



Das erfolgreiche Team der LG Würzburg mit (von links) Alfons Knobloch, Walter Zimmermann, Rainer Koch, Harald Krauß, Udo Wegmann, Florian Reus, Martina Hausmann. FOTO MP

„Wie wandern in Nepal“

Martina Hausmann langweilt sich auf keiner Strecke

Sie hält alle deutschen Rekorde im Laufen ab 72 Stunden aufwärts. Denn erst auf lange Sicht zählt sich ihr gleichmäßiger Laufrhythmus aus. Susann Müller versuchte, das Geheimnis von Martina Hausmann zu ergründen, von der ihr Mann sagt: „Ich bin zwar mehr als 20 Jahre mit ihr verheiratet, aber sie ist mir noch immer ein Rätsel.“

Freie Presse: Sie sind erst im April sieben Tage durchgelaufen. Da empfanden Sie den Reichenbacher Lauf sicher als Spaziergang?

Martina Hausmann: Zu lang war er jedenfalls nicht. Ich fühle mich super.

Freie Presse: Nicht einen Gedanken ans Aufgaben verschwenden?

Hausmann: Nicht eine Sekunde. Nur meine neuen Schuheinlagen waren wohl etwas zu hoch, jetzt fehlt ein ganzes Stück Haut.

Freie Presse: Wenn man Ihnen zugesehen hat, wie Sie gleichmäßig ihre Runden drehen, mag man das kaum glauben.

Hausmann: Beim Laufen bin ich so euphorisch, da merke ich das kaum.

Freie Presse: Wie schaffen Sie es, die ganze Zeit das gleiche Tempo beizubehalten?

Hausmann: Durch meine Arthrose bin ich nicht so schnell. Meine durchschnittliche Laufgeschwindigkeit war sieben Kilometer pro Stunde. Dafür ermüde ich kaum. Mache auch keine Schlafpause.

Freie Presse: Langweilig wird Ihnen bei der monotonen Rundendreherei nicht?

Hausmann: Mehrtagesläufe sind schon spannender. Aber die Strecke ist eigentlich egal. Beim Laufen fühle ich mich immer wie auf einer Expedition. Innerlich ist das das selbe Erlebnis wie Wandern in Nepal.

Florian Reus läuft allen davon

Deutscher Meister

WÜRZBURG (MP) Einen ganzen Tag lang liefen die besten deutschen Langstreckenläufer in Reichenberg/Vogtland bei den deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf auf einer zwei Kilometer langen Strecke im Kreis. Deutscher Meister wurde dabei der 22-jährige Florian Reus von der LG Würzburg. Mit 205 km holte er sich auch den Juniorentitel.

Seinen zweiten Meistertitel holte sich Reus mit der Mannschaft der LG Würzburg: Udo Wegmann (10. Platz/2. M45) mit 182 km und Rainer Koch (22./3. MHK) mit 167 km sorgten für einen Vorsprung von 25 km vor der EK Schwaikheim und der LG Nord Berlin.

In der Frauenwertung siegte Marika Heinlein von der LT Geesdorf/TSV Wiesentheid mit 185 km und machte damit den unterfränkischen Triumph perfekt, den Martina Hausmann (LG Würzburg) mit 167 km und Rang drei abrundete.

LAUF-SPLITTER

Runden voller Superlative

Gleich zwei Rekorde wurden am Wochenende aufgestellt: Florian Reus (LG Würzburg) schaffte mehr als 205 Kilometer und ist damit Deutscher Meister seiner Altersklasse. Bert Lindner (ESV Lok Zwickau) ist mit 184 Kilometern frischgebackener Rekordhalter der Senioren über 35 Jahren. Diese Kategorie kam neu hinzu, um die Wettkampfkategorien der Leichtathletik anzugleichen. Doch auch abseits des Siegereinzugs häuften sich die Superlative. Seinen 1000. Einsatz als Sportmoderator feierte Reiner Zimmermann alias

„Antenne Vogtland“. Bereits zum zehnten Mal wagte sich Günther Menzel, der Mann mit dem längsten Bart, auf die Strecke. Jürgen Hadel aus Falkenstein (Deutscher Alpenverein) hat gerade erst den mit 6310 Meter höchsten tätigen Vulkan der Erde, den Cotopaxi in Ecuador, bestiegen. Beim Wochenendausflug musste er jedoch vorzeitig aufgeben – die Gelenke machten nicht mehr mit. Ältester Teilnehmer war, wie bereits im letzten Jahr, Horst Feiler, der vor 84 Jahren in Plauen geboren wurde. Als Lohn überreichte ihm Organisationschef Uwe Schröder eine Foto-Torte mit einem Schnappschuss vom Lauf.

Läufer brauchen kiloweise Energie

Verdrückt wurden unter anderem 80 Kilogramm Roster, 35 Kilogramm Mischbrot und 25 Kilogramm Hartweizen-Makkaroni mit viel Salz, verrät ein Blick auf die Einkaufsliste von Versorgungshelfer Gunter Reinhold. Satt wurden alle. Nur 10 Extra-Kilo Apfel musste das Versorgungsteam heranschaffen – der Riesenappetit auf Vitamine war wohl dem Wetter geschuldet. Reißenden Absatz fanden auch die 350 Stück Kuchen – „Die musste ich sogar einteilen.“ Nachts verlangte es den gereizten Magen nach wenig belastendem Haferklein. Buntergepölt wurde das Sportlermahl mit 80 Kästen Wasser und 45 Kästen zucker-spendender Limonade. Ein Geheimtipp unter vielen Sportlern: alkoholfreies Bier. Das „flüssige Brot“ sei bei der Hitze ideal, findet Langstreckenläuferin Martina Hausmann (LG Würzburg).

LAUF-TIPPS

24 Stunden laufen? – Profis sagen, wie

- 1 Zehen abkleben und mit Vaseline einschmieren. – Sieger Florian Reus
- 2 Motivation ist alles. – Christine Röder, Betreuerin von Dieter Buschmann. Der Klingenthaler hatte einen langen Papierwimpel gebastelt, von dem er nach jeder Runde einen Streifen abschnitt.

- 3 „Einfach laufen lassen.“ – Gegenseitiger Rat auf der schweißtreibenden Strecke
- 4 Gekochte Kartoffeln mit viel Salz. – Steffi Tobias, Helferin am Verpflegungstand
- 5 Meine Wadenmassage löst jede Verspannung. – Kerstin Zähringer, Physiotherapeutin
- 6 Abkühlen, so oft es geht. – Steffen Muck, DRK-Sanitäter (samu)

Jede Kante ein Mount Everest

Starter beim 20. Reichenbacher 24-Stunden-Lauf leisten Unglaubliches – Härteste deutsche Strecke, aber perfekte Organisation