

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 Siegereppens 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 Wochenend-Abenteuer 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 Schröter 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 Versorgungsschef Gunter Reinhold. Satt wurden alle. Nur 10 Extra-Kilo Äpfel 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. Runtergespült wurde das Sportmahl 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).

Endlos-Staffel steckt an

Mehr als 100-mal wanderte der grüne Staffelfab der Endlos-Staffel ohne Pause von Hand zu Hand. Physiotherapeutin Kerstin Zähringer, die seit zehn Jahren mit ihrer Praxis die Ultra-lauf-Veranstaltung unterstützt, hatte die Idee dazu – um zum Jubiläum möglichst viele Reichenbacher einzubinden. Einen Euro pro Runde spendet sie an Unicef. Ein weiterer Euro soll die Abiparty 2007 am Goethe-Gymnasium anheizen, wenn auch Sohnemann Severin die Schulbank hinter sich lässt. Und den dritten Euro erlief jeder Teilnehmer für das Kindergartenfest in Mylau am 1. Juli. (samü)

Jede Kante ein Mount Everest

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

109 Einzelkämpfer und 13 Staffeln mit je vier Läufern haben die Herausforderung gesucht und gefunden. Sie liefen zum 20. 24-Stunden-Lauf in Reichenbach um den Deutschen Meistertitel. Der 2,1 Kilometer lange Berg- und Tal-Rundweg durch das Neubaugebiet ging auch in trainierte Waden.

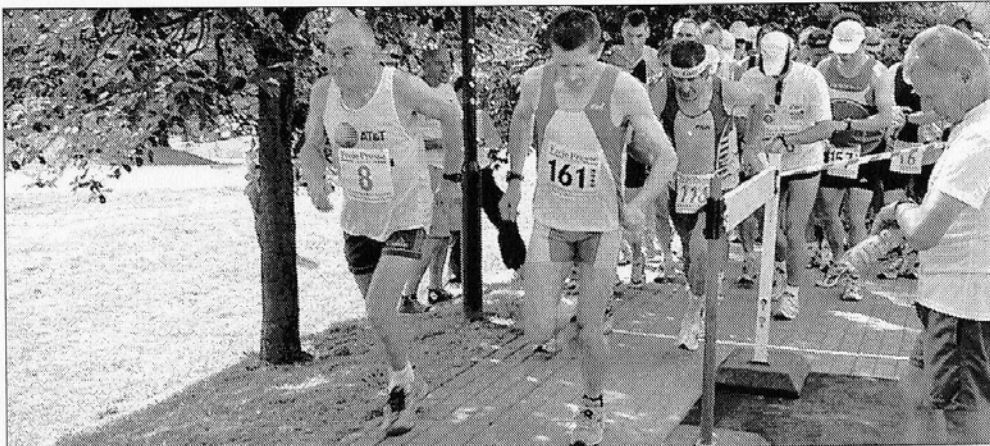
VON SUSANN MÜLLER

Reichenbach. Eine Gewehr-salve hallt durch das Neubaugebiet West. Die Schüsse aus den Schrotflinten des Reichenbacher Schützenvereins sind das Startsignal, auf das die Läufer gewartet haben. Samstag, Punkt 10 Uhr setzt sich der Tross in Bewegung. Vor den Wagemutigen liegen 24 Stunden auf hartem Asphalt.

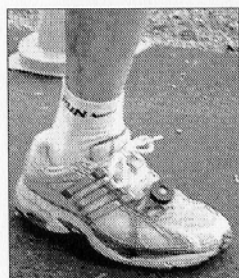
Die Strecke durch die Dammsteinsenke beginnt mit einem leichten Anstieg, als wolle sie den Wagemutigen gleich klar machen, worauf sie sich eingelassen haben. Die meisten wissen es längst, sind zum wiederholten Mal dabei. Das liegt vor allem an der perfekten Organisation der SG Blau-Weiß Reichenbach, findet Herbert Hausmann, Vizepräsident des DUV, der die Deutsche Meisterschaft zum zweiten Mal in Folge in Reichenbach durchführt. Die Strecke ist eine der härtesten in Deutschland, sagt der Lauf-Fan, der selbst Naturläufe bevorzugt. „Nach ein paar Stunden wird jeder Anstieg zum Mount Everest.“

Heinz Trochold kennt hier jeden Stein – er wohnt direkt an der Strecke. Vor drei Jahren hat er zwar drei Runden mehr geschafft, aber vielleicht muss man eine Runde Einbuße pro Lebensjahr einfach hinnehmen, wird der vereinslose Hobbyläufer später gut gelaunt nach dem Zieleinlauf scherzen.

