



24 Stunden lang entspannt laufen

Start frei zum 24-Stundenlauf des TuS Fleestedt. Der Tipp von Leichtathletik-Ass Jana Sussmann für die Teilnehmer: „Immer ein Lächeln im Gesicht behalten!“

Nicht ganz 300 Teilnehmer nahmen an Fleestedter Lauftagen teil und erlebten tolle Atmosphäre

VON KATHRIN RÖHLKE

Fleestedt. Wer Volksläufe kennt, der ist vor allem von der entspannten Atmosphäre beim 24-Stundenlauf des TuS Fleestedt begeistert. Keiner hat es wirklich eilig, alle laufen relaxed, pausieren am Verpflegungsstand, klönen ein bisschen und nehmen sich sogar die Zeit, die von einem Grundstückseigentümer aufgestellte Gartendusche auf halber Runde anzustellen, um sich zu erfrischen. Ein 24-Stundenlauf ist eben etwas ganz Besonderes.

Das merkt man auch in der Vorbereitung der Läufer. Da läuft sich keiner ein. Die Teilnehmer sind mit anderen Sachen beschäftigt. Torsten klebt seine Brustwarzen mit Tape ab, Christiane ist auf der Suche nach der Vaseline für die Leiste. Es darf eben nichts scheuern bei den vielen Kilometern, die die Mitglieder vom Team Marathon des Sables vor sich haben. „Bei dem Ultramarathon durch die marokkanische Sahara haben wir uns mal kennengelernt“, berichtet Uwe. Und in der Szene der Ultraläufer trifft man sich eben immer wieder – wie in einer großen Familie.

Toilettengang wird unnötig

Worauf kommt es denn an, wenn man plant, 100 km oder mehr zu laufen? „Unterwegs viel trinken und essen“, erklärt Rolf, dem man seine fast 82 Jahre nicht ansieht. Geht das ohne Toilettengang? „Tja, man isst und isst und trinkt, aber der Darm lässt nichts raus“, sagt Uwe, immerhin auch schon junge 67, grinsend. „Der Körper zieht die Power aus jeder Faser.“ Ansonsten darf eben nichts

scheuern, und die Schuhe müssen groß genug sein, weil die Füße anschwellen. „Was du im Training nicht getestet hast, solltest du im Wettkampf nicht probieren“, geben die passionierten Läufer, die durchschnittlich rund 60 km laufen, eine Weisheit mit auf den Weg.

Zum Team Marathon des Sables gehört übrigens auch Sören Sahling. Der Hittfelder gehört zu den starken Ultraläufern aus dem Landkreis und passt bestens in die Gruppe, die vor allem in Fleestedt Spaß haben möchte: Denn er absolviert die erste Runde tatsächlich in Schützenjoppe! „Ich bin schließlich gerade Schützenkönig in Hittfeld geworden“, meint der 56-Jährige stolz.

Weiter vorne tippeln die Jermänner des TuS Fleestedt aufgeregt hin und her. Die „grauen Eminenzen“ hatten zum 100-jährigen Vereinsbestehen 2010 die Idee zum ersten 24-Stundenlauf. Eigentlich sind sie eine Herrngymnastikgrup-

pe, die im Sommer immer das Deutsche Sportabzeichen macht. Für diesen Lauf gehen die Ü70-Sportler zu neun im Staffeltwettbewerb an den Start.

Wiedereinstieg kostet Überwindung

Martina blickt dem Lauf mit ihren Nordic-Walking-Stöcken fröhlich entgegen. Sie gehört zur Wilden Kehre, benannt nach einem Straßenzug in Fleestedt: „Als Fleestedter gehört der Lauf zum Pflichtprogramm. In unserer Straße wollen alle, die können, irgendwie mitmachen.“ Dem können sich die beiden Susannes von der Gruppe Walkie Talkies aus Fleestedt nur anschließen. „Wir entscheiden selbst, wie lange wir laufen, schlafen heute Nacht zu Hause und setzen unseren Lauf morgen früh fort“, schildert das Duo, das zugeben muss, dass das Loslegen am nächsten Morgen echte Überwindung kostete.

Die Staffel Walters Erben hat sich nach Vereinschef Walter

Hagemann – der natürlich noch mopsfidel unter den Lebenden weilt und sich den Lauf als Zuschauer nicht entgehen ließ –



Franky von Walters Erben nutzt die Streckendusche.

benannt. Aus den früheren Fußballern sind inzwischen Läufer geworden. „Für heute Nacht haben wir Zwei-Stunden-Teams gebildet, damit der Rest



Ein fröhliches Team: Die Gruppe Marathon des Sables und Freunde, zu denen auch (von links) Sören, Torsten mit Rolf von den Happy Feet Itzehoe – zählten, gewann am Ende die Teamwertung des 24-Stundenlaufs. Sören als Hittfelder Schützenkönig die erste Runde in Schützenjoppe zu absolvieren (kleines Bild).

unseres zwölfköpfigen Teams mal eine Mütze voll Schlaf kriegt“, berichtet Franky.

