

→ **INTERVIEW**

Ultralauf in Köln: „Ich ziehe das durch“



Angelika **Mölders** (43) will 171 Kilometer am Stück laufen. RP-ARCHIVFOTO: MOMSEN

GELDERN Hundert Kilometer am Stück hat Angelika Mölders schon bewältigt, jetzt greift die 43-jährige Langstreckenläuferin die nächste Herausforderung an. Am kommenden Wochenende nimmt sie mit 20 anderen Athleten am Ultralauf „Einmal rund um Köln“ teil, der über 171 Kilometer auf dem neuen Wanderpfad „Köln-Pfad Non Stop“ um die Domstadt führt. Nach 21 bis 24 Stunden will sie im Ziel sein.

Ganz ehrlich, Frau Mölders: Warum tun Sie sich das an?

Mölders Sie sind nicht der Erste, der mich das fragt. Ich las vor einigen Monaten im Internet über den Lauf, es hörte sich alles ganz toll an. Die Bedenken kamen erst später. Aber jetzt ziehe ich das durch.

Welche Bedenken meinen Sie?

Mölders Es kommt die Dunkelheit hinzu, die Müdigkeit. Das ist ein unberechenbarer Faktor.

Welche speziellen Vorkehrungen treffen Sie?

Mölders Ich habe mir einen Plan zurechtgelegt. Ich werde wohl zwischendurch eine Pause einlegen müssen und einige Dehnübungen machen. Ansonsten ist es das übliche Programm mit Vaseline und Tapes. Ach ja, und ich trage nachts eine Stirn- und eine Taschenlampe bei mir. Die Strecke ist nämlich nicht beleuchtet.

Laufen Sie in einer Gruppe mit anderen Läufern?

Mölders Nein, es wird wohl sehr einsam werden. Die anderen sind zum Großteil erfahrene Langstreckenläufer, die schneller sein werden als ich. Aber mein Mann und Freunde begleiten mich im Schichtdienst auf dem Fahrrad und haben die Verpflegung dabei. Da kann man zwischendurch auch mal ein Gespräch führen.

Markus Haegert führte das Gespräch.

"Kölnpfad nonstop"

Ihr wisst ja, alles außergewöhnliche reizt mich. So meldete ich mich, vielleicht etwas zu spontan, zum 1. Kölnpfad nonstop über 171 km an.

Bedenken diesbezüglich kamen erst nach Bödefeld auf. Ist diese Strecke überhaupt zu schaffen? Braucht man Begleitung und wenn, wieviele? Wie wird es mit dem "durch die Nacht laufen"?

Zwischendurch hatte ich den Lauf eigentlich, auch wegen meiner Fußbeschwerden (dank Physiotherapeut wie verschwunden), schon abgehakt. Aber nachdem sich ein Superteam - bestehend aus meinem Mann, Petra Kox und deren Mann Winfried, Susanne Peters sowie Peter Wasser - bildete und diese meine bescheuerte Idee unterstützten, zerstreuten sich allmählich meine Bedenken. Und so wurde ein detaillierter Zeit- und Versorgungsplan aufgestellt.

Am Freitagabend ging es dann los. Ein gemütlicher Abend, und trotz einer schrecklichen Nacht in der Turnhalle ging es nach einem guten Frühstück um 8:00 Uhr los. Wie geplant lief ich die ersten 3 Etappen ohne Begleitung, aber in einer kleinen Gruppe Sehr wichtig, denn wenn man nicht 100% auf die Markierung schaute, hatte man sich schnell verlaufen.

Auf Etappe 4-6 begleiteten mich Petra und Susanne. Die dachten, ein bisschen Sonne könnte nicht schaden. Und so schwitzten wir uns 40km durch schattenlose Felder. Der schöne Zeitplan war natürlich nicht einzuhalten (meine Beine waren dagegen).

Die Nachtetappen 7 und 8 übernahmen mein Mann und Winfried. Schnell wurden Kopf- und Taschenlampen herausgeholt und es begann eine sehr anstrengende Zeit. Trotz Müdigkeit aller mussten wir uns sehr auf den Weg konzentrieren. Hätte der Veranstalter diesen Nachtweg nicht mit Reflektoren ausgestattet, hätten wir uns wohl heillos verlaufen (was einigen Läufern passierte). Nach einem kurzen Stimmungstief, wobei ich gerne mit dem Fahrrad weiterfahren wollte, ging es unerbittlich weiter.

Gegen halb vier trafen wir auf Peter, der uns bis zur Autowechselstelle an Etappe 9 begleitete. Von dort fuhren die Männer zum Ziel und ich lief, von Peter begleitet, weiter. Mit viel Geduld und Überredungskunst schaffte Peter es, mich noch mal zum Laufen zu überreden.

Aber endlich war es geschafft. Nach 26:39 Std. erreichte ich überglücklich als erste Frau und als 6. insgesamt das Ziel. Einfach genial!

Ein riesiger Dank gilt aber vor allem meinen Begleitern, die sich, trotz ihrer wahrscheinlich auch zwischenzeitlichen "Null-Bock-Phasen" nichts haben anmerken lassen und mir diesen Lauf erst möglich gemacht haben. Aber auch ein Lob dem Veranstalter.

Ein liebevoll organisierter Lauf - Respekt für die viele Arbeit!

Angelika Mölders