

BACKYARD

6706 METER **ULTRA**® 4.167 MILES

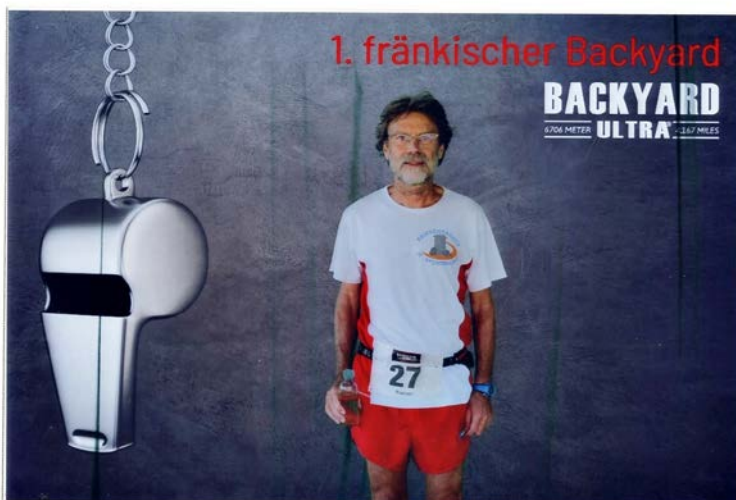
Premiere des Fränkischen Backyard Ultra

Das Ausscheidungsrennen ist auch der 1. offizielle Backyard Ultra in Bayern - Extensives Intervall Ausdauertraining ist im Trend

Von Rainer Leyendecker

Intensives Intervall Tempotraining kennen viele von uns, aber extensives ??? Und solch ein Ausdauertraining gar als Wettbewerb ? Der Trend „Backyard Ultra“ ist recht neu und wird erst seit 2019 in Deutschland mit bisher 10 Bewerben praktiziert. Erfunden wurde dieses neue Laufformat vor 10 Jahren in den USA. Jetzt beim 1. Fränkischen Backyard in Lauf an der Pegnitz am 3./4. Sep., organisiert von Juliane Jemetz mit ihrem kleinen Team, war auch der Autor sehr neugierig mit dabei und ließ sich überraschen, wie so etwas abläuft und wie es bei ihm so läuft. Wie oft hat er „one more loop“ gemeistert ?

Die Pfeife ertönt zu jeder Stunde für eine Runde



Ein open end Lauf

Worum geht es beim Backyard ? Das konträrste zu sonstigen Bewerben ist: Es gibt kein „finish“, sondern ein „open end“. Jede Stunde wird mit akustischem Signal eine 6,7056 km lange Runde (mit oder ohne Höhenmetern) gestartet und alle Teilnehmenden haben exakt eine Stunde Zeit, um wieder an der Startlinie zur nächsten

Runde zu stehen. So kommen innerhalb von 24 Stunden genau 100 Meilen zusammen. Wer seine Runden schneller läuft, hat länger Pause zum Essen und Trinken sowie Ausruhen oder Ausrüstung wechseln und ggf. den Toilettengang. Liest sich toll, doch mit der Zeit werden die Rundenzeiten langsamer und die Pausen kürzer oder fallen gar weg. Es wird immer schwieriger und stressiger mit dem Zeitdruck !

Die Läufer/innen in diesem Ausscheidungsrennen laufen so lange, bis nur noch EINE Person übrig ist, die auf ihre letzte Runde geht und diese auch innerhalb einer Stunde bewältigt. Dies ist der/die Last Wo/Man Standing. Alle anderen scheiden

sukzessive aus, weil sie nicht mehr können oder wollen bzw. die Runde nicht mehr innerhalb einer Stunde mit Laufen und Gehen packen. Es gewinnt also nicht die schnellste Person, sondern die ausdauerndste. Von großem Vorteil kann es dabei sein, ein Rund-um-die-Uhr Unterstützer-Team im Start- / Zielbereich dabei zu haben.

