

## 663,586 Kilometer...

liefen 8 Läufer des Lauftreff Geesthacht, die am vergangenen Wochenende beim 24h-Lauf des TuS Fleestedt dabei waren. Der Lauftreff nahm zum zweiten Mal an dieser Veranstaltung teil. Vor zwei Jahren starteten wir als Staffel mit 14 Läufern. In diesem Jahr traten wir in der Teamwertung an.

Ein Team besteht aus mehreren Läufern, von denen die besten drei für die Teamwertung zählen. Alle Teamläufer werden außerdem auch als Einzelläufer gewertet.



Keiner der Läufer startete unter optimalen Bedingungen. Entweder konnte man sich nicht ausreichend vorbereiten, hatte sich kurz vorher verletzt oder war mit Kopfschmerzen aufgewacht.

Uschi, die wieder walkend dabei sein wollte, war ausgezeichnet im Training. Doch zwei Wochen vor dem Lauf machten plötzliche Schmerzen im Bein das Walken unmöglich. Alle hofften auf ein Wunder und Besserung, aber dem schien nicht so. Fest verkündete sie, auf jeden Fall zum Anfeuern zu kommen. Am Tag des Laufes stand sie dann vor uns - in Crocks - und kündigte an, dass sie in den Crocks wohl ein paar Kilometer schaffen würde. Wie das endete erfahrt ihr später.

Heinz-Günter hatte sich noch spontan entschieden teilzunehmen. So traten wir mit 2 Teams bestehend aus insgesamt 7 Läuferinnen und einem Läufer an.

Etwas Sorge machte uns das Wetter. Am Samstag zum Start waren es 32°C bei strahlender Sonne. Doch die Organisatoren des TuS Fleestedt hatten eine tolle Überraschung parat: Sie hatten eine Dusche aufgebaut, durch die man jede Runde laufen konnte. Auf der Hälfte des Rundkurses hatte zusätzlich auch ein Anwohner eine Gartendusche aufgestellt. Für manch einen sicherlich die Rettung.



Wir waren früh vor Ort, um unseren Pavillon aufzustellen und uns zu organisieren. So einen 24h-Lauf „alleine“ zu laufen, war für uns schließlich das erste Mal. Nur Uschi war vor zwei Jahren schon einmal als „Einzelkämpferin“ auf der Strecke gewesen.

Pünktlich um 13 Uhr wurden die knapp 300 Starter auf den 2,38 km langen Rundkurs geschickt. Während die Staffelläufer losflitzten, trabten wir gemütlich los. Wir hatten schließlich 24 Stunden Zeit. Es gab die verschiedensten Renntaktiken. Langsames Laufen, Laufen und Walken gemischt, nur Walken, Pausen in den unterschiedlichsten Abständen – jeder musste seinen eigenen Rhythmus finden. So drehten wir Runde um Runde und waren über die gute Läuferversorgung direkt an der Strecke froh.

In einer der Pausen mussten wir leider unseren Pavillon abbauen, da der Wind (über den wir als Läufer sehr glücklich waren) das dünne Gestänge auseinander brechen ließ.

Schon am Samstag hatten wir ordentlich Kilometer gesammelt. Es sah gut aus für die Teamwertung – unter die ersten drei Plätze könnten wir kommen. Zum Nachmittag durften wir uns zudem über einen Fan freuen: Volker H. war zum Anfeuern gekommen.



In der Nacht legten sich die meisten Läufer für ein paar Stunden schlafen. Carmen und Kim liefen stoisch weiter. Kim: aus Angst, dass sie nach einer Pause nicht wieder würde laufen können. Carmen: weil sie konnte.

In der Nacht kam dann das befürchtete, vom Veranstalter zuvor angekündigte, Gewitter. Allerdings blieb es in weiter Ferne, sodass zum Glück nur die Blitze zu bewundern waren, die teilweise im Sekundentakt erschienen. Schön war auch, dass sich es sich in der Nacht zwar abkühlte, jedoch nicht richtig kalt wurde.

Man könnte meinen, dass es langweilig wäre, in der Nacht zu laufen. Zugegeben: Ohne Partner bräuchte man sicherlich eine hohe Eigenmotivation. Doch zu zweit motiviert man sich stets gegenseitig. Zudem gibt es immer mal etwas Abwechslung: Entweder durch die Jugendlichen, die direkt an der Strecke eine nette Grill-Nacht mit Musik veranstalten oder einen der wenigen anderen Läufer, der sich für eine Weile mit einem zusammen tat.

Es war noch nicht Morgen, da krabbelten mehr und mehr Läufer aus dem Bett und die Strecke belebte sich erneut. Auch unsere Teams zogen weiter ihre Runden. Bei allen lief es nun schon langsamer. Die bewältigten Kilometer machten die Beine schwer und sorgten für das eine oder andere Zipperlein. Oft konnte die nette Masseurin helfen, die ebenfalls 24 Stunden im Einsatz war.

Kurz vor Ende der 24 Stunden wurde es spannend. Eines unserer Teams lag auf Platz eins und lieferte sich einen engen Kampf mit einem weiteren Team. Während Carmen und Uschi auf der Strecke blieben, konnte Kim keinen Meter mehr zurücklegen. Somit musste sich unser reines Frauenteam am Ende doch dem Team „Marathon de Sables“, einem Zusammenschluss erfahrener Ultraläufer, geschlagen geben. Unser zweites Team erreichte einen tollen 5. Platz.



Wir waren alle glücklich und vor allem stolz. Jeder war in den 24 Stunden so viele Kilometer gelaufen und gewalkt wie noch nie. Sieben schafften 60 Kilometer und mehr. Darunter auch zwei, die noch nie mehr als einen Halbmarathon gelaufen waren. Drei schafften über 100 Kilometer. Uschi walkte stolze 112 km – in Crocks! Carmen schaffte sogar 119 km.

Unser Fazit: So ein 24h-Lauf ist schon etwas Besonderes – man erlebt innerhalb kürzester Zeit Höhen und Tiefen. Insgesamt macht es sehr viel Spaß, wobei man sich durchaus auch mal quält. Auf jeden Fall wächst man über sich hinaus. Und nachdem die Erschöpfung gewichen ist, bleibt ein unheimlicher Stolz auf die eigene Leistung zurück.

Speziell zu diesem Lauf: Der TuS Fleestedt hat ein tolles Lauf-Event auf die Beine gestellt. Der Rundkurs ist nicht zu kurz und nicht zu lang, die Verpflegung hervorragend und die Organisation stimmt. Vielen Dank dafür an die Organisatoren und Helfer!

02.09.2019

Kim Rosanowski