kein tierisches Eiweiß, vor allem aber absolut kein Zucker und keine Süßigkeiten. Ausschließlich Organic Food Bar. Über den hohen natürlichen Energiewert der Riegel war ich heilfroh, denn ich konnte bei dem Trainingsumfang von manchmal über 200 Kilometer in der Woche das Gewicht kaum halten.

Und jetzt – am 27. Juni 2010 – stehe ich nun tatsächlich in Dion am Start. Exakt zum Sonnenaufgang um 06:05 stehe ich da und mein größtes Abenteuer als Läufer beginnt: Der Olympus Marathon. Es erwarten mich 45 Kilometer, sehr pikant mit + 3170 und – 2780 Metern Höhenunterschied und einer Kletterpassage gespickt.

Die ersten Kilometer – quasi zum Aufwärmen – sind noch Asphalt. Immer leicht ansteigend. Dann die erste Verpflegungsstelle.

Nun beginnt das Gelände. Bergauf ist meine Sache, doch die schmalen Pfade, gesäumt von hoch aufragendem, undurchdringlichem Dornengebüsch machen ein Überholen fürs Erste unmöglich. Also muss ich mein Tempo anpassen.

Allzu viel trinke ich ja ohnehin nicht, aber für meine Verhältnisse ist es dennoch zu viel, und so muss ich – vielleicht auch wegen der Kälte oben am Berg – immer wieder Wasser lassen. Das ist nicht nur lästig, sondern auch ziemlich umständlich mit Fingern, die vor lauter Kälte ganz klamm geworden sind.

Genießt man zu Beginn des Rennens noch Waldluft und das fröhliche Spiel aus Licht und Schatten zwischen den Bäumen, so verschlägt es einem über der Baumgrenze erst einmal gehörig den Atem.

Ganz oben ist es bitterkalt. Im steilen Gelände müssen Schneefelder durchquert werden. Für Läufer, die schon zittrige Beine haben, sind diese Passagen eine gefährliche Sache. Meine Füße zittern auch, aber nicht wegen der Müdigkeit, sondern wegen der Kälte. Außerdem denke ich mir: Gefährlich hin, gefährlich her, Wann hat man sonst schon die Möglichkeit in Griechenland durch den Schnee zu laufen und das noch dazu im Sommer?! Für die kurze Kletterpassage gibt es ein Seil. Mit der einen Hand ziehe ich mich daran hoch, während die andere Hand dasselbe an den eiskalten Felsen tut.

Auf dem Weg hinunter ins Tal gibt es sehr viel Geröll und alle Beine, die bis jetzt noch nicht zitterten oder schmerzten, die tun das spätestens jetzt. Stürze sind keine Seltenheit.

Irgendwo ganz weit vorn – es müssen wohl Lichtjahre sein – da spielt sich ein spannender Kampf ab, den der Franzose Sebastien Chaigneau in 4:47:34 für sich entscheiden kann. Nur um den Hauch von 47 Sekunden (4:48:21) zurück, belegt der Katalane Michel Rabat Rang zwei, wiederum dicht gefolgt von den Griechen Alexis Gunko, der in 4:48:58 Rang drei belegt.

Kampf gibt es in der Damenwertung keinen. Zu überlegen siegt die Französin Lisel Dissler (5:51:33) vor der Griechin Natalia Papounidou (6:20:25) und der Rumänin Gianina Tanase (6:27:13).

Nach 8 Stunden 18 Minuten und 13 Sekunden laufe auch ich über die Ziellinie. Mein Freund Lazaros hängt mir die Medaille um. „You did it“ sagt mein Freund zu mir und umarmt mich.

Ich nehme nicht gern das Wort „extrem“ in den Mund, denn das würde wohl auch schon für so manchen Teilnehmer eines Zehn-Kilometer-Laufes zutreffen und für solche Läufer kann selbst so eine kurze Distanz ungesund sein.

Vom ersten bis zum letzten Meter hatte ich eine Mordsgaudi, eine Riesenhetz und unglaublich viel Spaß mit mir selbst und den Zuschauern an der Strecke. Allzu sehr verausgabt habe mich nicht. Ich hatte zu jeder Zeit Reserven. Möglicherweise habe ich mir das Rennen ja „zu“ gut eingeteilt. Nächstes Jahr werde ich es besser machen.

Die beiden anderen Österreicher, die mit mir am Start standen, sind ausgefallen. „Die hatten keine Organic Food Bar“ denke ich mir und muss dabei schmunzeln.

Fakten / Daten

Am Start:	482 Läuferinnen und Läufer
Im Ziel:	422 Läuferinnen und Läufer
Distanz:	45 Kilometer
Start:	Dion (3 Meter Seehöhe)
Ziel:	Litochoro (292 Meter Seehöhe)
Höchster Punkt:	2780 Meter Seehöhe
Höhendifferenz:	+ 3170 Meter / - 2780 Meter
Wetter:	Leicht bewölkt bis heiter, sonnig
Temperaturen:	17° Celsius am Start in Dion + 3° Celsius am höchsten Punkt, eiskalter Wind, teilweise neblig 29° Celsius im Ziel in Litochoro

Ein paar abschließende Bemerkungen und Gedanken seien mir noch gestattet:

- 1) Vier Jahre lang hatte ich die Vision, dass ich irgendwann einmal das Ziel beim Olympus Marathon erreichen werde. Aus der Vision ist ein Traum geworden und aus dem Traum schließlich ein konkretes Ziel.
Ich bin überzeugt davon, dass es die Kraft der inneren Bilder ist, die mich nie aufgeben lässt. Es sind die Visionen, die zu Bildern werden. Darin steckt eine unbändige Kraft. Ohne diese Visionen hätte ich den Olympus Marathon niemals geschafft. Doch all diese Visionen können sich erst dann entwickeln, wenn man eine Quelle hat, die einem die nötige Energie und Kraft gibt. Eben Organic Food Bar.
In dem Augenblick, als ich dann über die Ziellinie des Olympus Marathons gelaufen bin und ich wusste, dass ich es wirklich geschafft hatte, da hatte ich auch schon wieder eine neue Vision, einen neuen Traum. Gleichzeitig war ich vollkommen erfüllt von Freude und Glückseligkeit. Und diese „Überlappung“ von Erfüllung und neuer Vision, das ist wohl der Gipfel aller Gefühle.
- 2) Einige Wochen nach dem Olympus Marathon habe ich bei jenem Arzt eine sportmedizinische Untersuchung machen lassen, der auch die österreichischen Race Across America Athleten betreut. Mit einem schelmischen Augenzwinkern und einem äußerst beruhigenden Gefühl in Richtung Rodopi Ultra Trail vernahm ich die Worte des Sportmediziners: „Deine Laktatkurve ist ein Wahnsinn.“ Und dabei dachte ich auch an Organic Food Bar.
- 3) Ich kann es natürlich nicht beweisen, aber dafür umso intensiver spüren, wie sehr diese Riegel mein Immunsystem unterstützen und positiv beeinflussen.
- 4) Meine persönliche, feste Überzeugung ist auch, dass mir die „Blueberry“-Riegel von Organic Food Bar gegen eine kleine Sehschwäche geholfen haben, die ich im vergangenen Jahr hatte.

- 5) Alle meine Erfahrungen mit den Wunderriegeln fließen natürlich auch – in detailliertester Form – in mein Laufbuch ein, an dem ich im Moment arbeite und das voraussichtlich im Herbst 2011 erscheinen wird.

Euer
Otto Trompeter