

UND ICH DACHTE, ES SEI VIEL SPÄTER ...

22 STUNDEN UND 43 MINUTEN

von
Michaela Ch.
HÄRDTL



WWW.LIEBEVOLL-FREISEIN.AT

© 2024 Michaela Ch. Härdtl, MSc

1.Auflage

Autor: Michaela Ch. Härdtl, MSc

Verlag: MCH Verlag

Design: © canva.com

Fotos: © Michaela Ch. Härdtl

Portraitfoto: © Elisabeth Bluhm

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.



INHALTS- VERZEICHNIS

Der Beginn war eine Vision	01
Das erste Mal	02
Dann war es soweit	03
Wie es weiter ging	04
Die Vorbereitung	05
Das zweite Mal	06
Anders als geplant	10
Und ich dachte, es sei viel später	11
Gedanken danach	12

DER BEGINN WAR

eine Vision

Ich gestehe, ich bin ein bisschen crazy.

Ich liebe es meine Grenzen kennenzulernen, meine Komfortzone zu verlassen, neue mentale Erfahrungen dazuzugewinnen und bewege mich gerne in der Natur.

Und es gibt für mich ein tolles Event, das all dies vereint: **die 24-Stunden-Burgenland-Extrem-Challenge!**

Jetzt fragst du dich sicherlich, was denn das sei. Bei dieser Challenge wird der Neusiedler See im Burgenland zu Fuß umrundet.

Die Zielzeit sind 24 Stunden, in der der See umrundet werden soll. Dies sind knapp 120 km.



Als ich zum ersten Mal davon erfuhr, konnte ich mir nicht einmal im Traum vorstellen, dass dies zu schaffen sei.

Du ahnst schon, was jetzt kommt? Richtig!

Ich habe mich dazu entschlossen, an diesem Event teilzunehmen!

DAS ERSTE MAL

Das erste Mal nahm ich im Jahr 2023 teil. Es ist das letzte Wochenende im Jänner, an dem diese Challenge stattfindet. Um diese Jahreszeit ist das Wetter unberechenbar. Von einem schönen Wintertag mit angenehmen zehn Graden Plus bis zu Schneestürmen bei Minusgraden ist wirklich alles möglich.

Ich hatte voriges Jahr wirklich keine Ahnung, worauf ich mich da einließ. Ist es möglich, 24 Stunden lange zu gehen? Gibt es eine Ausruhmöglichkeit? Wie ist die Verpflegung? Wie kleide ich mich? Was nehme ich alles mit? Wie reagiert mein Körper auf ein solches Vorhaben? Schaffe ich das überhaupt mental?

Fragen über Fragen ...

Ich googelte dieses Event und fand einige Gruppen und Foren, in denen Erfahrungsberichte beschrieben wurden. Das war mal eine erste Hilfestellung.

Als Training ging ich damals an den Dezemberwochenenden zu Fuß in die Wiener Innenstadt und wieder nach Hause. Das waren ca. 30 km. Meine Wegzehrung waren damals Punsch und warme Erdäpfelspalten. Unter der Woche lief ich zwei bis drei mal 10 km und probierte bei mitternächtlichen Spaziergängen mit meinen Hunden die optimale Kleidung für kalte Nächte aus.

Ein Bisschen an Vorbereitung war also möglich. Der Rest war ungewiss. Ich gestehe, dass selbst diese Ungewissheit einen bestimmten Reiz hatte.

Aufgrund meines Persönlichkeitstyps reichten mir diese Infos auch. Ich muss nicht immer im Vorhinein ganz genau wissen, was auf mich zukommt und muss nicht alles planen und kann daher spontan auf Situationen reagieren, ohne dass mich dies stresst.

DANN WAR ES SOWEIT

Ich sportle normaler Weise gerne alleine. Da kann ich ganz nach meinen körperlichen Bedürfnissen handeln und habe auch die Möglichkeit in Ruhe meine Gedanken zu sortieren und auch neue Ideen zu generieren. Es ist meine ganz persönliche Auszeit, die ich benötige, um meine Energiebatterien wieder aufzuladen.