„Für mich geplant“: Juliane Nemetz macht es möglich

Wie lief es bei Nürnberg im Städtchen Lauf am Sportplatz des SK Heuchling ? Am Freitag um 15 Uhr trillerte zum 1. Mal die Pfeife aus Juliane's Mund und gingen 30 Aktive auf die ihnen noch unbekannte Strecke. Diese hatte laut GPS Daten der Organisatorin 93 Höhenmeter und verlief überwiegend im Wald und teils im offenen Gelände auf Forst- und Fahrwegen. Neben den Höhenmetern waren aber auch anspruchsvolle Trailabschnitte mit Wurzeln und Sand zu meistern; dazu hinterließen in der 1. Runde auch einige berittene Pferde ihre tiefen Spuren auf einem Teilstück. So waren von Beginn an Gehpassagen sinnvoll, die sich vor allem in der Nacht mit Stirnlampe und abnehmenden Kräften in die Länge zogen.



Eine Gehpassage auf der x-ten Runde am Anstieg tut gut

Nach lockeren Runden wird es zunehmend schwieriger

Die ersten Runden packten viele gemütlich und plaudernd in 45 Minuten (etwa 6:45 min/km wie der Autor), manche auch in 35, andere in 50 Minuten und genossen beim Pausieren die Top-Verpflegung inklusive belegter Schinken- und Käsebrote sowie frisch gebackenem Leberkäse. Doch mit der Dämmerung in der 5. Runde änderte sich das und die ersten Läufer/innen stiegen aus und trugen sich in die ausgelegte und stündlich mit ihrer Laufzeit zu ergänzenden Liste als DNF ein (did not finish). Das Feld der Wiederstarter reduzierte sich mit jeder weiteren Stunde, zumal es in der Nacht mit rund 9 Grad und zunehmender Feuchtigkeit recht ungemütlich wurde – für die Laufenden, Pausierenden und vor allem die Betreuenden. Beim Autor verlangsamten sich die Rundenzeiten bis zu 50 Minuten nach 10 Stunden und er war nach den beiden letzten 53-er Runden (fast 8 min/km) nach 12 Stunden mit seinen 80,5 km (inkl. 1.116 hm) zufrieden und trug sich als DNF ein. Toll bei diesem Laufmodus, wenn man selbst entscheiden kann, wenn es „gut“ ist und die Leidenschaft beendet ist.

Der „Endspurt“ nach Stunden, vielleicht Tagen?

Nach der 13. Runde beendete die einzig verbliebene Dame ihren Lauf und war das Feld auf 8 Aktive zusammen geschmolzen, die auch die letzten kalten dunklen Stunden ins Visier nahmen. Bis morgens um 9 Uhr, als es schon wieder richtig warm wurde, waren nur noch 3 Läufer dabei und liefen jede Runde zusammen. Sie hatten sich wohl zum Zwischenziel erkoren, auf jeden Fall die 24 Stunden = 100 Meilen zu packen, bevor es ums Finale gehen sollte, also wer hält am längsten durch. Leider musste um 11 Uhr ein Herr einer Verletzung vorbeugend aufgeben und blieben noch zwei müde, aber wohlgesonnene Läufer übrig. Im Fachjargon heißt dies der Assist und der einzige Finisher. Dieser muss ja nur eine Runde mehr packen als sein Assist



leisten kann, aber wann ist es so weit, dass der letzte Aufgeber auch aufgibt? So wie vermutet, überließ der Assist dem Finisher die letzte und 25. Runde allein und gewann Florian Bachmaier als erfahrener Langstreckler seinen ersten Backyard.

Kaum zu glauben, aber die beste Deutsche, Marina Kollassa aus Bottrop, hat bei ihren Backyards bis 2020 als Bestleistung inzwischen 51 Loops = 342 km aufzuweisen; der weltbesten Dame stehen 68 Loops = 456 km und dem weltbesten Herrn unfassbare 81 Loops = 543 km zu Buche; also 3 Tage und 9 Stunden lief er fast pausenlos jede Stunde seine 6,7 km!

Der Sieger Florian Bachmaier mit Veranstalterin Juliane Nemetz

Die nächsten Backyards

in unserem Umfeld sind ab 02. Oktober der 3. Schinder Trail in Rettert (zwischen Wiesbaden und Koblenz) und ab 16. Oktober der Austria Backyard in Seekirchen am Wallersee östlich von Salzburg. Wer will noch melden?