

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Erfolg beim Laufen - Reine Kopfsache!

(ka) - Anfang September fanden die Deutschen Meisterschaften über 10 km auf der Straße statt. Sabrina Mockenhaupt hat dabei die Damenkonkurrenz hinter sich gelassen. Wieder einmal, muss man sagen - es war ihr 45. Deutscher Meistertitel.

Erstaunlich an diesem Titel ist, dass im Grunde kaum jemand Mocki auf dem Zettel für den Titel hatte, nicht mal sie selbst. Gerade einmal 2 Monate vorher lag sie im Krankenhaus und hatte nur wenige Wochen Vorbereitung für die Meisterschaften auf der Straße. Fit genug war sie, um vorne mitzulaufen, aber mit Anna Hahner und Corinna Harrer waren zwei starke Konkurrentinnen neben ihr, die mit mehr als einem Auge auf den Titel schielten.

Zwei Kilometer vor Schluss versuchten die beiden Kontrahentinnen, Mocki abzuschütteln. Wie sie selbst im Video berichtete, wollte sie an der Stelle schon einen Gang runter schalten. Der dritte Platz war ihr kaum noch zu nehmen und das wäre nach all den Strapazen doch ein Riesenerfolg gewesen. Doch es kam anders. Sabrina Mockenhaupt quälte sich zurück, überwand den inneren Schweinehund und siegte am Ende mit einer Zeit deutlich unter den angepeilten 34 Minuten. Dass das ihr 45. Titel war, spielte für die gebürtige Siegerin keine große Rolle. Viel mehr freute sie sich über ihre mentale Stärke und war froh, sich durchgesetzt zu haben.

Mit 36 Jahren brennt sie immer noch und sie beißt sich durch. Genau das ist es, was das Laufen ausmacht. Klar, nach  $\frac{3}{4}$  der Strecke sind alle platt und müde, aber gerade dann machen die mental starken Siegertypen den Unterschied. Man muss an sich glauben, sich anstrengen wollen und beißen wollen.



(ka - 02.10.2017)



Mocki hat das Rennen im Kopf entschieden und sich damit am Ende belohnt.

Noch mehr Kopfsache war bei meinen Laufkollegen von den Bluelinern gefragt, die zeitgleich in Gotha gelaufen sind. Nur mit dem kleinen Unterschied, dass in Gotha ein ganzer Tag gelaufen wurde: Deutsche Meisterschaften im 24-Stundenlauf. Für mich ist es unvorstellbar, den Startschuss zu hören und zu wissen, dass dieses Rennen nun 24 Stunden dauern wird. Und was geht in den Köpfen der Teilnehmer vor, wenn die Nacht einbricht oder dir deine Beine nach 18 Stunden sagen, dass sie wirklich keine Lust mehr haben, den ewig gleichen Rundkurs von 2 km zu absolvieren. Ich bin sicher, dass gerade im Ultrabereich alles über den Kopf entschieden wird. Es fängt ja schon damit an, die ersten Kilometer möglichst langsam und energiesparend anzugehen. Etwas, was ja eigentlich gar nicht zum Rennen passt. Und am Ende bist du wahrscheinlich nur noch müde - müde in den Beinen und müde im Kopf. Immer und immer wieder passierst du die Rundenmarkierung, bis zu 100 mal. Und immer wieder muss dein Kopf den Rest deines Körpers davon überzeugen, weiter zu machen. Zum Glück haben ein paar Mitstreiter das gleiche Problem und man motiviert sich gegenseitig.

Nun ja, meine Kollegen haben sich durchgebissen und haben sich mit dem dritten Platz in der M50 belohnt. Glückwunsch! Und nun haben eure Köpfe sich eine Laufpause verdient.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus