

1.3.2012 Der Wecker klingelt 3:15 Uhr, das Einpacken den Abend vorher war Routine, das habe ich in den letzten Wochen 6 mal getan. 5:00 Uhr war Abfahrt bei Peter in Rostock. Wir hatten uns voriges Jahr beim Vasalauf kennengelernt und haben eine Fahrgemeinschaft gebildet. Seine Frau ist für die Transfere am Start und zwischen Ziel und Start extra mitgekommen. 6:00 Uhr ging die Fähre nach Gedser und ab Dänemark waren es dann knapp 1000 km die wir bis 18:45 Uhr bewältigt hatten.

Überwältigt waren wir dann vom Hotel. Schweden und Hotels oh Gott das geht gar nicht. Alles sehr einfach und sehr teuer, 4 Tage 1634,39 Euro für 3 Personen. Es ist total eng, wenn man das Fenster aufmacht läuft ein Ventilator extrem laut. Aber ich habe Internet und Frühstück ist auch ganz gut. Problem ist der Wechselkurs Hotel hat 7,8 zurzeit ist 8,8 offiziell. Wenn man dann am Abend noch ein paar kleine Boulettenbällchen (Köttbullar) mit künstlichem Kartoffelbrei und drei kleine Bier für 50 Euro bekommt dann könnte man eigentlich platzen. Aber das hatte Peter ausgegeben.

Am Morgen des 2.3 haben wir dann schön gefrühstückt, es ist alles bissel schmutzig, aber alles da. Ich sehe das mal so, ist alles Bio und zu viel Sauberkeit ist ja nicht gut wegen der Allergien, die wir immer mehr bekommen und die ja bei bisschen mehr Keimen nicht kommen sollen. Nach dem Frühstück sind wir dann los nach Sälen um die Startunterlagen zu holen. Dabei wollten wir die Zeit für die Fahrt checken, es sind 10 min von hier bei normalen Bedingungen. Wenn wir auf der anderen Seite des Flusses parken, sparen wir am Morgen des Vasalaufes vielleicht viel Zeit wegen der Parkplatzsuche. Voraussetzung ist, dass man den Fluss zu Fuß überqueren kann. Das haben wir dann als Erstes getestet, sah nicht so vertrauenswürdig aus, weil die Sonne die Oberfläche angetaut hat, aber es ging. Vielleicht geht es am Sonntag nicht, dann lautet es in den Nachrichten, drei Deutsche beim Vasalauf ertrunken.

Gegen 12:00 Uhr hatten wir dann die Startunterlagen, mein Chip habe ich gleich umprogrammieren lassen. War kein Problem, aber wegen der einen Minute ließ der Organisator nicht mit sich reden. Er holte ein dickes Buch, sucht mich beim König Ludwig Lauf, dann schaut er in seine Tabelle und da steht 3:42 für Block 6, nun war ich also in Block 7 mit 3:43. Er meint ich solle doch zufrieden sein, ist immerhin ein Startblock besser, ich hatte Startnummer 8534 für Block 8. Zwischendurch haben wir lecker Nudeln gegessen und dann ging es zurück zum Hotel.

Gegen 14:30 Uhr sind wir dann endlich auf die Loipe gekommen. Es war ein Traum.

Auf dem Bild sieht man im Hintergrund das Hotel.



Ich hatte noch Klister in Sprayform gekauft um das zweite Paar Ski schnell zu wachsen. Auf der Messe am Start wurde ein Gleitwachs total angepriesen, SWIX DHF 104 BW MARATHON Preis hier 70 Euro, in Deutschland 49,00 Euro. Soll der Hammer sein für die momentanen Bedingungen. Damit hat Petter Northug seine Weltmeistertitel geholt.

