

Nordic Walker als „Ultra Läufer“

Nach dem erfolgreichen 100 Meilen Lauf 2018, dem Mauerweglauf (162 Km) der Läufer/innen gab es den Hinweis, dass im Juni 2019 ein 29 Stundenlauf in Zehdenick stattfindet. Eine neue Herausforderung für uns. 29 Stunden an einem Stück ohne Pausen als Einzelläufer oder als Staffel. Dieses Event ist eine reine Laufveranstaltung. Für Läufer kein Problem - aber was ist mit unseren Nordic Walkern? Nach meinen ersten Infos vom Veranstalter konnten auch Nordic Walker teilnehmen, allerdings wegen der engen Strecke nur als „Walker“ – ohne Stöcke. Keiner konnte sich das richtig vorstellen, wie das zu schaffen sein sollte. Aber Karl und Ingo räumten durch ihre Erfahrungen bei den 24 Stundenläufen von Appeldoorn die vielen Bedenken aus. Doch die Skepsis blieb!

In einem 1. Informationsgespräch im Februar stand fest, wir sind dabei. Zwei Einzelläufer, Karl Mascher und Paul Müller, sowie eine Mannschaft der Läufer/innen und auch die Nordic Walker zeigten Interesse an diesem „Laufspektakel“ teilzunehmen. Fazit war: alles in Ruhe überdenken, weitere Infos einholen und untereinander für den Lauf werben. Es war doch die beste Gelegenheit eine gemeinsame Sache der Läufer und Nordic Walker durchzuziehen.

Dann Ende Mai die Entscheidung! Machen wir mit? Tun wir uns das an? 29 Stunden lang, immer im Wechsel, der Staffelstab musste immer in Bewegung sein! Einzelläufer konnten aber Pausen einlegen. Ich hatte zwischenzeitlich schon Pläne über den Ablauf und den Einsatz unserer Teilnehmer/innen ausgearbeitet, sowie Listen über das notwendige Equipment ausgearbeitet.

Was ich nicht erwartet hatte, die Läufer bekamen keine Mannschaft (8-10 Teilnehmer) zusammen. Andere Interessen, wie Teilnahme an anderen Laufveranstaltungen im Berliner Läufer-Cup und Norddeutschen Meisterschaften sowie berufliche Verpflichtungen standen für sie im Vordergrund. Schade, schade, aber es gibt ja noch ein nächstes Mal.

Für den harten „Kern“ der Nordic Walker stand fest. Wir ziehen das Ding durch. Ingrid Lohan, Annemarie Mascher, Karla Vetter, Ellen Menger, Sonia Krüger, Claudia Hausendorf, Karin Fürst, Anette Stumpf, Martina Türk, Hans Menger und Ingo Balke bildeten das Team VfL Tegel - Berlin.



„Frühschicht“

Eine Woche vor der Laufveranstaltung fand dann eine Ortsbesichtigung mit dem Veranstalter, Saskia und Volker Barth, statt. Der Stellplatz für unseren Stützpunkt festgelegt, Infos zu Verpflegung, Dusch- und Toilettenmöglichkeiten und Infos über den Ablauf der Veranstaltung wurden besprochen. Am Freitag vor dem Lauf wurde von unserem Aufbauteam - Karl, Paul, Udo und Ingo – der Pavillon aufgebaut und unser Areal großzügig abgesteckt.

Endlich konnte große das Ereignis beginnen. Unsere 1. Gruppe (von 10:00 – 15:30), Ingrid, Martina, Annemarie, Karla, Ellen, Anette, Hans und Ingo waren pünktlich zur Stelle. Leichte Nervosität und Spannung vor dem Start kam auf, aber das ist normal und legte sich nachdem Ingrid als unsere 1. Starterin auf der Strecke war. Die 1,2 km Runde war schnell durchlaufen und da ich die Reihenfolge unserer „Walker“ tabellenmäßig festgelegt hatte, konnte sich jeder einrichten, wann sie/er antreten musste. Nach jeder Runde wurde gewechselt. So musste



niemand allzu lange warten, bis die nächste Runde für sie/ihn anstand. Nach dem anfänglichen Gewühle auf der Strecke durch 26 Einzelstarter (darunter auch Karl und Paul) und 9 Staffeln, sowie viele Jugendliche und Kinder in einem Sonderwettbewerb, stellte sich bald die gewohnte Normalität ein. Ingrid und Martina liefen natürlich die 1,2 km Runde und auch ich, in Erinnerung an meine früheren Laufqualitäten, begann zu laufen. Das muss ansteckend gewesen sein, denn auch Karla, Ellen, Anette und Hans legten ihre Runde zum Teil im Laufschritt zurück. Zwischen den einzelnen Runden etwas Erholung, Kaffeetrinken mit Kuchen, Jubeln wenn unsere „Läufer/innen“ kamen, nur

