

20.04.2010 | 06.09 Uhr

#### 4. "Strongman-Run" in Weeze am Niederrhein

## Der Lauf für die wirklich "Harten"

Von Olaf Jansen

**Hobbysportler, die heutzutage wirkliche Grenzerfahrungen machen möchten, absolvieren den "Strongman-Run". Über 8.000 Starter waren bei der vierten Auflage im niederrheinischen Weeze am Start.**

Manfred Gertigs Vorbereitungsprogramm hatte es in sich: "In den letzten Wochen bin ich jeden Tag laufen gewesen, zusätzlich habe ich Krafttraining gemacht", berichtet der 30-Jährige von seinem Training für den diesjährigen "Strongman-Run". Auf dem niederrheinischen Flughafengelände in Weeze steht der Darmstädter am Sonntag (18.04.10) pünktlich um 12.00 Uhr mittags mit rund 8.000 weiteren Hartgesottenen am Start. Und er hat nur ein Ziel: "Ich will hier meine körperlichen Grenzen erfahren."



Manfred Gertig - glücklich beim "Strongman-Run"

Diplom-Sportlehrer Gertig, der in Darmstadt in einem Reha-Zentrum arbeitet, ist ein bestens trainierter Hobbysportler. Läuft mindestens einmal im Jahr einen Marathon, ist ständig irgendwie aktiv, kann kaum still halten. Doch sein erster "Strongman" im vergangenen Jahr hat auch ihm gehörigen Respekt abgenötigt. "Es ist diese Mischung zwischen Ausdauerleistung und ständigen Kraftübungen, die mich auf dem Parcours absolut fertig gemacht haben", erinnert er sich. Diesmal will er mit den Besten ins Ziel kommen: "Ich hab in schwierigstem Gelände super trainiert, bin bestens in Form. Ich will's wissen", kündigt er beim Start an.

### "Black Sea" und "Spider's Web" als Höhepunkte



Der See - eine große Herausforderung

knorrige Netz nur mit Hilfe anderer Teilnehmer herauf.

Manfred Gertig hat sein Vorhaben wahr gemacht und "Spider's Web" vor der großen Meute hinter sich gebracht. Der Darmstädter ist das Rennen schnell angegangen und kommt nach einer knappen Stunde schon wieder an Start und Ziel vorbei. Aber auch er sieht gezeichnet aus. Hose und Trikot hängen nass an ihm herunter, die Lafschuhe sind schlammverschmiert. Knapp zwei Stunden nach dem Start hat Gertig auch die zweite Runde hinter sich gebracht und stolpert völlig erschöpft, aber auch sichtlich glücklich über die Ziellinie. Mit letzter Kraft wirft er die Arme in die Höhe und schreit seine Freude heraus: "Super gelaufen", findet er, aber wirklich reden kann er erst nach einigen Minuten Verschnaufpause und ein paar aufbauenden Getränken.

### Eiskaltes Wasser zieht Kraft aus den Muskeln

Einen zwei Mal zu absolvierenden neun Kilometer langen Hindernis-Parcours mit zum Teil haarsträubenden Herausforderungen haben die Veranstalter den leidenswilligen Startern ins ehemalige Air-Force-Gelände gebaut. "Danger Zone", "Black Sea" oder die "Playa de Weeze" verlangen den Teilnehmern so einiges ab. Hinter den Bezeichnungen stecken Bunkerberge, ein Schlammgraben und ein fünf Meter hoher Sandhügel. Als Höhepunkt gilt das "Spider's Web", ein vier Meter hohes Seilgewirr, vor dem sich hinter den Schnellstartern bald ein formidabler Stau entwickelt. Hier ist Gemeinschaftssinn gefragt, denn die meisten kommen das



Es geht über Mauern und Reifen

"War noch einmal viel härter als letztes Jahr" berichtet der FC St. Pauli-Fan, "sie haben die Strecke noch einmal um sechs Kilometer verlängert und noch härtere Hindernisse eingebaut." Besonders hat ihm der große See auf der Hälfte der Strecke zugesetzt, der schwimmend durchquert werden muss. "Das Wasser war eiskalt und zieht die letzte Kraft aus den Muskeln", findet er. "Wenn man aus dem See herauskommt und dann wieder laufen soll – da habe selbst ich kurzzeitig ans Aufgeben gedacht."

Überhaupt empfiehlt der durchtrainierte Sportler den "Strongman" nicht für Sport-Einsteiger. "Ohne entsprechendes

Training kann das gefährlich werden, weil man den Körper ungeheuren Belastungen aussetzt", findet Gertig. Tatsächlich geht's auch beim insgesamt vierten "Strongman" nicht ohne Verletzungen ab. Meist müssen die am Streckenrand verteilten Sanitäter aber nur kleinere Blessuren wie Verstauchungen, kleinere Wunden oder Schwächeanfälle behandeln.

Manfred Gertig ist jedenfalls gesund durchgekommen, freut sich aber schon auf die Abendstunden, die er nach der Rückfahrt mit seiner Freundin zu verbringen gedenkt. "Ich denke, das wird eine Ruhephase auf der "Couching-Zone" bei mir im Wohnzimmer."

Stand: 19.04.2010, 08:31

**Die Landesrundfunkanstalten der ARD:** BR, HR, MDR, NDR, Radio Bremen, RBB, SR, SWR, WDR,  
**Weitere Einrichtungen und Kooperationen:** ARD Digital, ARTE, PHOENIX, 3sat, KI.KA, Deutschlandradio, DW