

Was ist denn das?

Es gibt anscheinend genügend Mitmenschen, die durch das Mitlaufen bei einem Marathon oder Triathlon nicht mehr herausgefordert werden. Damit auch die wieder einen Sinn im Leben haben, wurde er erfunden: Der 24 Stundenlauf.

Dabei rennt man 24 Stunden lang eine 1,6 km lange Strecke durch einen Park. Die meisten scheinen bis auf kurze Pausen zum Essen wirklich durchzulaufen oder zumindest zu gehen, denn sonst würden sie ihre Kilometerleistung nicht schaffen. Die [Besten](#) schaffen bis zu 245 km, etwa ein 5- bis 6-facher Marathon.

Es gibt aber auch noch eine andere, weitaus menschlichere Disziplin bei dem 24-Stundenlauf: Die Staffel. Eine Mannschaft besteht aus bis zu 10 Läufern, die in beliebiger oder fester Reihenfolge laufen, je nach Disziplin. Rein rechnerisch kommt also jeder auf ca. 2 1/2 Stunden Laufzeit innerhalb von 24 Stunden.

Unsere Betreuer:



*Swantje Eckert, die
Chefnudelkocherin:*

*Doofes Nudelkochen die ganze Zeit...
doofes...*

*Hat Irgendjemand eine Idee, wie ich
mich davor drücken kann? Ah - jetzt
weiß ich! Ich verbrüh mir einfach
meinen Fuß mit kochendem Wasser
und mach mir nen schönen
Nachmittag im Krankenhaus.
Vielleicht werd ich ja sogar ne Woche
krankgeschrieben!*



Julia Kasper, die Hüterin des Abschlepphundes:

"Sissi? Sissi, hast Du Dich unter diesem Teller versteckt? "



Einige im Team machten dabei noch einen weiteren Wettstreit: "all you can eat". Stefan Toborg füllt gerade den Teller Nummer 7 für Heike.

Und Anke Bierwirth, die aber immer von hinten durch den Fotoapparat guckte, statt sich mal davor zu stellen.

Unsere Team ÜWG 1



Rolf Reimann lief für uns die Nachtschicht. Als alter Schlafwandler war er einfach der Beste dafür! Er macht so einen Lauf im Schlaf. Durch den Schluss-Schuss wurde er kurz unsanft geweckt, schlief aber direkt wieder ein. Und wachte erst auf, als auch die letzten Zuschauer gegangen waren.

leider noch kein Foto von 4441

Birger Schmidt

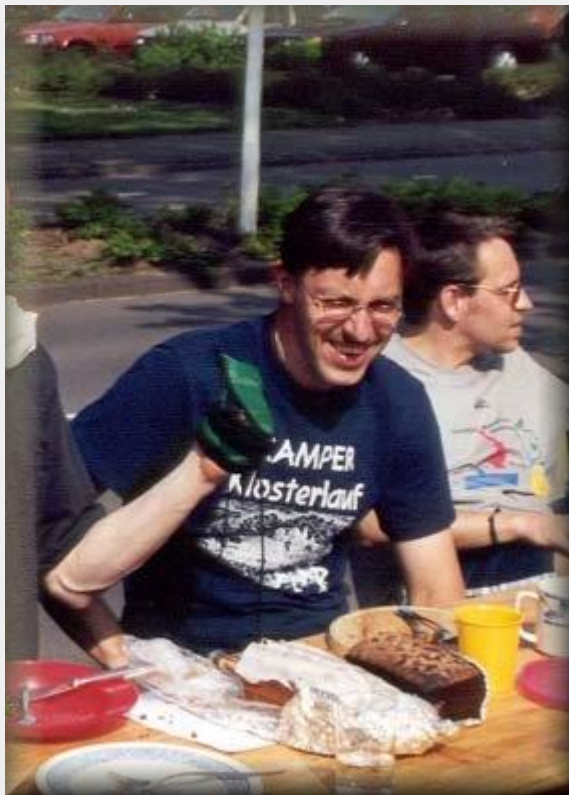


*Unser Küken Patricia
van den Berg:*

*"Wenn das nicht
stimmt, dass da
drüben DJ Bobo
steht, dann werd ich
aber richtig sauer!
Eben bin ich schon
für eine
Falschmeldung über
Brittney Spears zu
der anderen
Parkseite gelaufen"*

leider noch kein Foto von der 4443

Artur Morgas



*Hansjörg Tümmers
bereitet sich auf den
Lauf mit vier
verschiedenen
Kuchensorten vor.*



Irgendwer hatte Anja Tewes erzählt, dass wir einen Spaziergang an der Nordsee bei Polartemperaturen machen.



Ralph Lindgen zeigte dem Einzelläufer wo es langgeht, der daraufhin wie angewurzelt stehen blieb.



Andreas hat es schwer erwischt: bereits nach der ersten Kurve fiel ihm einfach der linke Unterschenkel ab. Dennoch hielt er 20 weitere Runden tapfer durch.



