

17. April 2011

„Durch die grüne Hölle“

Zu einer ungewöhnlichen Kulisse für den diesjährigen StrongmanRun wurde der Nürburgring in der Eifel. Wo sich sonst die Piloten der Formel Eins mit ihren Rennboliden messen und sich die Rennsportbegeisterten aus allen Kontinenten treffen, starteten 8890 von 10940 gemeldeten, begeisterte Hindernisläufer zur größten Veranstaltung seiner Art auf der ganzen Welt. Der Veranstalter wollte in diesem Jahr die Veranstaltung nicht mehr auf dem ehemaligen Airport der Royal Airforce in Weeze durchführen. Die Infrastruktur, die örtlichen Gegebenheiten und ein Voting der Teilnehmer gaben den Zuschlag für den Nürburgring.



In der Welt des Motorsports hat der Nürburgring den Beinamen die „grüne Hölle“. Die bis 1970 durch Hecken gesäumte Achterbahn wurde deswegen von Jackie Stewart als grüne Hölle bezeichnet. Der Kurs galt in der klassischen 22,8 Kilometer langen Nordschleifen-Variante Jahrzehnte lang als eine der schwierigsten Grand-Prix-Strecken der Welt. Der dabei zu überwindende Höhenunterschied beträgt zwischen den Streckenabschnitten bei Breidscheid einerseits, und der Hohen Acht bzw. der Nähe von Nürburg andererseits, fast 300 Meter.

Zu der fünften Auflage konnte sich dieses Jahr nur zwei Teilnehmer der Feuerwehr Kahl entscheiden. Für mich, als einer der, mittlerweile immer weniger werdenden, Startern der ersten Stunde des StrongmanRun in Münster vor fünf Jahren „kann man sich diese Veranstaltung nicht entgehen lassen, keine Frage“.



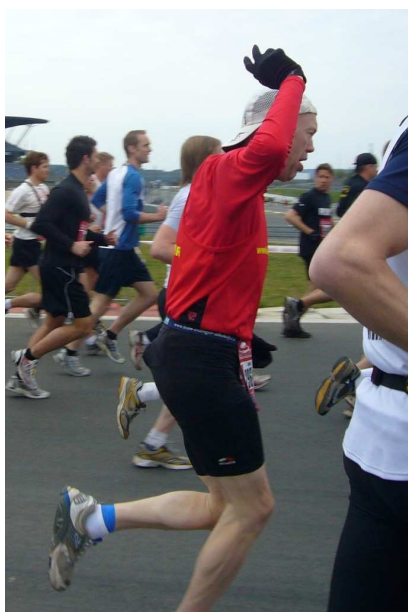
So gab es in diesem Jahr als kleine Mannschaft der Feuerwehr Kahl, zwar kein Rahmenprogramm, aber die gesamte Familie machte sich am Sonntag früh um 5:00 Uhr mit dem Ziel zum 200 Kilometer entfernten Nürburgring in der Eifel auf den Weg. Die Autobahnen waren am frühen Morgen noch frei, so waren wir kurz nach 07:00 Uhr bereits vor Ort. Kontaktierte meinen Kollegen Michael, sowie Kalli per Handy, wir trafen uns dann bei der Ausgabe der Startunterlagen. Auf einem riesigen Bildschirm waren Bilder der letzten Jahre zu sehen. Nach und nach füllte sich der Veranstaltungsort mit Teilnehmern und Zuschauern. Hier kamen auch schon die ersten Fotografen die sich für das „Lauffass“ interessierten.

Kurz nach 09:00 Uhr ging es dann zum eigentlichen Veranstaltungsort, der Rennstrecke. Da ich den „Ring“ nur aus dem Fernsehen kannte, wurde mir hier erst bei der Besichtigung klar, warum die Strecke auch „Achterbahn“ heißt und wie viel Höhenmeter heute bewältigt werden mussten.

Kurz nach 10:00 Uhr machte ich mich dann für das Rennen fertig. Kalli hatten wir aus dem Auge verloren, er hatte ja den Termin mit RTL. Michael ging zum Auto und machte sich ebenfalls fertig. Gemeinsam ging es dann zur Kleiderabgabe und gleich weiter zur Startaufstellung. Wir hatten Glück, die Sicherheitskräfte regelten den Zugang von vorne bereits ab, sprangen noch schnell über den Begrenzungsraum und drin waren wir. Die Startaufstellung war an genau jener Stelle, wo auch die Autos der Formel stehen. Wir hatten in diesem Fall quasi die „Pole Position“. Jetzt hieß es erstmal eine Stunde warten, viel später hätten wir aber auch nicht rein gedurft, sonst hätten wir große Probleme beim Start gehabt. Über der Start und Zieldurchlauf stand ein Moderator, der den Teilnehmer mit Rock Musik einheizte.

Wie bei allen Läufen dieser Art wieder ein Festival der Verkleidungen im Startbereich. Von der einfachen Gesichtsbemalung bis zu aufwendigen Kostümen von „Superman“ über „Spiderman“ und dem „Roten Blitz“ sind wieder alle Comic-Stars vertreten. Oder die tollkühnen Läufer mit Schottenröcken, denen von Wasserloch zu Wasserloch, die Bekleidung immer schwerer wird. Eine gewisse Bewunderung und Respekt muss man schon dafür aufbringen. Zum einen sind die Kosten für diese Kostüme nicht zu unterschätzen, zum anderen können die auch beim laufen, gerade wenn diese durchnässt sind, eine große Behinderung darstellen.

Als Ehrengast und Pate für das Hindernis „Cool Down“ erschien der mehrmalige Weltmeister und Olympiasieger im Zweier- und Viererbob, Andre Lange, der den Teilnehmern seine



Hochachtung vor der heutigen Strecke aussprach. Je näher es zum Startzeitpunkt ging, desto größer wurde die Anspannung im Starterblock. Noch zehn Sekunden bis zum Start, wie bei dem Start der Formel gingen die roten Ampeln an. Die Teilnehmer zählten von 5 nach unten, die Ampeln gingen aus, noch ein lauter Knall und es ging los – Willkommen beim StrongmanRun 2011!

Endlich ging es los, Renntaktik, erstmal Abstand zu dem Verfolgerfeld, eine gute Ausgangsposition vor dem ersten Hindernis schaffen. Bin hart angelaufen, der ersten Kilometer mit 4 Minuten 20 Sek, für einen Zehner OK, für einen 20 Kilometer Hindernislauf und meine Verhältnisse schon schnell.



Das erste Hindernis kurz nach Kilometer eins und zugleich der erste kurze Stau. „Double Trouble“ stand an, eine Kombination aus Strohballen und Reifen, ging schnell drüber. Kurz nach dem Hindernis musste die geteerte Strecke verlassen werden, es ging in die Auslaufzone, dem Kiesbett weiter. Über eine Treppe gelangten wir in den Außenbereich auf einen stark abschüssigen Weg, dachte hier nur wo es runter geht, müssen wir auch wieder hoch, und es ging erstmal ganz schön nach unten.

Unten angekommen, das nächste Hindernis „Devil's Playground“, der Name hört sich schlimmer an als es war, Offroadgelände, das überquert werden musste. Dieser Teil wäre wahrscheinlich interessant gewesen, wenn es vorher einige Tage geregnet hätte, so war es kein Problem. Über Wiesen ging es die Eifel hoch und runter, spätestens hier wussten die Teilnehmer, dass dies läuferisch kein Zuckerschlecken werden würde.



„Cool Down“ Hindernis 3, da hatte ich ein wenig Pech, rutschte auf der nassen Folie aus und zum Schluss in den mit Wasser gefüllten Graben. „Cliffhanger“, ja mir wird ja immer nachgesagt, das ich zu wenig in den Oberarmen habe, ich für meinen Teil denke halt immer, lieber zuwenig in den Oberarmen, als im Oberstübchen. Die Kritiker wären vor Neid erblasst, hangelte mich ohne Absturz in der ersten sowie in der zweiten Runde über den Abgrund.



„Down Under“ hier habe ich die versprochen Fluten vermisst und ein durchtauchen der Stämme war auch nicht nötig, bücken reichte aus.

„Hang Over“ ein Netz, das auf dem Grund einer Grube lag, war kein Hindernis. „Schicksalsberg“ läuferisch ein Pfund, Untrainierte mussten gehen. Auf der ersten Runde war es kurz vor Kilometer 5 und auf der zweiten kurz vor Kilometer 15. Als ich bereits auf der zweiten Runde war, überrundete ich die

letzten Läufer bei Kilometer 4,5 - da sollte man sich schon als Teilnehmer Gedanken machen, zumal wenn man gesehen hat, wie erschöpft die waren, ist das richtig, was die tun? Untrainiert und am Rande der körperlichen Gesundheit! Die Hindernisse hätte von allen bewältigt werden können, aber was auch den gut trainierten zu schaffen machte, war das auf und ab und die stetigen Tempowechsel.

Zurück zu Kilometer 5 dem Schicksalsberg, in der ersten Runde kam man ohne große Probleme drüber, die Teilnehmer halfen sich gegenseitig drüber. Auf der zweiten Runde herrschte hier das pure Chaos, bei der Autobahn würde über dem Verkehrsfunk „Kilometerlanger Stau“ gemeldet, da hatte ich auch meinen Kampf, wollte schließlich eine gute Zeit und unter die ersten 1000 kommen, was mir auch letztendlich gelang. „Kiesemandscharo“ nicht erwähnenswert.



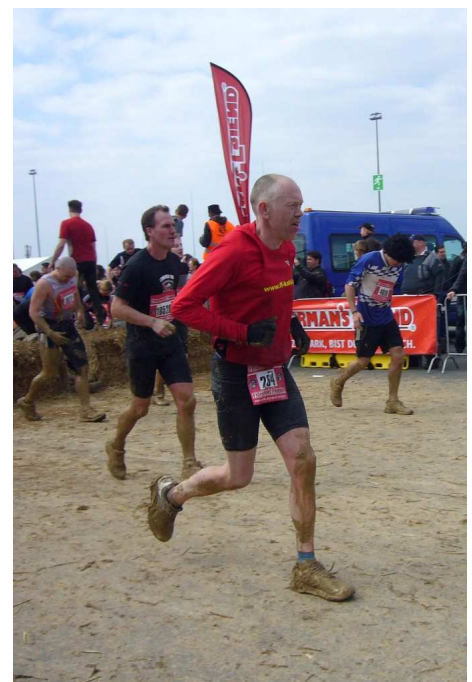
„Eifeler Nordwand“ zwei Strohballenwände mit ca. 2,5 Meter Höhe, Unterstützung unter den Läufern war angesagt.



„Fischernetz“ eiskalte Fluten wurden angekündigt, für mich muss dann aber auch das Wasser bis zum Hals stehen und nicht nur bis zur Hüfte. Aus dem Wasser ging es nur mittels einem Netz und auch gleich einen ca. 5 Meter hohen Hügel hoch – na ja.



„Dirty Dancing“ nicht mit Patrick Swayze sondern mit Roland Kuther. Ein Hindernis nach meinem Geschmack, schön schlammig!



„Starway to Heaven“ Strohballen in Treppenform aufgestapelt, kein Problem.



„Hot Wheels“ die üblichen Reifen, gibt es schon seit 2007 in Münster. „Alcatraz“ 15 Meter in tiefster Gangart über das Kiesbett, da wurden die Knie schon ein bisschen beansprucht.

Das Ganze jetzt noch einmal und das war es dann auch schon. Knapp über zwei Stunden, zurück im Ziel ging ich über die Verpflegung, zwei Stück Riwelkuchen und ein alkoholfreies Bier, zurück zur Familie. Von den 8890 Startern kamen 7304 im Zeitlimit von 3:30 Stunden an.

Wenn das Wetter am Vormittag noch etwas diesig war, bewölkter Himmel und kalter Wind, so war die letzte Stunde zwar noch leichter Wind, aber dafür auch schönster Sonnenschein. Ging erstmal duschen, die hätten als Hindernis von mir die Note Eins bekommen, eisig kalt! Bei Mr. Mouse in Wolverhampton ist das Wasser Ende Januar wärmer. Hier traf ich auch einige Opfer, einer hatte einen dicken Bluterguss, Diagnose – Abriss der Bänder im Sprunggelenk, dachte nur „Aua“.

Wartete noch auf Michael – Für Michael war es die erste Veranstaltung dieser Art, er kann voll und ganz mit seinem Ergebnis zufrieden sein,



beim ersten Mal heißt es ankommen und für jemanden, der erst ein knappes Jahr läuft wirklich eine super Leistung.



Zum Schluss kam dann noch Kalli, der von seinen Erlebnissen mit der Helmkamera und Fernsehmenschen erzählte.

Wir machten uns dann gegen ca. 16:00 Uhr wieder auf den Nachhauseweg, Verkehrstechnisch ist der Ring gut angebunden, so dass es nur zu ganz kurzen Stockungen im Verkehrsfluss kam. Die Kinder schliefen im Auto ein, Kilian eine gute halbe Stunde und Magdalena bis zum Schluss.

Abschluss war dann beim Schachtelwirt.



Fazit:

Mit der Veranstaltung, was die Laufstrecke betreffend war, bin ich zufrieden, die war schon ganz schön hart. Es ist schwer abzuschätzen wie viele Höhenmeter es heute waren, denke aber schon so zwischen 300 und 400 Meter. Von den Hindernissen war die Streckenführung für mich nicht so attraktiv wie in Weeze.

Was die Hindernisse betrifft, hat der StrongmanRun für mich an Attraktivität verloren. Aufgetürmte Strohballen und Geländelauf durch die Eifel macht noch lang keinen

Strongman! Durch kaltes Wasser tauchen, Schlamm und Matsch wären da angebracht, wenigstens die vorhandenen Hindernisse mit Wasser voll füllen.

Klar die Infrastruktur ist am Ring besser, aber kultiger war es in Weeze allemal. Heute habe ich auch wieder einige alte Weggefährten getroffen, deren Kommentar ging ganz klar in die gleiche Richtung. Der StrongmanRun verkommt zu einer kommerziellen Massenveranstaltung.

RoKu

