

Sie laufen ... und laufen ... und laufen ...

Ultra-Langstrecken-Sportler aus ganz Deutschland waren für einen guten Zweck unterwegs

Es war ein Vergnügen der ganz extremen Art: Sechs oder zwölf Stunden Laufen ohne Pause.

VON HERIBERT RÖSGEN

Weiden - Wer sich mit Wolfgang Michollek unterhalten wollte, musste schon gut zu Fuß und bei Puste sein, denn der Porzer tat das, was er am liebsten tut: Er lief ... und lief ... und lief – zwölf Stunden lang. Essen, Trinken oder eben auch ein Zeitungsinterview wurden im Laufschritt erledigt. Ultra-Langstrecken-Läufer wie er sind schon ein eigenartiges Völkchen.

Und 30 Gleichgesinnte begaben sich um sieben Uhr in der Frühe mit ihm auf den exakt zwei Kilometer langen Kurs auf der Kronstädter Straße und angrenzenden Wegen. Um 13 Uhr starteten noch einmal knapp 30 „Sechser“ auf derselben Strecke. Erst um 19 Uhr signalisierten Autohupen das Ende des Laufs. Erstmals fand in Köln ein Sechs- und Zwölf-Stunden-Lauf statt. Der „1. Rheinische DUV-Stammtisch“ hatte Ultra-Läufer aus ganz Deutschland eingeladen. Der Lauf verfolgte einen guten Zweck: Der Erlös aus Startgeldern und Spenden war für den Verein „Kranke Pänz“ bestimmt, der kleinen Patienten häusliche Krankenpflege ermöglicht.

„Auf der Strecke ist nicht mehr Platz“, erklärt Organisator Wolfgang Olbrich-Beilig das begrenzte Teilnehmerfeld. Die Genehmigung zu erhalten, sei gar nicht einmal so einfach gewesen: „Im Bezirksamt schaute man zunächst sehr verwundert, als ich vom Zwölf-Stunden-Lauf sprach“, berichtet Olbrich-Beilig. Von der Streckensicherung bis zur Sportlerverpflegung organisierten die Mitglieder seines Stammtisches alles selbst. Neben Wasser, Tee und Isodrink gab es auch allerlei Snacks für die Läufer, die sich meist nach jeder Runde stärkten. „Kontinuierliche Verpflegung ist neben einer konstanten Laufgeschwindigkeit das wichtigste, um durchzuhalten“, meint Iro



In jeder Runde mussten die Läufer die elektronische Zeinahme passieren, indem sie über den roten Teppich liefen. BILD: HERIBERT RÖSGEN

Herrmann. Der Triathlet und Mediziner hatte die ärztliche Betreuung der Sportler übernommen.

Als um die Mittagszeit auch Nudeln mit Tomatensoße angeboten wurden, hatten Wolfgang Michollek und viele weitere der Dauerläufer längst die Marathon-Distanz hinter sich gelassen. Die „magischen“ 42,195 Kilometer üben auf die Extremsportler nur noch geringen Reiz aus. Ihre Herausforderung beginnt bei der 100-Kilometer-Distanz oder Laufveranstaltungen, die sich über sechs, zwölf oder 24 Stunden hin-

ziehen. Es gibt sogar Sechs-Tage-Läufe, bei denen die Sportler versuchen, in der Zeit so viele Kilometer wie möglich zu absolvieren.

„Ich genieße vor allem die Natur bei meinen Läufen“, nennt Wolfgang Michollek als wichtigsten Beweggrund für diese Form von Kilometer-Fressen. Läufe im Rothaargebirge und am Rursee besuche er am liebsten. Als er mit Mitte 20 den Radsport aufgab, suchte er nach einer Alternative. Laufen bot sich an, immer länger und immer weiter rannte Michollek im Trikot des GSV

Porz. Nach einigen Marathonstarts wandte er sich von 1993 an den 100-Kilometer- und den Sechs-Stunden-Läufen zu. In Weiden wagte sich der 44-Jährige an die „Zwölfer“ und wurde mit 124,4 Kilometern Zweiter und damit bester Kölner hinter dem Gocher Ausnahmehethlet Karl Graf, der es auf 134,7 Kilometer brachte. Bei den Frauen war die Bonnerin Ilona Schlegel mit 129,6 Kilometern die Beste.

Mit ihrem gelben Lauf-Shirt und der Startnummer 1 fiel Else Bayer im Läuferfeld besonders auf. „Die

Nummer habe ich, weil ich hier die Erste im Alphabet bin“, meinte die 65-Jährige aus Nettetal bescheiden. Dabei kam sie als Weltrekordlerin nach Weiden. Beim Sechs-Tage-Lauf in Erkrath Anfang August stellte sie mit 553 Kilometern die Welt-Bestleistung in ihrer Altersklasse auf. Umgerechnet waren das jeweils zwei Marathonläufe nacheinander pro Tag. Der Start in Köln war kaum mehr als ein Spaziergang – gemeinsam mit Ehemann Martin. Beide kamen nach sechs Stunden bei 48,7 Kilometern zum Stehen.