Nur für dieses Event suchte ich mir einen Co. Diese Person sollte ähnlich crazy und sportlich sein wie ich. Die Entscheidung fiel schnell auf "Pfeifferchen". Ich bin mit "Pfeifferchen" schon seit etlichen Jahren befreundet und fragte ihn einfach, ob er sich diese Challenge vorstellen kann. Wie erwartet, war er sofort begeistert und wir meldeten uns an.

Und dann war es soweit. Um 04:30 Uhr fiel der Startschuss in Oggau. Hui, das ist wirklich nicht gerade meine aktivste Tageszeit. Jedoch sensationell gut gestärkt mit Motivation begann die Reise ins Unbekannte. Leider startete "Pfeifferchen" schon mit Schmerzen und musste kurz vor Podersdorf nach knapp 80 km aufgeben. Für mich ging der Weg weiter in Richtung Ziel. Es war hart.

Nachdem es am Nachmittag Eisregen gab und die Wege glatt waren, begann es dann auch noch zu schneien. Es schneite die ganze Nacht durch. Mit einer Stirnlampe ausgerüstet marschierte ich durch die Nacht und merkte wie so jeder Knochen und Muskel schmerzte. Es war eine extreme mentale Herausforderung noch 40 km alleine weiterzugehen. Ich fragte mich ziemlich oft, warum ich mir das antue. Ab ca. ein Uhr in der Früh begann mein rechter Vorfuß beim Sprunggelenk zu schmerzen. Aufgeben war keine Option! Ich konzentrierte mich nur auf das Ziel und sah mich immer, wie ich durch den Zielbogen in Oggau gehen.

Nach 29 Stunden hatte ich es geschafft. Ich konnte es nicht glauben, dass dies alles möglich war. Ich schleppte mich ins zugeschneite Auto und weinte vor lauter Erschöpfung, Schmerzen und Freude. Ich war von meinen eigenen Gefühlen überwältigt.

WIE ES WEITER GING

Ich habe es erst nach etwa drei Wochen realisiert, dass ich tatsächlich die knapp 120 km um den Neusieder See gegangen war.

War dies tatsächlich möglich? Bei diesen Wetterbedingungen und einem schmerzenden Fuß?

Es war so ein überwältigendes Gefühl, wozu der Körper fähig ist, wenn ich mir mein Ziel gesetzt habe. Ich spürte erst im Ziel, nachdem die ganze Anspannung weggefallen war, welche Schmerzen ich wirklich bei meinem rechten Sprunggelenk hatte und dass während des Gehens der Körper anscheinend viel unternahm, dass ich dennoch ins Ziel marschieren konnte.

Ich trug etwa drei Wochen eine Schiene, um das Gelenk ruhig zu stellen. Zum Glück war es nicht so schlimm und zu Ostern konnte ich wieder mit meinem Lauftraining fortsetzen und schaffte gleich einen 20 km-Lauf. Dennoch machte ich eine physikalische Therapie, damit keine Folgeschäden blieben und ergründete die Ursachen, sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene.

Das einzig traurige dabei war, dass es mir nicht einmal eine Handvoll an Menschen zugetraut hatte, diese Challenge zu schaffen und mir sogar davon abriet. Was mir wieder klar machte, dass ich mir nicht die Grenzen der anderen zu meinen machen durfte. **It's my life!**

Was meint ihr? Habe ich noch ein weiteres Mal an der 24-Stunden-Burgenland-Extrem Challenge teilgenommen?

Genau! Ich habe mich wieder angemeldet.

DIE VORBEREITUNG

Für meinen zweiten Start nahm ich mir vor, dass ich die Umrundung um den See in 24 Stunden schaffen würde. Und auch “Pfeifferchen” war für einen zweiten Antritt motiviert und wieder dabei.

Dazu machte ich fleißig meine Übungen, wie vom Physiotherapeuten empfohlen und ich checkte auch meine Glaubenssätze und veränderte sie.

Um diese Challenge in 24 Stunden zu schaffen, mussten wir eine gewisse Geschwindigkeit gehen. Das war eine Pace zwischen zehn und zwölf. Dies bedeutet, dass wir für einen Kilometer max. zwischen zehn und zwölf Minuten brauchen dürfen. Dabei sprechen wir von einer Geschwindigkeit von fünf bis sechs Kilometer pro Stunde.

