

Gedanken eines „Lauf-Greenhorns“ - Team Kohn/SGK Künzel Schmidt & Partner 1

Als mich über FB Hartmuts Einladung zum 2. 24 Charity Lauf erreichte, war mir dieses Event nicht bekannt. Na ja, für einen Lauf-Neuling und Gelegenheits-Freizeitsportler vielleicht zu akzeptieren! Also, erst mal „googeln“ – aha, ein Spendenlauf, und: man kann, muss aber nicht alle 24 Stunden durchlaufen! Beruhigend! Der Teilnehmerkreis war zu diesem Zeitpunkt noch sehr überschaubar, also habe ich Hartmut meine Bereitschaft gepostet. Ich dachte mir, dass ich 2 x 2 Stunden wohl schaffen werde – ist ja schließlich für 'ne gute Sache. Allerdings gehöre ich nicht zur Kohn'schen Gilde der ambitionierten Langstrecklern und „Super-Ultra-Läufern“. Vor knapp 3 Jahren habe ich überhaupt erst mit dem Laufsport begonnen. Und im Herbst vorigen Jahres habe ich auch schon einen HM geschafft. Da sollten zweimal zwei Stunden zu schaffen sein. Eine anspruchsvolle Zielstellung für mich.

Die Wochen und Tage vergingen. Die Vorfreude (was und wer wird mich erwarten) wie auch die Spannung (werde ich meine persönliche Zielstellung - 2x 50 Runden - auch schaffen und die Teamfreunde nicht enttäuschen) stiegen. Es kam mir schließlich entgegen, dass Simone erst später laufen konnte. So hat der Chef in Abstimmung meine zweite Laufeinheit in zweimal eine Stunde geteilt. Das war für mich dann doch etwas beruhigender und entspannter!

An dieser Stelle meine Anerkennung, Hochachtung und ein großes Dankeschön an den Team-Chef und seinen Helfern – dem Torsten, seiner Familie und denen, die ich persönlich nicht kenne bzw. von deren Hilfe (z. Bsp. Kerstin's Kuchen) ich nichts mitbekommen habe. Es ist schon erstaunlich, wie sich Hartmut trotz seiner beruflichen Aufgaben voll in das Vorbereitungs-Management und den Ablauf am Lauftag rein gekniet und so den Team-Mitgliedern den ganzen Org.kram abgenommen hat. Und zum Glück stand ihm Torsten durchgängig zur Seite - ein ebenso uneigennütziger und sehr zuverlässiger Sportfreund und Helfer. Sie haben alles bestens für beide Teams organisiert und vorbereitet. Großer Dank Euch Beiden! Somit konnten wir sehr entspannt und gelassen den Startzeiten entgegen sehen.

Der Fototermin 18:30 Uhr war für mich dienstlich leider nicht zu schaffen. Meine erste Einheit war auf dem Zeitplan von 22:00 bis 24:00 Uhr fixiert. 21:00 Uhr traf ich ein und musste mich erst einmal orientieren. Von beiden Teams waren mir bisher nur drei Läufer flüchtig bekannt. Der Team-Stützpunkt war schnell gefunden. Hartmut schöpfte gerade in Liegestellung die Kraft für seinen enormen Nachtlauf. Den wollte ich deshalb in seiner Ruhephase nicht stören. Also mache ich mich daher auf die Suche nach den Teamfreunden, die ich bisher noch nicht kannte. Anhand des Zeitplans sollten gerade Swen von meinem Team (mit 8er Nummer) und Erik (mit 12er Nummer) auf der Strecke sein. Auch müsste doch eigentlich auch schon der 22:00 Uhr Läufer vom Team 2 (Denis) da und irgendwo zu treffen sein.

Anhand der 12-102 konnte ich schnell Denis ausmachen und gleich noch Torsten kennen lernen. Die Zeit verging und die innere Spannung stieg. Gut zu wissen, dass auch Denis vor seinem Einsatz ein wenig aufgeregt war! Mit Blicken gen Himmel erhofften wir (Denis und ich) uns eine möglichst wohlwollende Antwort: ob es wohl trocken bleiben wird?