fröhliche Gesichter. Das Wetter spielte auch mit, zwar recht heiß (30 Grad), aber wir hatten unter den Bäumen einen Schattenplatz. Das bedrohlich aufziehende Gewitter mit Blitz und Donner hatte ein Erbarmen mit uns und zog sich beim Anblick der erschrockenen und bedenklichen Gesichter zurück. Um 15:30 Uhr zog unsere 1. Gruppe ab und die 2. Gruppe von 16:00 nachmittags bis zum nächsten Tag um 9:00 Uhr (17 Stunden) rückte an. Claudia, Sonia, Karin, Ingrid, Martina, Annemarie und Ingo bildeten nun unser Team. Andrea, Tochter von Karin, war zur Unterstützung mitgekommen und übernahm die Versorgung. Schnell war die 2. Gruppe in den Ablauf einbezogen und die Reihenfolge neu festgelegt. Auf die Einhaltung der Buchführung wurde streng geachtet, was teilweise zu lustigen Ermahnungen führte. Und auch hier wieder, die „Walker/innen“, Claudia, Karin, Sonia, wurden zu „Läufer/innen“.

Am Nachmittag tauchten plötzlich Monika und Hartmut Roloff auf, spontan übernahm Hartmut 2 Runden, um die Stimmung und Fröhlichkeit auf der Strecke zu erleben oder war er als „Spion“ für die Läufer im nächsten Jahr unterwegs? Hoppla!!!

Um 19:00 Uhr ein Aufschrei: Hurra, nur noch 20 Stunden, Ingo hatte zur La Ola Welle aufgerufen. Viel Gelächter.

Als es langsam dunkel wurde, zauberte Andrea aus ihren Taschen Leuchtketten, Kugelbeleuchtungen und viele, viele leuchtende Knickstäbe hervor, die an den Bäumen, am Zelt aufgehängt wurden und uns um den Hals und Hände gelegt wurden. Auch einige



Leuchtluftballons von Ingo wurden an der Strecke zur besseren Ausleuchtung platziert. Eine wunderschöne Illumination, die bei der Siegerehrung vom Veranstalter besonders hervorgehoben wurde. Vielen Dank Andrea.

„Nachschicht“

Runde um Runde wurde abgespult. Langsam kam die Nacht und es wurde ruhiger auf der Strecke und auch kühler, denn die Feuchtigkeit

von der Havel zog hoch. Doch bei uns war fast immer was los. Karl und viele andere Einzellaufende, die jetzt auch gingen, wurden immer angefeuert durchzuhalten. Jetzt kamen auch Andrea (mit Mutters Schuhen) als Ersatz für Claudia (kurzzeitig Problem am Fuß) und Martina zum Einsatz. So verging die Nacht recht schnell und um 09:00 Uhr rückte die 1. Gruppe (Karla, Ellen, Anette und Hans) mit frischem Kaffee wieder an und verstärkten den „Rest der Nachschicht“ (Ingrid, Annemarie und Ingo) bis zum Ende um 15:00 Uhr.

Am frühen Nachmittag kamen Beatrix und Thomas Bolm noch zu Besuch. Auch Thomas ließ es sich nicht nehmen kurz vor Schluss noch 2 Runden zu Laufen. Noch ein Spion??? Hallo??? Für das nette Feedback von Thomas über unser Team herzlichen Dank.

Gegen 14:50 informierte der Veranstalter, dass die letzte Runde von allen Einzellaufenden und den Staffeln mit allen Teilnehmern gemeinsam eine Ehrenrunde gelaufen wird. Ein schönes eindrucksvolles Ritual mit viel Beifall an der Strecke.

Anschließend dann die Siegerehrung. Unser Team ist in den 29 Stunden 178 Runden, das sind 213,6 km gelaufen bzw. gewalkt. Meine Erwartungen mit 180 km wurden dabei weit

übertroffen. Ein Lob an alle Mitstreiter/innen. Wir waren eine tolle Mannschaft, hatten viel Spaß, spannende Augenblicke, lustige Erlebnisse und einen bemerkenswerten Teamgeist. Vielen Dank!

Wir sind als **Nordic Walker/innen** mit dieser Leistung zu „**Ultra Läufer/innen**“ geworden

Mit dem Ergebnis haben wir den 9., gleichzeitig den letzten Platz belegt und haben bei der Siegerehrung von den Zuschauern



viel Beifall erhalten. Als dann der Veranstalter darauf hinwies, dass unser Altersdurchschnitt bei 68 Jahren liegt verstärkte sich noch einmal der Beifall. Viele konnten es sich nicht vorstellen,

dass eine Mannschaft in diesem Alter 29 Stunden durchhält und eine derartige Leistung erlaufen hat.

Anzahl der Runden, die von unseren „Ultra Läufer/innen“ gewalkt und gelaufen wurden:
Ingrid (25), Annemarie (25), Ingo (25), Martina (17), Karin (15), Sonia (14), Claudia (12),
Ellen (9), Hans (9), Karla (8), Anette (8), Andrea (7), Hartmut (2), Thomas (2).

Wir können stolz auf uns sein und uns freuen, dass wir zwei wunderbare Tage erleben durften.

Übrigens der nächste 29 Stundenlauf findet am 20./21. Juni 2020 statt. Bitte schon jetzt bei der Urlaubsplanung für 2020 berücksichtigen.

Ingo Balke