Der Klister in Sprayform war super, hat 3x10 km gehalten, die letzte Runde war etwas anstrengend. Schnee war hart und Spur war gut. Die Sonne hat geschienen. Es ist so ein flacher Krüppelkieferwald und da schien die Sonne immer so durch. Also das war richtig toll. Ich hatte in der eisigen Spur guten Stieg, vielleicht werde ich wenig klistern am Sonntag, mehr auf die Gleitzone wert legen. Und das Spray werde ich mitnehmen und vielleicht auch ein Hartwax. Es wird zwar kälter aber wenn vor einem 7000 Leute die Spur zerfahren und die Sonne vielleicht auch ihr Werk tut kann die Spur zu einem Schneemehl werden, aneisen kann zwar eigentlich nicht sein, aber der Klister bremst dann so. Und die Strecke ist am Ende flach und abfallend. Man das ist immer ein Krampf, aber nur so kann ich gewinnen :-)

Nach meinem Training bin ich schnell unter die Dusche, dann habe ich Saft und Wasser gekauft und das Abendbrot waren meine Hasenbrote von gestern. Hat gereicht, noch bisschen gemailt, gesimst und telefoniert mit einem Glas Wein und nun probiere ich mal wieder zu schlafen bei geschlossenem Fenster gefühlten 30° und gefühlten 0% Sauerstoff. Morgen dann wieder Training nochmal 30 oder 40 km, dann Wachsen, dann Pasta und 21:00 ins Bett.

3.3.2012 Der Tag vor dem Vasalauf, es war herrliches Wetter, das Frühstück war relaxt, aber dann hat Peter den Zeitplan festgelegt für das Wachsen, 13:00 Wachshütte. Oh man dachte ich, ist ja der ganze Tag versaut. Heute weiß ich, dass es knapp war. Ich wollte doch so gern noch in die Loipe. Wir haben uns für das Marathonwachs entschieden, ich habe ihn gesponsert, da Peter von den anderen Wachsen gesponsert hat. Er ist dann nochmal runter zum Start gefahren und hat ihn dort bei der Messe gekauft. Im Hotel wollten sie nochmal 100 Kronen mehr. Ich bin dann schnell in die Loipe, wieder den Klister aus der Spraydose aufgetragen und los ging es. Und es war noch schöner als den Tag davor. Die Spur war komplett neu auf den 10 Kilometern. Ich habe bis 13:00 Uhr 3 Runden geschafft. Ich war wirklich guter Dinge für den nächsten Tag.

Peter hatte schon alle Utensilien zur Wachshütte gebracht und nach Duschen und Umziehen stand ich ihm dann zur Seite.



Als Erstes wurde auf die Gleitzone 2 x SWIX LF 6 BLAU aufgebügelt, dann mit der Plexiglasklinge abgezogen und mit der Bronze- bzw. Stahlbürste ausgebürstet, dann wurde unser guter Marathonwachs SWIX DHF 104 BW MARATHON aufgebügelt mit der Plexiglasklinge abgezogen, mit der Stahlbürste ausgebürstet und zum Schluss mit der Nylonbürste ausgebürstet. Dann wurde eine geradlinige Struktur 1mm mit dem Strukturgerät eingearbeitet. Nun war es 16:00 Uhr Kaffeezeit. Den haben wir in dem großen Restaurant eingenommen, wo die Schweden schon fleißig beim Apres Ski bei waren. Alkohol

wird mittlerweile genauso konsumiert. Auf der Bühne spielte ein Band richtig guten Hardrock und jede Menge Kinder sprangen zwischen den Erwachsenen rum. War ein angenehmer Anblick so relaxt und diszipliniert alles, die Menschen haben total einfache Kleidung, keine Werbung, keine Modenschau. Das hat mir gefallen. Keiner schaut sich um oder den anderen an oder mustert ihn.