Einige Runden vor dem Wechsel signalisierte ich Swen, dass ich da bin. Somit verlief die Ablösung problemlos. Das Laufen auf der Tartanbahn war für mich eine neue Erfahrung und sehr angenehm. Einige Runden liefen Denis und ich gemeinsam. Ich versuchte nun, mit gleichmäßigem Tempo zu laufen. Runde um Runde, wie ein Uhrwerk – dennoch immer meine persönliche Zielstellung (minimal 50 Runden in den zwei Stunden) im Blick. Offensichtlich hatte der Wettergott doch sein Tages-Soll an Niederschlag noch nicht erfüllt. Zu der Nässe von oben kamen sollten bald noch kalte (teils frontale) Duschen aus der Rasenbewässerungsanlage hinzu kommen. Bei sommerlichen Temperaturen am Tage sicher sehr erfrischend und angenehm. Aber mitten in der Nacht bei Dauerregen? Kurz vor Mitternacht tauchte dann Thomas auf und lief mit mir eine „Proberunde“ - natürlich ohne Zeitmessung. Das war für mich eine auflockernde und willkommene Abwechslung - so kurz vor Schluss meiner zwei Stunden. Ein kurzer, bewunderswerter (oder besser: bedauernswerter!) Blick zu Hartmut vor seinem 9-Stunden-Lauf, dann schnell die klitschnassen Klamotten runter und ab nach Hause, geduscht und in Vorfreude auf den folgenden Einsatz am Samstag auf ,s Ohr gehauen.

13:30 Uhr war ich wieder im Sportpark, um pünktlich 14:00 Uhr Daniela ablösen zu können. Sie lief wahnsinnige drei Stunden am Stück. Super! Jetzt schnell noch mit Danielas Tochter geplaudert und schon ging es auf die Bahn. Es lief auch in dieser Stunde erstaunlicherweise recht gut - alles im Plan. Schließlich hatte ich ja genügend Zeit, um zu regenerieren und meine „Speicher“ ausreichend aufzufüllen. Vom Team 2 war Denis - mein Laufpartner aus der Nacht - nun auch wieder auf der

Strecke. Einige Runden gemeinsam für eine gute Sache, bevor ich mich von der Bahn vorübergehend verabschiedete. Ich habe es wohlthuend empfunden, diesmal nur eine Stunde zu laufen, während Denis nun mit Reiner weiter lief. Nach einer Stunde sollte Reiner wieder zu mir zurück wechseln. Gemeinsam nun mit Denny vom Team 2 wartete ich auf diesen Wechsel. Mir war klar, dass Denny ein gemeinsames Laufen mit mir unterfordert hätte. Während meiner nunmehr 4. Laufstunde spürte ich auch langsam einen gewissen Verbrauch. Dennoch war ich - trotz eines kleinen Runden-Polsters - ehrgeizig genug, meine anteilige Rundenzahlvorgabe (8 pro Stunde minimal 25) zu schaffen. Mehr war dann aber zu diesem Zeitpunkt auch nicht mehr drin. Simone wartete bereits kurz vor 17:00 Uhr ungeduldig auf ihren Einsatz. Nun noch einmal eine Pause, bevor wir für die letzten 60 Minuten zur gemeinsamen Power-Runde aller anwesenden Teamläufer gemäß Vorgabe unseres Teamchefs übergingen. Das waren vom Team 1: Thomas, Kerstin, Heiko, Bernd, Rainer, unser Überraschungsgast Torsten und Simone. Simone war es dann auch, die für unser Team die allerletzte Runde des 24-Stundenlaufes lief und uns gemeinsam über die letzten 250m zum Ziel führte - fast im Gleichklang mit den Läuferinnen und Läufern vom Team 2.

Fazit:

Am Ende waren alle Sieger und Gewinner, denn es ging um eine gute Sache. Es war ein super Event - da vergisst man auch schnell die Feuchtigkeit der Nacht. Für mich persönlich war es tolles Erlebnis - ich habe nette Laufsportler/innen kennen gelernt und bin um eine gewaltige Erfahrung reicher geworden. Die Freude und Einsatzbereitschaft aller Mitwirkenden - Sportler wie Helfer - und vor allem die tollen Laufleistungen waren für mich besonders bemerkenswert. Die angestrebte 10.000er Spendenmarke wurde zwar knapp verfehlt, dafür haben die Veranstalter somit bereits eine Zielstellung für das kommende Jahr. Vielen Dank den Veranstaltern, dem Teamchef mit seinen Assistenten und Helfern sowie den zweimal elf Freunden!

Bernd