



Pflaster für Schweizer Damenfüße: Für die 51-jährige Barbara Senft aus Bern sind Blasen ein gewohntes Bild.



Gut beschirmt: Paula Masson (63) und ihr 59-jähriger Partner Michele Niessen aus Oupeye in Belgien hatten sich für den „long Chemin d'une grande distance“ bestens vorbereitet.

„Blasen gehören einfach dazu“

100-Kilometer-Wanderung wird zur „langen Nacht von Greifenstein“

VON SIEGFRIED GERDAU

Greifenstein-Beilstein (-). Barbara Senft hantiert mit dem Hansaplast, als sei sie im echten Leben Arzthelferin. Kein Wunder: Die 51-jährige Bern nimmt regelmäßig 100 Kilometer lange Wanderungen „unter die Füße“. Und da gehören Blasen routinemäßig dazu, wie die Schweizerin in Greifenstein berichtet. Sie gehörte zu den 170 Startern, die am Freitagabend im Burghof von Greifenstein auf die erste Deutsche IVV-Ultra-Marathon-Wanderung gingen. 170 Wanderer und Läufer aus Deutschland, Belgien, Österreich, Schweiz und Holland hatten sich beim Turn- und Sportverein „Nassau“, Beilstein für die 100 Kilometer lange Tour eingetragen.

Heute spult sie pro Jahr 50 Mal die 100 Kilometer-Strecken ab. Und offensichtlich hält das jung, denn die 50-Kilo-Frau ist topfit. Nach 15 Kilometern, am dritten Kontrollpunkt in der Herborner Austraße, wirkt sie frischer als manche Dame nach dem wöchentlichen Großeinkauf.

Theo Quetsch aus den belgischen Ardennen ist gleich mit einer Gruppe von elf Landsleuten – alle zwischen Mitte 40 und Mitte 60 – angereist. Sylvie und Pierre aus dem französischen Saverne haben sie gleich mit unter ihre Fittiche genommen. Man kennt sich von Läufen, die in Belgien durchaus auch mal bis zu 240 Kilometer lang sein können.

■ Um 100 Kilometer „gealtert“

Achim Müller, der kommissarische Chef des „TuSpo“, freute sich ebenso wie Greifensteins Bürgermeister Martin Kröckel über die illustre Schar, die der Einladung gefolgt war. Darunter befanden sich auch Lokalmatadore: Der Herbornseelbacher Hans-Ulrich Gabriel (52) war froh, ausnahmsweise mal so gut wie keine Anfahrtsstrecke zu haben. Derart motiviert brauchte er für die „Nacht von Greifenstein“ gerade mal elf Stunden. Dass er dabei „um 100 Kilometer alterte“, sei nur vorübergehender Natur, erklärt seine Partnerin.

Großen Respekt vor der tollen Organisation der Beilsteiner bekundeten Rolf Stern aus dem badischen Offenburg sowie Reinhold Schwab (Alsfeld). Wie die meisten ihrer Mitstreiter sind sie allesamt vom „Fach“ und wissen, was es bedeutet, eine Wanderung in dieser Größenordnung perfekt zu planen.

Wichtig ist vor allem die Verpflegung. „Fünf bis sechs Liter Flüssigkeit braucht man“, weiß die Belgierin Veronique (52):



Greifensteins Bürgermeister Martin Kröckel (rechts) gab am Burghof vom Greifenstein die Strecke frei. (Fotos: sig/s)

„Im Sommer sogar noch mehr.“ Obst, Traubenzucker oder ein paar belegte Brötchen und Kekse stärken den Durchhaltewillen.

„Wenn der Schweinehund übermächtig wird, bekommt er die Ohrstöpsel rein und was Fetziges auf die Ohren“, verrät der mit einem MP3-Player und viel Musik „bewaffnete“ Nils Scheiter (20) aus Nanzenbach. Der Zeitsoldat bei der deutsch-französischen Brigade in Mühlheim hat bereits den „Totenkopfmarsch“ in Belgien absolviert, am Freitag startete er mit seinem Cousin Florian Scheiter (19). Der ist mit seinen acht „100ern“ bereits ein alter Hase.

■ 100 Kilometer in 10:45 Stunden

Vom Meister, dem 30-jährigen Rainer Koch aus Dettelbach bei Würzburg, sind beide leistungsmäßig noch Lichtjahre entfernt. Er habe „ein wenig

trainiert“, erzählt der Entwicklungsingenieur – und dass er dabei mal eben mit zehn Stunden und 45 Minuten den ersten Platz in Beilstein belegte, vergisst er fast zu erwähnen. Sein Trainingspensum sei „halt ein bisschen höher als bei dem Rest der Welt“. Erst vor ein paar Wochen siegte der bescheidene Marathon-Mann beim „Trans Amerika“-Lauf. Quer durch den amerikanischen Kontinent ging es dabei in 70 Tagen von Los Angeles nach New York – über 5000 Kilometer. Dabei galt es, jeden Tag 74 Kilometer mit einem Schnitt von 5,7 Kilometern pro Stunde zu absolvieren.

Gestern Morgen, noch während die Ultra-Läufer nach und nach den heimischen Schlag im Beilsteiner TuSpo-Heim erreichten, schickten die Organisatoren um Lothar Becker die Wanderer zur elften Internationalen Volkswanderung und zum sechsten Greifenstein-Marathon los. Die Veranstalter

rechnen auch heute mit bis zu 1500 Teilnehmern auf den Strecken, die zwischen 5 und 42 Kilometer lang sind.

Besonders stolz sei der TuSpo auf die Wanderung am Freitag, an der sich 230 Beilsteiner Schul- und Kindergartenkindern beteiligt hatten, berichtete Kassierer Bernd Germann. Wenn sich heute Abend um 18 Uhr die Zielflagge für alle Disziplinen senkt, wird für Lothar Becker und seine Getreuen die längste Greifensteiner Nacht zu Ende gehen.

■ Fast keine Verletzungen

Größere Verletzungen waren laut Aussage der sanitätsdienstlichen Betreuer Renate und Manfred Eckert von der Beilsteiner DRK-Bereitschaft nicht zu beklagen. Lediglich eine Verstauchung und eine Hautabschürfung mussten behandelt werden.