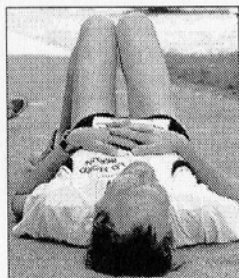
Vorbei geht es an den kleinen Igluzeln, vor denen es sich die Betreuer gemütlich gemacht haben. Den Spielplatz lassen die Läufer schnell hinter sich, laufen nun zwischen den Blöcken. Viele Anwohner spenden vom Balkon aus Beifall. Einer der Schaulustigen ist Bernd



Adrenalin pur: Die Läufer starten euphorisch auf die Rundstrecke. Im Laufe der 24 Stunden werden sie ihr Tempo noch drosseln. –FOTOS: KERSTEN MAHLER (5)



Klein, aber unerbittlich: Der Transponder am Schuh zählt jede Runde.



Nach dem Dauerlauf taugt auch der Asphalt zum sanften Ruheknissen.



Verdientes Pauschen für die Plauener Staffel Bubo Bubo. Mit 230 Kilometern haben sie ihr Ziel aus den addierten Lebensjahren sogar überboten.

Vollstet. Er kann sich noch gut an den ersten 24-Stunden-Lauf 1986 erinnern: „Damals klatschten die Schuhsohlen auf dem Pflaster, so hat es geredet.“ Heute klebt eher der heiße Asphalt. Zum Glück haben „Am Hundshübel“ viele Hausbewohner Schüsseln mit kaltem Wasser vor ihre Tür gestellt. Im Vorbeigehen tauchen die Profis hier

ihre Schwämme ein und gönnen ihrem Körper eine kurze Erfrischung. Von hier ist es nicht weit, bis der Kreis sich schließt. Der Transponder, den sich alle an die Schnürsenkel gezurrt haben, brummt. Die erste Runde ist geschafft. Für den Starter mit Rückennummer 14 bereits nach acht Minuten. Doch das Tempo wird sich noch verlangsamen.

Wer eine Pause braucht, kann sich bei Wechselrichter Gottfried Rohrschneider abmelden. „Ein Zeitlimit gibt es nicht“, erklärt der Wettkampfprofi, „aber jeder will so viele Kilometer wie möglich laufen“. Die Massageliege von Physiotherapeutin Kerstin Zähringer ist daher auch erst ab 15 Uhr gefragt, wenn die müden Muskeln nicht

mehr so wollen wie der Geist der laufstarken Kämpfer. Immer umringt hingegen ist der Verpflegungsstand am Startpunkt. Fleißige Hände schenken hier unermüdlich isotonische Durlöcher in kleine Joghurtbecher. Sie sind eines der vielen Geheimnisse, warum die Mehrzahl der Läufer durchhalten wird – bis Sonntag um zehn.

80 Prozent Psychologie

Sieger Florian Reus lief 205 Kilometer – Das ist Altersklassen-Rekord

Kurz nach Wettkampfe konnte Florian Reus kaum glauben, dass er mehr als 205 Kilometer gelaufen war und damit einen deutschen Rekord in seiner Altersklasse aufstellte. Letztes Jahr kam der jüngste Teilnehmer „nur“ auf 140 Kilometer. Dabei hatte sich der 22-Jährige diesmal gar kein konkretes Ziel gesteckt – „Sonst blockiert man sich nur selbst vom Kopf her.“ Immerhin mache die Psyche bestimmt 80 Prozent des Erfolgs aus, ist sich der Würzburger sicher. Unermüdlich drehte der Einzelkämpfer Tag und Nacht seine Runden, legte keine Ruhepause ein. Und freudete sich sogar mit dem Auf und Ab der Reichenbacher Strecke an. „Letztes Jahr habe ich nie noch verflucht.“ Neben seinem Wimperpraktikum läuft Reus rund 160 Kilometer in der Woche. Sein nächstes Ziel: ein 48-Stunden-Lauf in Tschechien. (samü)



Eine Miene, die alles sagt: Überbachtung, Freude und Erschöpfung. Sieger Florian Reus.

„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 empfinden 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 zugehört 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. Make 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.

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 Verpflegungsstand
- 5 „Meine Wadenmassage löst jede Verspannung.“ – Kerstin Zähringer, Physiotherapeutin
- 6 „Abkühlen, so oft es geht.“ – Steffen Muck, DRK-Sanitäter (samü)