Ute Hoffmann musste beim Dopingtest, ähnlich wie beim Alkoholtest, auf der gestrichelten Linie gehen. Hat irgendein Spaßvogel ihr Isostar vielleicht doch gegen ein Vodka-Red-Bull vertauscht?



Als Jürgen van den Berg die Marschmusik hörte, vergaß er ganz das Laufen. Ihr hättet ihn mal bei der Samba sehen sollen!

Unser Team ÜWG 2



Jens Böhler wollte mal ausprobieren, wie sich die Jungs vom Wüsten-Marathon wohl fühlen und zog alles an, was er so gefunden hat in unserem Zelt.



Heike Rosenau war sehr nachtragend: "Der Weihnachtsmann hat mir letztes Jahr kein Pferd gebracht - dafür klau ich ihm jetzt die Mütze!"



Stefan Lemmer nach seiner 15. Aufwärmrunde.

leider noch kein Bild von 4433 / Beate Dlugosch



*"Ich hab echt den Weihnachtsmann gesehen - wirklich! Eine Nacht ohne Schlaf, 30 km laufen, und 23 liter Kaffee, da hab ich ihn auf einmal gesehen!"
Frank Ahland konnte es kaum glauben!*



Lars Müller musste erstmal auskatern, nachdem er am Abend zuvor Isostar und Weizenbier vertauscht hatte.



Andreas Driller macht schon mal eine der Chearleaderinnen klar.



Ludger hat das Finish in Rekordzeit vor Augen. Kein Wunder, wo er doch von wilden X-en verfolgt wurde.



Mit einem Weitwinkel-Objektiv hat selbst Aloys Kisse ein breites Kreuz.

Mein erstes Mal

Wenn ich schon die Beine eines 70 jährigen habe, dann zumindest das Outfit eines Triathleten.

Dieses Jahr habe ich mich von sogenannten "Freunden" bequatschen lassen in ihrer Staffel mitzulaufen. Sie laufen in der Mannschaft "Überlagerte Weggrößen", kurz ÜWG, einem völlig sinnfreien Namen. Die Veteranen aus dieser Gruppe haben dieses Team 1994 ins Leben gerufen. Mittlerweile sind es zwei Teams mit 20 Läufern geworden.

Die ersten beiden Runden waren eine Qual. Vor Nervosität hatte ich schon am Start einen Pulsschlag, als wäre ich gespurtet. Mein Körper versuchte mir klarzumachen, dass ich besser nach Hause fahren sollte: Blasen an den Füßen von den Badelatschen und eine schmerzende Hüfte von der Zelt-Nacht. Aber während der dritten Runde hat mein Körper dann genügend Glückshormone freigesetzt, so dass ich an dem ganzen Quatsch sogar Spaß fand.

Am Wegrand zelteten die einzelnen Teams oder Zuschauer und feuerten ihre Läufer oder ihre Favoriten an. Sie bejubelten zwar meistens die anderen, vorwiegend die Einzelläufer, aber man kann sich ja ruhig angesprochen fühlen und sich in den Adrenalin-Himmel peitschen lassen. Viele Kinder am Rand verschenkten geplückte Blümchen, andere Kinder streckten einem die Hand entgegen, damit man sie abklatscht. Eine durchaus nette Geste, wenn sie ihre Hand im letzten Augenblick wegziehen oder vorher reingespuckt haben... Aber meine Hand war durch Schweiß eh viel nasser! Ätsch!



Meine besten Zeiten lief ich in den Runden, bei denen ich mit jemandem zusammen laufen konnte. Das zeigt, dass die grösste Hürde mental ist und sich die Knochen tatsächlich schneller bewegen könnten. Auf meiner letzten Runde begleitete mich Aloys, unser Haupt-Anpeitscher, für den meine Laufgeschwindigkeit

die pure Entspannung war. Er zog mich auf eine lichtgeschwindigkeitsähnliche Geschwindigkeit, durch die ich bereits nach 8:18 Minuten im Ziel war, meiner schnellsten Runde. Im Vergleich zu der schnellsten Runde in unserem Team von 5:35 Minuten von Rolf noch immer ein Spaziergang...

Leider läuft man die meisten Runden sehr alleine. Ab und zu hörte ich hinter mir ein trappsen, dann machte es wuuusch neben mir und für ein paar Sekunden sah ich den Rücken der Turboläufer aus den anderen Teams. Mit ihren knallgelben Shirts und Teamnamen wie "Anthilopen" oder "Non Stop Ultra" zeigten sie mir, wo es langgeht. Da kommt man sich vor, als würde man stehen. Dass das nicht so war konnte ich merken, als ich manchmal selber auch zum Überholen ansetzen konnte. Die meisten, die sich von mir überholen ließen, waren Einzelläufer. Das steigert das Selbstbewußtsein nicht übermäßig, aber es reicht, um 1,6 km durchzuhalten. Dabei musste man gerade in den Nacht- und Morgenstunden beim Überholen fast Angst haben, dass man durch den Windhauch die Einzelläufer von der Bahn bläst. Den meisten konnte man den Spaß nicht ganz ansehen, den sie sicherlich tief im Innersten hatten. Sonst würden sie sich das ja wohl nicht antun. Ihr Laufstil war graziös wie bei Robotern und der Gesichtsausdruck bewegungsloser als der von Steinstatuen. Aber es gab auch Ausnahmen. Manche sahen aus, als würden sie mal eben zum Briefkasten joggen.