Als Probe nahmen wir am Marc-Aurel-Marsch Ende August in Bruckneudorf teil. Wir schafften die 42 km in sieben Stunden und 49 Minuten. Das war für uns eine tolle Zeit. Genau diese Gehgeschwindigkeit war erforderlich, dass wir die Burgenland-Extrem Challenge in 24 Stunden schaffen würden. Meine Muskeln rund um meine Hüften brauchten jedoch noch Training.

“Pfeifferchen” und ich blieben d’ran, trainierten unsere Schwachstellen und umrundeten als weiteres Training die Donauinsel. Über Weihnachten erstellten wir einen genauen Plan, welche Pace wir abschnittsweise benötigten, wie lange die Pausen bei den Labestellen sein dürften und um welche Uhrzeit wir die Stationen erreichen mussten.

Der Plan war wirklich realistisch - wir waren hervorragend trainiert und motiviert

DAS ZWEITE MAL

Nachdem wir beim ersten Start mit Eisregen, Schnee, Minusgraden und Wind konfrontiert waren, dachten wir, dass uns wettertechnisch nichts mehr erschüttern könne. Der Wetterbericht prognostizierte für den 26. Jänner 2024 Regen, Wind und Plus acht Grad. Herrlich, dachten wir. Jedenfalls besser als vorigen Jahr.

Entsprechend packte ich alles ein und präparierte meine Füße um Blasen vorzubeugen.

Pünktlich um 04:30 Uhr erfolgte dann der Startschuss und wir marschierten mit etwa 700 Gleichgesinnten in Oggau los. Es war ein unglaublich tolles Gefühl. Die ersten Schritte fühlten sich so wunderbar leicht an, dass ich mir sicher war: Ich schaffe es in 24 Stunden!

Was meinst du? Habe ich mein Ziel erreicht?

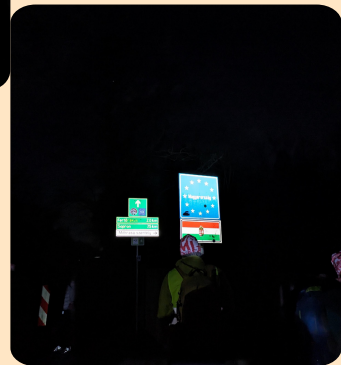


DAS ZWEITE MAL

Begleitet vom Vollmond erfolgten die ersten Schritte für meine zweite Challenge.

Nachdem wir den Grenzübergang zu Ungarn nicht wie im vorigen Jahr schon im Hellen erreichten, sondern noch im Dunkeln, wusste ich, wir lagen gut in der Zeit.

Mein Mobiltelefon hatte ich so eingestellt, dass ich nach jedem Kilometer die geleistete Pace angesagt bekam. Das erleichterte es mir, das Tempo anzupassen und zu halten. Die ersten sechzehn Kilometer vergingen sehr schnell und die erste Labestation war in Sicht und ich überprüfte die Zeit laut unserem Plan. Wir waren fünfzehn Minuten schneller als geplant. Das gab mir einen riesigen Motivationsschub und ich konnte den Sonnenaufgang in vollen Zügen genießen.



DAS ZWEITE MAL

Dieses Mal war es natürlich angenehm, dass ich mich an die Strecke im Großen und Ganzen noch gut erinnern konnte. Ich wusste, wann die Abschnitte kamen, die den Anschein hatten, nicht enden zu wollen. Lange Geraden sind dann wirklich eine mentale Herausforderung. Heuer wusste ich, dass auch diese enden werden.

“Pfeifferchen” und ich waren piffig unterwegs. Wir hielten unser Tempo und waren zeitweise sogar schneller als geplant. Die Pausen hielten wir so kurz wie möglich und waren immer noch guter Hoffnung, dass der Wetterbericht vielleicht doch nicht stimmt und uns Regen erspart bleiben würde.

Ein ganz großes Zwischenziel war Apetlon. Bis dorthin hatten wir bereits die Hälfte der Strecke zurückgelegt und die nicht enden wollenden Geraden hervorragend gemeistert. Wir sollten dort um sechzehn Uhr eintreffen und waren eine Stunde früher dort als geplant. Wir waren spitze!

