

24 Stunden laufend unterwegs...

... war das Team vom Laufftreff Geesthacht am letzten Wochenende beim 24 Stunden Lauf vom TuS Fleestedt.

Teilnehmen konnte man als Einzelläufer, Team (Wertung der Gesamtleistung der drei besten Läufer) oder als Staffel (max. 15 Läufer). Der Laufftreff Geesthacht nahm das erste Mal an einem solchen Rennen teil und trat mit 14 Läufern im Staffelnwettbewerb an. Unsere Aufgabe bestand darin, den Staffelnstab 24h in Bewegung zu halten.

Ein Team zusammen zu bekommen war nicht leicht. Schon die Worte „24 Stunden“ schreckten die meisten ab, bevor man das Vorhaben weiter erklären konnte. Als das Team endlich vollständig war, bestand die Herausforderung darin, die Staffeleinteilung vorzunehmen. Wer läuft wann & wie viel/lange?

Bei einem 24h Lauf sind verschiedene Taktiken möglich. Die Renneinteilung mit den besten Ergebnissen ist, wenn z.B. zwei Gruppen abwechselnd 4h Stunden laufen. Die Läufer einer Gruppe laufen dann jeweils abwechselnd eine Runde. Bei unserem Debüt war unser primäres Ziel jedoch, dabei zu sein und Spaß zu haben. Manch einer wollte lieber nicht in der Nacht laufen, manch einer lieber eine längere Strecke am Stück. Daher war unsere Renneinteilung am Ende bunt gemischt.

Ergänzend sollte erwähnt werden, dass alle Staffelläufer auch als Einzelläufer gewertet wurden. Somit konnte jeder, der sein Soll für die Staffel erfüllt hatte, so viele Runden zusätzlich drehen wie er wollte. Zwei unserer Teilnehmer setzten dies auch in die Tat um: Sie wollten die 24 Stunden auch als Einzelläufer bestreiten.



Nachdem wir unser Zeltlager aufgeschlagen hatten, gab es eine kurze Einweisung des Veranstalters. Um 13.00 Uhr fiel dann der Startschuss und die 24 Stunden wurden runtergezählt. Im Gegensatz zu anderen Laufveranstaltungen sprinteten nicht alle Läufer los wie die Verrückten. Man hatte ja 24h Zeit.

Einige von uns hatten sich dazu entschieden, die erste Runde gemeinsam zu laufen, um die Strecke kennen zu lernen. Der 2,39 km lange Rundkurs führte abwechselnd über Straßen und Feldwege, mal bergab, mal bergauf. Insgesamt war es eine angenehme Strecke. Die einzige Schwierigkeit kam zum Ende der Strecke, bei denen über ca. 200 m Strecke 15 Höhenmeter zu überwinden waren. Die ersten Runden merkte man den Anstieg kaum, mit der Zeit wurde er jedoch zu einem kleinen Mount Everest, bei dem doch viele gehen mussten.



Wir hatten (glücklicherweise) gutes Wetter, nicht zu vergleichen mit den letzten Wochen. Es schien tatsächlich die Sonne und wir hatten auch in der Nacht angenehme Temperaturen. Nur um Mitternacht herum gab es einen kurzen, kräftigen Regenschauer.

Unser Staffelstab drehte die Runden. Das Warten auf den eigenen Einsatz war nicht langweilig. Wir liefen im ¼ Stunden-Takt zum Wechsellpunkt, um unsere Staffel- und Einzelläufer anzufeuern, und wieder zurück zum Pavillon. Zur Nacht hin wurde es ruhiger auf der Strecke, da doch einige Läufer ein paar Stunden ruhten. Oder es zumindest versuchten.

Mitten in der Nacht zu laufen, war ein interessantes Erlebnis. Wider Erwarten lief es sich erstaunlich gut. Zusätzliche Lampen leuchteten die Wege aus. Wenn man mal einen anderen Läufer traf, tauschte man eins, zwei motivierende Worte aus.

Es wurde hell und die letzten Stunden wurden gezählt. Der Sonntag war lebhafter, da wir alle zwei Runden den Läufer wechselten. Somit waren wir auch schneller, weswegen wir zwei weitere ungeplante Runden einbauten. Um 12.30 Uhr entschieden wir uns, gemeinsam auf eine lockere letzte Runde aufzubrechen. Die Lauftreffhahne in die Höhe haltend, wurden wir (und auch die anderen Teams) applaudierend im Ziel empfangen.



Nach 96 Runden – insgesamt 229,15 km – waren die 24 Stunden geschafft. Es war für alle ein interessantes, neues Erlebnis, das uns viel Spaß gemacht hat.

Besonders stolz waren wir auf unsere beiden Einzelstarter Ursula und Jörg. Ursula, unsere Walkerin (!), ließ andere Läufer(innen) alt aussehen. Mit 116,96 km erreichte sie den 1. Platz in ihrer AK und den 3. Platz in der Gesamtwertung. Jörg drehte ebenso unermüdlich seine Runden und hatte am Ende 126,51 km auf der Uhr stehen, was den 2. Platz in seiner AK bedeutete. Carmen lief am Sonntagmorgen für die Staffel. Sie entschied sich, auch noch ein „paar“ Runden anzuhängen und mal eben 50 km zu laufen. Völlig überrascht landete sie somit ebenfalls auf dem 3. Platz in ihrer AK.



Großen Respekt allen Einzelstartern, aber auch den Staffeln und Teams, die unzählige Runden gedreht haben. Und ein großes Lob die Organisatoren dieser Veranstaltung sowie der Masseurin, die die Läufer 24h (!) versorgt hat.

Der 24 Stundenlauf vom TuS Fleestedt ist ein Event, an dem wir auf jeden Fall ein weiteres Mal teilnehmen würden.

28.08.2017 Kim Rosanowski