Der Haken an der Staffel ist, dass man immer wieder abkühlt und sich immer wieder hochrappeln muß. Vor allem nachts, wenn es dann auch noch regnet. Nach der Hälfte der Strecke waren die Muskeln zwar dann warm, aber dafür wurde ich müde. Sicherlich wäre es einfacher, wenn jeder eine Stunde laufen könnte und dann der nächste dran wäre, aber es soll ja nicht angenehm sein, sondern sportlich...

Nach unserer Strategie durfte nachts die eine Hälfte der Mannschaft für 3 1/2 Stunden schlafen. Das bedeutet jedoch für die anderen, dass sich ihre Pausenzeiten halbierten. Und das nachts, wenn man besonders viel Lust aufs Laufen hat.

Aber für eines hat sich das Ganze echt gelohnt: Es ist ein verdammt gutes Gefühl, wenn man es geschafft hat und den Schluss-Schuss hört. Ich habe durchgehalten! Ohne Blessuren und mit größtenteils guter Laune. Ich bin mit 20 Runden knapp 33 km gelaufen und habe meinen Teamkollegen durch meine ca. 2 Minuten längeren Laufzeiten als der Durchschnitt eine längere Pause beschert.



Warum tut man sich das an?

Diese Frage kann ich leider auch nicht beantworten...

Aber sie stellt sich oft, vor allem nachts.

Ergebnisse



Ein Ergebnis war auf jeden Fall, dass wir alle müde waren.

Es gibt Mitläufer im Team, die höhere Ziele haben als das bloße Überleben. Für diejenigen haben die Lauf-Organisatoren ein ganz besonderes Schmankerl eingebaut: Eine Hitliste mit den Rundenzahlen der einzelnen Gruppen. Damit war es nicht ein nettes Zelten mit etwas joggen zwischendurch, sondern ein Kampf. Unsere Gruppen dümpelten recht nah aneinander im Mittelfeld auf Platz 16-18 von 33 Teams. Besser als 15 andere Teams!

Ergebnisse der Einzelkämpfer:

Croon 24-uur loop Gehouden op: 10 mei 2002



🏆	Naam	Cat	Land	Plaats	Vereniging	gelaufene km	Zeit
1	Wolfgang Schwerk	M45	🇩🇪		DUV	245.298 km	24:00'00
2	Karl Graf	M50	🇩🇪		VFB ALEMANNIA PFALZD	239.375 km	24:00'00
3	Luigi Simbula	M40	🇮🇹		ATHLOS	236.667 km	24:00'00
4	Sharon May Gayter	W35	🇬🇧			217.508 km	24:00'00
5	Sigurd Dutz	M45	🇩🇪		DLV	212.269 km	24:00'00
6	Herbert Britz	M50	🇩🇪		LSG KARLSRUHE	207.088 km	24:00'00
7	Hermey Heymann	M45	🇩🇪		AVVN	197.201 km	24:00'00
8	Prado Dos Santos I	Mse	🇧🇷			193.891 km	24:00'00
9	Karl Mascher	M45	🇩🇪		VFL TEGEL	185.759 km	24:00'00
10	Sjoerd Slaaf	M45	🇳🇱		SV FRIESLAND	185.571 km	24:00'00
11	Ilona Schlegel	W35	🇩🇪		MELPOMENE BONN C.V.	185.273 km	24:00'00
12	Lammert Meijer	M50	🇳🇱		AVVN	183.531 km	24:00'00
13	Adelheid Richter	W35	🇩🇪		LSG KARLSRUHE	183.452 km	24:00'00
14	Heinz-jürgen Metternich	M45	🇩🇪		LLG LAUFSPOORT KEVELA	182.626 km	24:00'00
15	Regina Berger-schmitt	W40	🇩🇪		LSG KARLSRUHE	176.089 km	24:00'00
16	Farkas Károly	M45	🇭🇺			175.267 km	24:00'00
17	Hans-peter Vogt	M45	🇩🇪		LKD DÜSSELDORF	173.881 km	24:00'00
18	Christian Fouillet	M45	🇫🇷			173.718 km	24:00'00
19	Georgs Jermolajevs	M55	🇱🇻			172.256 km	24:00'00
20	Michael Hadderfeld	M40	🇩🇪		VFL KLOSTER OESEDE	171.319 km	24:00'00
21	Falco Rademaker	Mse	🇳🇱		PSV ATLETIEK	166.293 km	24:00'00

Appeldorn 24 Stundenlauf 2002-2

