Biographie

Mein Name ist René Poloczek und ich wurde am 07.07.1973 in Geislingen/Steige geboren. Aufgewachsen in Wiesensteig am Rande der Schwäbischen Alb.

Ich war nie der Mensch der Doktor oder Professor werden wollte, ich war eher der

Schaffer und Naturliebhaber. Hauptsache draußen musste es sein. Nach der

Mittleren Reife wollte ich unbedingt Geld verdienen und raus in die große weite Welt. Zuhause war da wo andere Urlaub machen. Das war immer mein Traum.

Nach der Ausbildung zum Gas.- und Wasserinstallateur ging ich zur Bundeswehr zum Gebirgsjägerbataillon 2./233 nach Mittenwald. Dies wurde schnell zu meiner 2. Heimat. Die Berge und der Schnee waren schon immer meine Elemente. Dort verbrachte ich 4 Jahre und wurde dort u.a. als Gebirgsjäger, als Skilehrer, als TPZ.- &

Hägglung-Fahrer ausgebildet. Dies kam mir in meiner 3-maligen

Winterkampfausbildung in Nordnorwegen sehr zugute. Als Milan-Schütze, Kampfmittelerkunder und Scharfschütze verließ ich nach einem Auslandseinsatz die Bundeswehr auf eigenen Wunsch.

Die Berge ließen mich aber nie los. So fing ich an in den Höhen der Schwäbischen Alb zu „joggen“. Das machte riesig viel Spaß und wusste, das ist meine Sportart. Leider kamen Krankheit und Verletzungen dazu, auch beruflicher Wechsel erschwerte immer wieder das Training. Somit verlor ich den Fokus des „Bergjoggens“ völlig aus dem Blickwinkel.

Erst 2015 fand ich endlich wieder Ruhe, Zeit und Lust, mich voll auf den Sport zu konzentrieren. Am Anfang tat ich mich sehr schwer, unfit und etwas übergewichtig waren die ersten Monate eine echte Qual. Aber mein Motto „Never give up“ und „Stay strong“ halfen mir immer wieder meine Schmerzgrenze und meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Mit der Zeit lief es besser und besser. Und man wollte weiter, höher und schneller. Es wurde zu einer Art Sucht.

Die ersten Wettkämpfe standen an, ich war aufgeregt, wie am ersten Schultag. Als ich dann zum ersten Mal an der Startlinie zum Gebirgstälerlauf in Oberstdorf stand, war ich stolz wie Bolle. Es fühlte sich alles völlig neu und unwirklich an.

Am Anfang zahlte ich sehr viel Lehrgeld, wurde sofort für zu schnelles Angehen und schlechte Renneinteilung bestraft. Aber ich dachte, die rennen alle davon, da muss ich dranbleiben. Eben nicht. Mein eigenes Tempo zu laufen, musste ich dann nach und nach lernen. Viel unnötige Kraft und Körner wurden auf der Strecke gelassen. Nach Kampf und Schweiß war ich dann für die ersten 21,0975km und 800hm in 2:15h über der Ziellinie. Als Vorletzter von 80 Teilnehmer. Die Enttäuschung war riesengroß, aber warum eigentlich. Die Zeit war für mich fantastisch und der Rest waren Profis, also warum enttäuscht sein. So raffte ich mich auf und trainierte härter und mehr, immer mit dem Ziel mal einen großen Lauf in den Bergen Deutschlands oder Österreichs zu absolvieren….

…..ich machte gleich Nägel mit Köpfen und meldete mich beim Innsbruck Alpine Trailrun an. 23km und 1150hm sollten zu schaffen sein. Also trainierte ich weiter. Ich schaute mir Videos an, wie laufe ich richtig bergauf und wie richtig bergab. Da es mit laufen alleine nicht getan war, musste ich mir zusätzliche Übungen für Kraft und Stabilität raussuchen.