17:00 Uhr ging es dann weiter mit der Steigzone. Als Erstes musste der Grundklistler SWIX KR020 BASEKLISTER GRÜN eingebügelt werden. Da es in der Wachshütte schon dunkel war haben wir das auf dem Zimmer gemacht. Das Dach vor dem Fenster hat sich zum Ablegen der Ski zum Erkalten als sehr gut erwiesen, schlecht war wie gesagt der laute Lüfter direkt vorm Fenster. Nachdem also der KR 20 erkaltet war, wurde SWIX KR035 VIOLETT SPEZIALKLISTER aufgetragen. Im Wärmeschrank haben wir ihn schön sämig bekommen, mit dem Fön haben wir beim Auftragen nachgeholfen. Mit dem Daumen wurde verteilt und mit dem Handballen abgezogen. Jeder hat seine eigenen Ski gemacht und wir waren dann auch einigermaßen zufrieden und die Hände schön versaut. Nun mussten die Ski wieder aufs Dach um zu erkalten, weil wir ja noch abdecken mussten. Aber 18:30 Uhr war erst einmal Abendbrot angesagt in einem schönen Restaurant einem Italiener. Ich hatte mir eine große Pasta vorgestellt. Das 3-Gänge Menü war absolut edel aber nicht viel und auch wieder sauteuer. Wein habe ich mir nicht geleistet, ein Glas 0,1l bei 10 Euro. War halt nicht meine Preisklasse und ich war ganz schön genervt deswegen. Dann hat es auch noch ewig gedauert. Habe mit Birgit auf dem Rückweg noch telefoniert, die mich wieder super aufgebaut hat. Nun stand also noch das Abdecken beim Wachsen auf dem Plan. Das muss draußen in der Kälte gemacht werden, damit sich Klistler und Hartwachs nicht vermischen. Tipp war 4 x mit SWIX VR045 FLEXI HELLVIOLETT abdecken. Wir sind dann mit Wachsbock vor den Eingang des Hotels, da war es schön hell. Und auch hier war es wieder so, dass es keinen interessiert hat. Es fuhr eine Stretch Limousine vor und wir standen mit dem Wachsbock da. Das Abdecken sah nicht so sauber aus, der Kork ist beim Reiben ausgebröselte und da wussten wir jetzt nicht so richtig ob das ein Problem ist. Aber wir hatten jetzt keine Alternative, wir mussten fertig werden. Wir haben die Ski verpackt und auf das Dach in die Kälte gelegt. Noch rund eine Stunde waren wir mit dem Bereitlegen der Sachen beschäftigt. Und dann sind wir nicht ganz so zufrieden ins Bett gegangen, es war schon nach zehn, das war so nicht geplant. Ich konnte nicht gut schlafen und 4:00 Uhr war dann endlich die Nacht zu Ende.

4.2.2012 4:10 Uhr waren wir beim Frühstück, das hat super geklappt, alles da. Der Raum war voller Leute, bestimmt 30 bis 40. Und wir hatten gedacht wir sind die Ersten. Das Einzige was für mich beim Essen wichtig war, etwas zu essen was nochmal einen bestimmten Gang fördert. Und da ist Kaffee, Brötchen mit Marmelade und Milch am besten. 4:45 Uhr war Abfahrt. War schon mächtig was los auf den Straßen, das hat uns unruhig gemacht. Aber der Parkplatz auf der anderen Seite des Flusses war noch frei. Ein großer Menschenstrom war schon unterwegs zu seinen Startblöcken. Ich stand dann rund 45 min an bis ich mein Block 7 passieren konnte. Gegen 6:00 Uhr war ich wieder am Auto. Da habe ich mich ganz langsam und in Ruhe umgezogen, bin alles nochmal durchgegangen. 7:15 Uhr sind wir dann los mit dicken Sachen übergezogen. Wir haben unser Gepäckstück Nr.1 abgegeben noch ein Foto gemacht und uns dann Alles Gute gewünscht.



Ich bin noch ein bisschen rumgelaufen und dann gegen 7:40 Uhr zu meinen Skiern gegangen. Habe sie auch gleich gefunden dank einer roten Tüte die ich zum Markieren benutzte. Ich war echt happy dass es bald los geht, mit meiner lieben Birgit habe ich noch telefoniert. 10 min vor dem Start habe ich die übergezogenen Sachen ausgezogen, in die Tüte Gepäckstück Nr.2 gesteckt und an die Seite gebracht. Und als ich zurück gehe, finde ich meine Ski nicht mehr. Die vordere Markierung für den Block war schon entfernt, ich hatte extra abgezählt. Oh man ich hatte eine Panik. Ich habe gezählt und gesucht. 2 min vor dem Start hatte ich sie, anschnallen ist ja kein Problem, Sachen war ja alles klar. Auf die Art kommt man dann bei minus 12 Grad ins Schwitzen, das stand nämlich auf der Anzeigetafel, die ich diesmal auch sehen konnte.