Acht Lichtgiraffen leuchten Strecken aus

Apropos nachts: „Natürlich muss die Strecke ausgeleuchtet sein. Wir haben dafür acht Lichtgiraffen aus Hamburg geholt“, berichtet Ulrich Vergin, der mit elf anderen TuS-Mitgliedern den Mammutlauf organisiert. Diese Lichtgiraffen sind Baumaschinen, die pro Stück gut 200 m ausleuchten. „Und die Gemeinde hat die Straßenbeleuchtung so geschaltet, dass sie durchgängig an ist“, erklärt Vergin, der tatsächlich wie einige andere Orga-Teammitglieder die Zeit findet, am Rennen teilzunehmen!

Und dann ist es endlich soweit: 3000 m-Hindernis-Läuferin Jana Sussmann läutet die Startglocke zum 5. 24-Stundenlauf. Die Staffeln aus den Fleestedter Fußballteams geben Vollgas, andere starten ge-

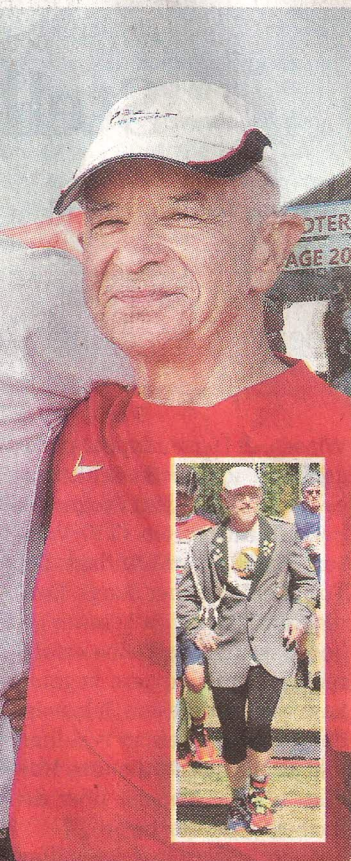
mütlich. Wohlgemerkt: alles bei hochsommerlichen Temperaturen. 24 Stunden später ist alles vorbei, 36 Stunden später kann Vergin eine erste Bilanz ziehen: Die erhoffte Zahl von 300 Startern ist nicht ganz, aber fast zusammengekommen. Der Temperatursturz um mindestens zehn Grad habe keinem was ausgemacht. „Und es war bis auf ein paar Tropfen trocken. Nun einmal in der Nacht und am Nachmittag kam ziemlich heftiger Sturm auf“, berichtete der Mit-Organisator. Das Wichtigste: Bis auf ein paar Wespenstiche und einige Blasen hatten die Sanitäter keine schwerwiegenden Einsätze zu leisten.

Heiße Endspurts bei Teamwettbewerben

Ein neuer Rekord war auch zu vermelden: Monika Tegge-Walderstein schaffte die Rekordstrecke von 155,2 km. Nur wenige Kilometer mehr brachten Samir Schulz-Meinen (159,9 km) den Sieg bei den Herren. Den Sieg in der Teamwertung sicherten sich die Läufer von Marathon des Sables und Freunde mit 342,7 km. Das war allerdings knapp: Bis zum Sonntagmorgen führte noch das Laufteam Geesthacht, das sich nach tollen Endspurt der Wüstenläufer mit 334,2 km geschlagen geben musste.

Spannung pur auch bei den Staffeln: Running Gag aus Hittfeld, letzter Sieger von 2017, lieferte sich ein enges Rennen mit den SeeveSprintern. Doch Letztere legten am Sonntagvormittag einen Gang zu, setzten sich ab und jagten den Streckenrekord von 305,5 km von Running Gag aus 2017. Den brachen sie nicht, egalisierten ihn aber.

Für das Orga-Team, das beim Lauf von 50 Helfern unterstützt wurde, ist nur erst einmal ein Dreivierteljahr Ruhe. „Im nächsten Sommer müssen wir dan gucken, ob wir wieder genug Mitstreiter in der Organisation und Helfer finden. Dann wird es auch 2021 wieder einen 24-Stundenlauf beim TuS Fleestedt geben“, zeigte sich Vergin zuversichtlich.



en, Christiane, Ulrike und Uwe – hier
en Sahling ließ es sich nicht nehmen,

Fotos: rin