Nachdem es schon ein wenig zu regnen begonnen hatte, wechselte ich bei der Pausenstation meine Schuhe und zog mir meine Regenjacke an. Nachdem wir etwas gegessen und getrunken hatten, setzten wir unsere Wanderung gestärkt fort - und zwar im Regen.

Ab jetzt war heftiger Regen unser Begleiter. Dennoch hielten wir Schritt und erreichten nach weiteren drei Stunden Neusiedl am See. Auch dort waren wir früher als geplant. Wir setzten uns nicht mehr nieder, denn der Schmerzpegel war schon ziemlich heftig. Meine Muskeln um meine Hüften taten heftig weh und nach jedem Sitzen brauchte ich gute zwei Kilometer bis ich wieder mein Tempo erreichen konnte. Also trank und aß ich im Stehen.

DAS ZWEITE MAL

Mittlerweile war wirklich jeder Schritt anstrengend und es waren noch an die 30 Kilometer zu bewältigen. Und hätte es nicht gereicht, dass es schüttete, kam ab jetzt noch ein heftiger Sturm hinzu. Windböen um die 70 km/h machten es uns schwer und es war außer grauslich nur grauslich.

Ungefähr bei Jois merkte ich, dass mein Kreislauf etwas zu schwächeln begann und wir mussten unser Tempo reduzieren. Ich hatte keine Ahnung mehr, wie spät es war oder welche Pace wir hatten. Ich verstaute mein Mobiltelefon gut, damit es nicht nass wurde und die Uhr am Handgelenk war vom Regenmantel verdeckt. Abgesehen davon hatten wir mit so extremen Windböen zu kämpfen, dass wir keine Lust hatten, in unseren Taschen herumzukramen.

In diesem Moment verabschiedete ich mich vom 24 Stunden Ziel. Ich dachte, ich habe wirklich mein bestes gegeben. Und ja, es kamen auch die Gedanken des Aufgebens. Mit extremen Schmerzen bei Regen und Windböen noch mehr als zwanzig Kilometer zu gehen, war keine vielversprechende Aussicht.

Ich brauchte mein inneres Team. Als erstes spürte ich mich in meinen Antreiber hinein. Doch der war ganz relaxed. Wenn du mein Ebook "Früher schon und heute" gelesen hast, weißt du warum.

Also dieser war keine Unterstützung. Jedoch auf meinen Ehrgeiz konnte ich mich verlassen. Mein Ehrgeiz zeigte mir immer und immer wieder das Bild, wie ich durchs Ziele gehe. Und dieses Bild zauberte mir ein Lächeln auf die Lippen und ich wurde wieder zuversichtlicher und die Gedanken des Aufgebens verblassten.

Von Ortschaft zu Ortschaft kämpften wir uns durch. Und dann die Schocknachricht.

ANDERS ALS GEPLANT

“Pfeifferchen” sagte: Ich höre jetzt auf!

Ich war geschockt. Wir waren gerade in Donnerskirchen angekommen und Oggau war das nächste Ziel und das Gesamtziel. Ich konnte meinen Co nicht davon überzeugen, die letzten Kilometer noch zu bestreiten und er ließ sich vom Servicewagen abholen.

Ich war alleine. Doch nicht ganz. Ich habe immer mein inneres Team mit. Und das brauchte ich jetzt um so mehr. Ich visualisierte wieder das Bild von meinem Ehrgeiz. Mein Ehrgeiz ist bei mir weiblich. Sie lächelte mir zu und zeigte mir immer das Bild vom Ziel. Das gab mir einen derartigen Motivationsschub, dass ich mit viel mehr Leichtigkeit meinen Weg fortsetzen konnte.

Die letzten Kilometer vor Oggau waren schlicht und ergreifend nur zackig. Ich hatte es aber irgendwie so zeitmäßig im Gespür, dass ich es doch innerhalb der 24 Stunden schaffen könnte. Vor der Ortstafel Oggau konnte ich mich noch an voriges Jahr erinnern, war ein ewig langer Weg. Und glaubt mir, heuer erschien er mir nicht weniger lange. Doch eines wusste ich heuer. Auch, wenn ich das Ortschild Oggau sehe, brauchte es noch bis der Zielbogen in Sicht war.