Endlich, endlich, endlich es geht los. Anfangs muss man ziemlich vorsichtig sein, aber es gab trotzdem genug Stürze, in meiner Spur zum Glück nicht. Man muss immer etwas weiter nach vorn schauen und wenn man dann jemanden in der Spur sieht, der schon wackelig aussieht, dann sollte man gleich eine Lücke suchen und die Spur wechseln. Soll man laut Veranstalter eigentlich nicht, aber man sieht bestimmten Leuten schon an, dass sie stürzen und blockieren könnten. Und dann kam auch schon der Berg. Diesmal kam ich nicht zum Stehen, es ging zwar nur sehr schleppend voran, aber so war es wesentlich besser als im letzten Jahr. Als ich oben aus dem Wald rauskomme, schien einem die Sonne entgegen. Das war herrlich, den letzten Kilometer am Berg konnte ich schon richtig gut fahren. Der Stieg war super, schön mit Schwung Druck ausüben und dann federt man regelrecht von allein zurück in den Ski und überträgt den Schwung auf den Ski und gleitet auch im Diagonalschritt. An der höchsten Stelle bei Kilometer 4 dachte ich an unseren Sommerurlaub. Da waren wir mit den Rädern hier.

Ab Kilometer 4 ging also das Schieben los. Ich habe von Anfang an alles geben wollen, man ist anfangs noch nicht so warm und denkt oh das geht ja doch ganz schön in die Arme. Aber man muss einfach das Vertrauen in sich haben und an die Vorbereitung denken und sich auf das viele Training stützen. Ziel war Kilometer 10 und eine Zeit unter einer Stunde (inklusive Startberg). Mit diesem Gedanken habe ich geschoben und überholt und überholt und geschoben. Und schon war ich da, eine Uhr sah ich nicht, an der Verpflegungsstelle waren nicht so viel Leute wie ich das vom letzten Jahr in Erinnerung hatte, also dachte ich, da muss ich gleich durch. Blaubeersuppe gab es noch nicht, ich habe dann ein warmes Energiegetränk genommen und weiter ging es. Ich habe mich von der Kleidung sehr wohl gefühlt, nicht so sehr geschwitzt und auf gerader Strecke auch nicht gefroren, nur abwärts manchmal.

Die nächsten 10 Kilometer ging es noch nicht abwärts, nur gerade aus, ewig lange Passagen, ich bin nur im Doppelstock gefahren. Ich kam immer besser rein, ich habe den Oberkörper mehr eingesetzt bin weiter nach unten gegangen, wollte die Arme etwas schonen. Auf die Blaubeersuppe habe ich mich gefreut und auf die Anzeige nach der nächsten Verpflegung (noch 69 km) und auf die Uhr war ich gespannt. Es kam wie ich dachte und die Uhr war 5 min vor 10, man super. Da bleibe ich dran.

Also habe ich weiter geschoben, die ersten Kilometer nach Mängsbodarna gehen abwärts bevor dann in Richtung Risberg auch mal ein paar Steigungen kommen. Die Spur war herrlich und sogar bei den Anstiegen war diesmal noch eine Spur, so dass man hoch spurten konnte. Es hat richtig Spaß gemacht. In Risberg hatte ich 35 km bewältigt und da war es kurz nach halb elf. Diesmal habe ich zwei Blaubeersuppen zu mir genommen, lecker lecker. Ich habe mich so gut gefühlt und war auf die Zeit bei Kilometer 50 gespannt.

Zwischen Risberg und Evertsberg war es wieder relativ eben. In Evertsberg war ich also bei 3:30 und hatte nun auf einmal sogar die Ambition unter 6 Stunden zu kommen. Aber rein rechnerisch ging das ja gar nicht, aber trotzdem habe ich gedacht mal sehen was geht. Und ich wollte meine Familie daheim schocken. Sie haben über ein App mit dem iPad den Lauf verfolgen können.

Nun hatte ich also die Hälfte überschritten und mich noch richtig wohl gefühlt. Nach Evertsberg geht es nur abwärts, da purzeln die Kilometer, aber auch die Skifahrer. Direkt vor mir stürzt jemand und ich bin mit hoher Geschwindigkeit voll rein und in uns auch noch 3 bis 4 Leute. Nachdem wir uns entknotet hatten, ging es aber gleich weiter. Es ist nichts passiert und es waren vielleicht auch nur 2 Minuten. Aber schon komisch, ich habe das immer wieder beobachtet, manche stürzen ohne Grund. Da ich mich aber im Laufe des Rennens immer weiter nach vorn gearbeitet habe, wurden die Läufer auch immer sicherer und man konnte mehr riskieren.