Hier kam mir meine sportliche Vergangenheit zugute. Beinübungen zur Kräftigung der Oberschenkel und Übungen zur Rumpfstabilisierung ab jetzt auf dem Trainingsprogramm. Ich merkte schnell, dass damit das Laufen besser wurde, die Rückenbeschwerden besser wurden und auch die Belastung für die Beine und Füße weniger wurde. Im Laufe der Zeit wurden auch meine Füße immer robuster gegen den unwegsamen Untergrund, selbst größere Steine und Wurzeln brachten meine Fußgelenke kaum noch ins Wanken. Es machte immer mehr Spaß. Das Training zahlte sich so langsam aus. Hochmotiviert schaute ich mir Intervalltrainings an und fing an kurze Sprints auf der Ebene, dann an etwas steilerem Hang, dann sogar an einem richtigen steilen Hang durchzuführen. Die Qualen waren fast schon zermürbend, aber ich dachte, wenn man was schaffen möchte, muss man auch etwas dafür tun. Von alleine wird das im Ausdauersport leider gar nichts. Talent hatte ich wahrscheinlich auch nicht allzu viel, also musste es über den Trainingsfleiß gehen. Die Intervalleinheiten machte ich jetzt wöchentlich, am Anfang nur 3-4 Sprints und 10-15m, da immer mehr Sprints auf einer Länge bis zu 100m bergauf. Mehr ging zu diesem Zeitpunkt nicht. Der Puls im roten Bereich und die Atmung mit 100 Atemzügen in der Minute wahrscheinlich am Anschlag. Hin und wieder kam noch das Gefühl eines verdorbenen Magens dazu. Es dauert immer wieder seine Zeit, bis ich mich davon erholte. Oft fragte ich mich, „was mache ich hier überhaupt“. Aber kaum war der Schmerz vorbei und die Atmung wieder einigermaßen normal, ging es wieder hoch zum nächsten Verderben. Oft unzählige Mal wiederholte ich das Spiel, bis mich meine Kräfte völlig verliesen. Geschafft und platt trat ich dann den Heimweg an. Zuhause angekommen wurde erstmal alles was nach Essen und Trinken aussah in den Schlund geschoben, in der Hoffnung, dass am nächsten Tag der schlimme Muskelkater ausblieb. Meistens half es auch ein wenig, aber ein Resterinnerung vom Vortagblieb meist doch zurück.

Der Tag des ersten Rennens im Ausland war nur noch ein paar Tage entfernt. Ich versuchte es weiter mit leichten Laufeinheiten und aktiver Regeneration. Es schien so, also fühlte ich mich jeden Tag ein minimales Stückchen besser. Ich versuchte mich gesund zu ernähren, auch immer wieder kleine Snacks zwischendurch und immer den Blick, dass der Körper mit genügend Mineral.- und Makronährstoffen versorgt wurde. Kohlenhydrate, Eiweiß, Protein pur oder im Shake, Magnesium, Natrium, Calcium, Phosphat, Collagen und Kalium waren so die gängigsten und mir bekannten Nahrungsergänzungsmittel seiner Zeit. Die Waage zeigte stetig ein paar Gramm weniger an, obwohl ich Muskulatur aufbaute. Aber durch das Lauftraining wurden die Muskeln kompakt und sehnig. Nicht groß und schwer, wie es die Bodybuilder gerne haben. Mir war immer bewusst, dass jedes Gramm mehr auch jeden Schritt mehr, schwerer macht. Deshalb war das Motto, ausreichend und ausgewogen essen, aber immer mit Maß und Verstand.

Eine Woche vor dem Wettkampf stieg die Aufregung, ich machte mir ständig Gedanken, ob ich wohl alles richtig gemacht habe, richtig trainiert, richtig ernährt oder auch die richtigen Regenerationsphasen eingehalten habe. Es wird schon passen, sagte ich mir dann. Jetzt konnte ich eh nichts mehr dran ändern. Der Tag der Anreise kam. Voller Vorfreude und Nervosität ging es auf nach Innsbruck, zum Innsbruck Alpine Trailrunning Festival 2017.

Damals schon das Mega-Event in Österreich schlecht hin……..