Ich war also mental darauf eingestellt, dass es noch ein bisschen brauchen würde. Und dann war sie da – die Ortstafel von Oggau. Am liebsten hätte ich Luftsprünge vor Freude gemacht. Doch dafür hatte ich leider keine Energien mehr. Nachdem das Erreichen des Ortschildes für mich persönlich ein ehrwürdiges Moment war, kramte ich doch mein Mobiltelefon hervor, um das Schild für die Ewigkeit festzuhalten. Und ich traute meinen Augen nicht.

UND ICH DACHTE, ES SEI VIEL SPÄTER

Es war 02:56. Ich war noch innerhalb der 24 Stunden.
Unvorstellbar welch ein Magic Moment das für mich war. Nach diesen letzten qualvollen Kilometern und Gedanken des Aufgebens schwebte ich auf Wolke sieben. Ich konnte mein Glück nicht fassen.



Ich weiß nicht, ob du dir das vorstellen kannst, Wahrscheinlich denkst du gerade, die übertreibt da maßlos. Nur glaube mir, nach so einem Walk mit derart heftigen Wetterbedingungen, waren meine Gefühle tatsächlich so.

Ich fotografierte die Ortstafel und ging weiter. Die letzten Meter zum Ziel absolvierte ich mit einer unglaublichen Leichtigkeit und einem Lächeln.

Ich hätte es mir nie zu träumen gewagt, dass ich diese Extrem-Challenge in 22 Stunden und 43 Minuten schaffen würde.

GEDANKEN DANACH

“Pfeifferchen” ist mit dem Servicewagen gut in seinem Zimmer in der Pension angekommen. Wir gingen nach der Challenge Essen und sind beide Sieger. Mein Co hat fast 100 km unter extremen Bedingungen geschafft und ist somit ebenfalls einer der Helden dieser Challenge, bei der es übrigens nur knapp unter 30 % ins Ziel geschafft hatten.

Heute, zwei Tage nach Erreichen des Zieles habe ich zwar heftige Muskelschmerzen, doch die Freude ist so unendlich groß, dass das Lächeln auf meinen Lippen sicherlich noch weitere Tage anhalten wird.

Ob ich kommendes Jahr wieder teilnehmen werde, weiß ich noch nicht. Als nächstes Ziel habe ich mir vorgenommen, den Halbmarathon in unter zwei Stunden zu schaffen.

Wenn du mich jetzt fragst, was ich aus diesen beiden extremen Erfahrungen gelernt habe, ist das Folgendes:

- Es ist immer wichtig ein Ziel zu haben!
- Lass dich nie von deinen dir gesetzten Zielen abbringen.
- Selbst, wenn es dir niemand zutraut, kannst du es schaffen.
- Nur weil es beim ersten Mal nicht ganz geklappt hat, gib nicht auf. Lerne aus diesen Erfahrungen und gehe gestärkt ins nächste Mal.
- Gib niemals auf - das Ziel ist oft näher als du denkst.
- Höre auf dein inneres Team, es ist ein liebevoller Begleiter und Unterstützer
- Der Weg zum Ziel ist nicht immer leicht - doch zahlt es sich immer aus.
- **Jede** Erkenntnis in deinem Leben stärkt dich.
- Achte auf deine Gedanken, sie beeinflussen dein Jetzt.
- Genieße jeden Schritt in deinem Leben, er führt dich immer zu einem Ziel.

ÜBER

die Autorin

Michaela Ch. Härdtl wurde 1979 in Wien geboren, wuchs im Weinviertel in Niederösterreich auf und lebt heute in Wien. Schon sehr früh begann sie sich für das Thema Persönlichkeitsentwicklung zu interessieren und absolvierte zu diesem Thema sehr viele Ausbildungen. Heute ist es ihr Ziel, Menschen durch Trainings und Coachings in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Email :
michaela@liebevoll-freisein.at

Website :
www.liebevoll-freisein.at