Von der nächsten Verpflegung sind es nur noch 29 Kilometer bis ins Ziel und es war 12:20 Uhr. Nun sind immer mal kleine Anstiege aber der Ski lief noch immer sehr gut auf den geraden Strecken, so dass ich beim Doppelstock gut voran komme. Ich war zwar etwas fertig aber die Masse hat gezogen. Man wollte immer in der schnellen Spur mitfahren, ich hatte einen unglaublichen Ehrgeiz diesmal. Die Bedingungen waren so optimal, dass man das einfach ausnutzen wollte. Ich hatte noch den Kammlauf im Erzgebirge vom letzten Sonntag im Kopf mit den schrecklichen Bedingungen. 2 Verpflegungsstellen waren noch angesagt, ich wusste dass es jetzt viel Energieriegel, Traubenzucker und Getränke gibt und habe das auch immer genutzt. Jetzt waren viele Menschen an der Strecke die verschiedene Dinge angeboten haben. Ich wollte nochmal alles geben und nicht schon 29 km vorm Ziel schwächeln. Es hat sich alles im Kopf abgespielt und ich konnte es umsetzen. Die Sonne hat immer so schön geschienen und Winterwald inspiriert mich halt. Ich war irgendwie total glücklich, das Material war super, ich war richtig angezogen und das Ziel war nah.

Noch 20 Kilometer und ich war genau bei 5 Stunden. Die letzten Kilometer sind vom Profil sehr einfach. Dank der guten Gleiteigenschaften konnte ich richtig gut mithalten, ich habe alles gegeben und an der letzten Verpflegung nochmal schnell eine Blaubeersuppe genommen und dann ging es Richtung Ziel. Das war ein Gefühl, ich habe vor lauter Glück so richtig geschluchzt. Und ich habe mich schon auf die SMS von Birgit gefreut. Im Ziel habe ich die Ski abgegeben und dann auch gleich auf mein Handy geschaut, ja und da stand Wahnsinn, wie hast Du das gemacht. Ich kann es immer noch nicht glauben.

Zeit: 6:17 Platz: 4658

Nun bin ich mit dem Bus zur Umkleide gefahren, dort sind auch die Kleidersäcke. Das dauert immer eine Weile und wenn es mal richtig kalt ist, wird das nicht angenehm. Auf dem Rückweg habe ich dann Birgit angerufen und mich gefreut wie sie reagiert. Mit dem Kaffee trinken zu Hause hat mich Birgit dann richtig neidisch gemacht. Das hätte ich jetzt auch gern getan, aber ich habe erst einmal auf Peter gewartet und Ramona gesucht. Birgit hat mir mitgeteilt, dass Peter laut App 15:30 Uhr ins Ziel kommen sollte. Das war auch so und ich habe ihn gleich gefunden. Mit Ramona habe ich dann gewartet bis er von der Umkleide zurück kam und als wir dann unser Diplom abgeholt haben, war es 17:30 Uhr. Wir haben den Rückweg angetreten weil wir ja auch am Abend noch sitzen wollten und das Ganze mit einem Bier feiern. Wir waren erst halb acht im Hotel. In der Pizzeria haben wir dann jeder eine leckere Pizza bestellt und diese auf dem Zimmer mit einem Bier vertilgt. Lange haben wir nicht durchgehalten, weil es den nächsten Tag 6:30 Uhr losgehen sollte. Schließlich hatten wir wieder 1000 km vor uns und wir mussten die Fähre um 18:00 Uhr in Gedser bekommen. Ich hatte mich sehr auf zu Hause gefreut.

Mit dieser Zeit habe ich mir einen super Startplatz für nächstes Jahr erarbeitet. Ich möchte so gern die Medaille, dafür hätte ich bei diesem Rennen 5:28 laufen müssen. Das ist mit dem wenigen Training nicht möglich, das heißt ich müsste schon ab dem Sommer alles danach ausrichten mit Rollerski um die Arme mehr zu trainieren. Will ich das wirklich?

Fortsetzung folgt...