

# Suche nach den eigenen Grenzen

**LEICHTATHLETIK:** 24-Stunden-Lauf in Rockenhausen ist für die Teilnehmer ein Kampf „Kopf gegen Körper“

VON NATALIE SCHLEMMER

ROCKENHAUSEN. Sonntagmorgen, halb zehn Uhr in Rockenhausen. Während andere gemütlich ihren Tisch zum Familienfrühstück vorbereiten, bricht für die rund 150 Teilnehmer der 22. deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf die letzte halbe Stunde an. „Da werden noch einmal alle Kräfte mobilisiert, der Körper signalisiert dir eigentlich, du kannst nicht mehr, aber die Füße laufen weiter“, berichtet Rennleiter Wolfgang Olbrich, selbst erfahrener Ultra-Marathon-Läufer.

Viele der Athleten schleppen sich förmlich an der Donnersberghalle vorbei. Aber nicht allen sieht man die „durchgemachte“ Nacht an. Einige winken sogar noch munter ins Publikum. „Los! Ihr schafft das! Weiter!“ – die Spalier stehenden Zuschauer geben alles. „Gerade am Ende pusht das ungemein – die letzte Runde bin ich nur so geflogen“, erzählt die Zweitplatzierte der Damen, Marika Heinlein aus Geesdorf. Die 47-jährige Buchhändlerin hat 2006 an ihrem ersten 24-Stunden-Lauf teilgenommen und gleich gewonnen. Die vergangenen drei Jahre durfte sie sich Deutsche Meisterin nennen. Gestern in Rockenhausen musste sie Gabriele Grohmann den Vortritt lassen: „Sie hatte einfach mehr Reserven am Schluss.“ Grohmann siegte mit einer absolvierten Distanz von 213,6 Kilometern. Bei den Herren siegte mit René Strosny ebenfalls ein „alter Hase“ der Szene und einer der Favoriten. Seit über 20 Jahren läuft der 37-Jährige, aber im Nordpfälzer Bergland feierte er seinen ersten Meistertitel. Er schaffte in 24 Stunden 236,5 Kilometer.

Von den Teilnehmern aus dem Donnersbergkreis schaffte keiner den Sprung auf das Podest, aber alle kamen ins Ziel. „Und das ist ja auch ein Erfolg – behaupten zu können, dass man in der Lage ist, die eigene Müdigkeit und den inneren Schweinehund zu überwinden“, so Klaus Hein aus Rockenhausen, der nach drei Jahren Laufpause „erst langsam wieder reinkommen muss“. Der beste Lokalmatador, Stefan Hinze aus



Der Kampf beginnt: Die Läufer machen sich am Samstagmorgen in Rockenhausen auf den Weg.

FOTO: NOBI

Rockenhausen, musste sich mit Platz vier begnügen. „Die eigenen Grenzen auszuloten und zu verschieben – das ist der Kick des Ultramarathons“, beschreibt Hinze. Mit seiner persönlichen Leistung zeigte er sich weniger zufrieden – trotz 225 gelaufener Kilometer. „Ich hatte gerade über Nacht einige Stunden Probleme und konnte nur langsam gehen“, so der 46-jährige Chefarzt aus Rockenhausen, „aber am Schluss wurde es besser und ich habe gekämpft.“ Die letzten fünf Stunden war er sogar der schnellste Läufer, das Treppchen verpasste Hinze dennoch: „Es hat eben nicht sollen sein.“ Sein persönlicher Jahreshöhepunkt ist der Spartathlon Ende September, der die Teilnehmer entlang der historischen Strecke von Athen nach Sparta führt. Das sind 246 Kilometer, die in weniger als 36 Stunden zurückgelegt werden müssen. Der Rekord liegt bei 20 Stunden und 25 Minuten. Hinze: „Das sind an-

dere Maßstäbe, da läufst du von A nach B, und irgendwann schreit der Körper nein, aber dein Geist sagt weiter, weiter und es geht.“ Letztes Jahr erreichte Hinze Platz elf, dieses Jahr will er mehr.

„Das ist wie eine Sucht, immer weiter zu kommen, immer schneller zu werden“, versucht er seine Begeisterung für solche körperlichen Strapazen zu erklären. Dass diese ungesund wären, sei ein Vorurteil. Das Teilnehmerfeld der 22. deutschen Meisterschaften scheint ihm Recht zu geben. Viele der Starter in Rockenhausen sind über 50 Jahre alt, die wenigsten jünger als 40 Jahre. Eine Ausnahme in Bezug auf das Durchschnittsalter sind Pascale Watermann und Martin Treber aus Hannover. Die beiden 20-Jährigen sind die mit Abstand jüngsten Läufer bei den Meisterschaften. „Vor zwei Jahren hatten wir die verrückte Idee, mal an einem 24-Stunden-Lauf teilzuneh-

men, und sind darauf hängen geblieben“, erzählt Watermann. Das Adrenalin und die Endorphine würden sie weiter treiben. „Außerdem ist es wirklich ein Ausgleich zum Arbeitsalltag“, ergänzt sein Freund Treber. 130 und 120 Kilometer – so die Endbilanz der beiden. „Aber wir haben ja auch zwischendurch geschlafen“, erklären sie den deutlichen Unterschied zu einigen anderen Startern.

„Jeder läuft eben wie er kann“, sagt Rennleiter Olbrich, „und wenn er nicht mehr kann, geht er eben oder hört auf.“ Falls ein Läufer das nicht mehr richtig einschätzen konnte, war am Wochenende das Rote Kreuz Rockenhausen sofort zur Stelle. Richtig viel zu tun gab es allerdings nicht. Vier Kreislaufzusammenbrüche und einige Einsätze wegen Blasen an den Füßen verzeichnete die Rennleitung in der Nacht. „Aber die Jungs hier haben das souverän gemeistert“, lobt Olbrich.