….dort angekommen lud ich schnell meine Sachen am Hotel aus, denn ich wollte unbedingt ganz schnell zum Eventgelände. Und außerdem war ja heute auch die Startnummern-Vergabe und die Ausrüstungskontrolle. Ich nahm all die geforderten Utensilien mit vor Ort. Ich stellte mich in die Schlange der anderen Läufer und wartet mit Spannung, dass ich endlich an der Reihe war. Doch meine Euphorie sollte schnell wieder gebremst werden. Denn als es heiß ich solle meine Trailrunning-Schuhe vorzeigen, hatte ich keine dabei, sondern die lagen im Kofferraum. Aber warum Schuhe vorzeigen? Ich bin auf einer Trailrun-Veranstaltung und muss Trailrunning-Schuhe vorzeigen? Ich war überrascht und enttäuscht zu gleich. Zurück zum Auto und nochmals anstellen. Oh Manno, aber man sollte immer das mitnehmen, was auch verlangt wird. Zu den Anfangszeiten machten die Veranstalter keine Kompromisse, da wurde alles genau geprüft. Selbst meine Regenjacke wurde gecheckt, ob sie auch bergtauglich ist und die Wassersäule erfüllt. Nach der Kontrolle ging ist etwas ernüchtert in die Innenstadt und versuchte den Tag zu genießen. Jetzt begannen aber schon wieder die Vorbereitungen für den nächsten Morgen. Zumindest die Gedanken beherrschten mein Handeln und den Ablauf. Was ziehe ich an, wie wird das Wetter, mit oder ohne Stöcke, welche Verpflegung am Morgen und welche unterwegs? Reichen 2 Gels und 1 Riegel, schaffe ich das überhaupt, kann ich mit den anderen überhaupt mithalten, bin ich fit genug? Gedanke um Gedanken schoss mir durch den Kopf. Langsam versuchte ich alle Schritte zu sortieren. Ich entschied mich für leichte Kalorienreiche Nahrung zum Abend, aber nicht zu spät. Equipment zusammenpacken und den früh schlafen gehen. Den Rest würde ich dann in der Früh entscheiden. Gesagt getan. Um 5 Uhr rappelte der Wecker, aber gefühlt geschlafen habe ich nicht. Zu aufgeregt war ich vor dem großen Tag. Was solls, da musste ich jetzt durch. Das Wetter sah nicht so toll aus, also entschloss ich eine kurze Hose und lange Sachen obenrum mit Regenjacke. Ausziehen kann ich immer noch was. Um 5.45 Uhr ging ich dann zum Frühstück und entschied mich für die rustikale Variante. Genau die Sachen essen, wo ich sonst meist drauf verzichte. Viel Zucker, Weißbrot und Kohlenhydrate in rauen Mengen.

Gut gestärkt machte ich mich auf den Weg zum Eventgelände, vom Hotel aus 30 min zu laufen. Gut um gleich etwas den Körper in Gang zu bringen. Die Aufregung wurde wieder mehr, der Puls stieg und ich spürte eine kleine Vorfreude trotz mulmigen Gefühls was mich erwartet. Der Start kam in sichtbare Nähe. Es tummelten sich schon viele Menschen, alle mit Laufrucksack und verschiedensten Aufwärmübungen. Durch die Lautsprecher tönte Musik und immer wieder die Durchsagen des Sprechers, wann wer startet. Ich versuchte mich ganz auf meinen Körper zu konzentrieren, den Rest auszublenden. Ob mir das vollständig gelang ist sehr fraglich. Ich schaute immer wieder auf die Uhr. Noch eine Stunde. Ich versuchte mir ein Plätzchen zu suchen, wo ich etwas Ruhe hatte. Ich packte alles was ich nicht zum Lauf mitnahm in eine Backpack und gab es am Truck ab, der die Sachen nach oben zum Ziel transportierte. So, jetzt gibt es kein wechseln oder tauschen der Kleidung mehr, es war weg. Jetzt musste ich dem klar kommen, dass ich an und dabei hatte. Ich versuchte noch etwas abzuschalten und mich dann voll und ganz auf den Start zu konzentrieren. Es war endlich soweit. Noch 15 min zum Start. Alle hampelten ganz nervös hin und her und wippten im Rhythmus der Musik, die aus den Lautsprechern hallte. Zumindest kam es mir so vor. Ich richtete meine Uhr zum Start. Der Countdown lief unaufhaltsam rückwärts, noch 5 min zum Start. Ein kleines Stimmungsspektakel vom DJ und den Läufern und dann ertönte schon der Startschuss. Die schnellen Läufer vorne weg. Ich startete in Gruppe 2, hatte ja keinen Plan, was mich erwartete. Ab ging die Meute, in einem Tempo jenseits von Gut und Böse, so als dachte ich, was mach ich hier und warum bin ich hier. Die Menschen rannten los, als seien sie auf den Flucht vor einem wilden Tier. Zeiten von unter 4:30min auf den Kilometer wurde da in den Teer der Straße stadtauswärts gehämmert. Ich hatte Mühe mich in der Gruppe zu halten und geht das jetzt so die ganze Zeit, mein Gott, da halte ich ja nie durch……

Fortsetzung nächste Woche…