

RUNNING

€ 3,50

TITELSTORY

ABSEITS DER NORM

- Rock & Ice Ultra [ab Seite 60]
- Atacama Crossing [ab Seite 64]
- 100 km del Sahara [ab Seite 68]
- TorTour de Ruhr [ab Seite 70]
- Röntgenlauf [ab Seite 72]
- 24-Stunden-Lauf [ab Seite 73]

TRAIL-RUNNING SCHUHTEST

12 Modelle im Vergleich [ab Seite 74]

DIE WÜSTE LEBT

Neue Entwicklungen in der Marathonszene

[ab Seite 50]

SERIEN

- Olympische Spiele [ab Seite 54]
- Marathon-Training [ab Seite 56]

REPORTAGEN

Hamburg, Bonn, Freiburg, Bad Waldsee

[ab Seite 82]



GEWINNSPIEL:
FORERUNNER 405



43806



07

Längster Nonstoplauf Deutschlands ...

... geht in die zweite Runde

von Jens Vieler



Als ob das Ganze nicht schon verrückt genug gewesen wäre – ich war im vergangenen Jahr die komplette Ruhr Nonstop von Winterberg nach Duisburg gelaufen – trudelten wenig später Anfragen von Ultraläufern ein, ob ich die TorTour de Ruhr 2008 als Laufveranstaltung organisiere. Eine Neuauflage? Warum nicht. Die Ruhr scheint Verrückte ja magisch anzuziehen.

Was im Sommer 2007 noch als fixe Idee, die nur gelaufen werden wollte, begann, hat nicht nur in Sportlerkreisen für Aufsehen gesorgt. Damals waren rund 20 Etappenläufer, Radbegleiter, Auto-Supporter und Helfer daran betei-

ligt, mich auf den 230 Kilometern durch Sauerland und Ruhrgebiet zu begleiten (RUNNING 08/2007 berichtete). Ein rund 33 Stunden dauerndes Abenteuer mit einem wunderbaren Mix aus sportlicher Herausforderung, Naturerlebnis und Ruhrgebietsgeschichte. Viele Ultraläufer sprachen mich anschließend an, ich könne 2008 doch eine Neuauflage anbieten, diesmal als Wettkampf. So wurde die TorTour de Ruhr (TTdR) 2008 beschlossene Sache. Aus organisatorischen Gründen wählte ich diesmal die umgekehrte Richtung, also vom Rheinorange im Duisburger Hafen bis zur Quelle bei Winterberg. Die Route sollte wieder über den gut ausgebauten und beschilderten Ruhrtal-Radweg verlaufen.

Ausgebucht mit den Besten

Es wurden zwei Distanzen offeriert: Mit seinen 230 Kilometern ist die TTdR230 wohl der längste Nonstoplauf Deutschlands. Parallel dazu wird die TTdR100 (Bambinilauf) über 100 Kilometer angeboten. Die Idee und die Rahmenbedingungen wurden auf der Internetseite www.tortourderuhr.de zusammengetragen. Was danach kam, hat mich schlichtweg überwältigt. Innerhalb kürzester Zeit war das Teilnehmerfeld ausgebucht, und wer im Mai an den Start ging, zählt zum Besten, was die Ultralaufszene zu bieten hat: Trans-Europa-Läufer, Sechs-Tage-Läufer, Mitglieder des 24-Stunden-Lauf Nationalteams, und so weiter und so

fort ... aber im Grunde ihres Herzens Jedermann und -frauen, keine Profis, denn von der Ultraläuferin kann in diesem Land so gut wie niemand leben.

Rechtanwaltsbüro und Freibadrestaurants

Pfingstsonntag 8.00 Uhr: Nach einem kurzen Briefing am Fuße der Stahlskulptur „Rheinorange“ im Duisburger Hafen, setzt sich der Tross mit 28 Läufern in Bewegung. Dreißig, vielleicht vierzig Stunden wird die TorTour dauern. Von hier, wo die Ruhr fast 100 Meter breit ist, geht es bei sommerlichen Temperaturen von bis zu 28 Grad flussaufwärts über Oberhausen, Mühlheim a.d.R., Essen, Baldeneysee, Bochum, Kemnadersee, Witten und Wetter zunächst bis zum Hengsteysee nach Hagen, wo für die TTdR100-Teilnehmer das Finish ist, und sich die restlichen Läufer für die Nacht präparieren, um Richtung Sauerland weiterzulaufen. Da ich auf keinen Verein zurückgreife – die Organisation wird mit einer kleinen, freiwilligen Helferschar aus Lauffreunden und der Familie „gestemmt“ –, ist es unmöglich, regelmäßig entlang der Strecke Verpflegungsstände zu unterhalten. Stattdessen greifen wir, wie es bei großen Ultraläufen durchaus üblich ist, auf eine Mischung aus persönlichen Betreuern und Helfern an größeren Verpflegungspunkten zurück. Alle 40–50 Kilometer können sich die Aktiven duschen und umziehen, oder eine warme Mahlzeit zu sich nehmen. Mitunter belagern wir – dem Einfallsreichtum der Helfer sei Dank – DLRG-Stationen, Rechtsanwaltsbüros und können sogar ein Freibadrestaurant für uns gewinnen, das ab 2.00 Uhr nachts eigens für uns öffnet.

Der Kopf regiert

Vom Hengsteysee folgt für das Gros der Teilnehmer die Restdistanz von 130 Kilometern. Man isst, zieht sich um und läuft in der sternenklaren Nacht durch Schwerte bis nach Fröndenberg, wo die letzten 100 Kilometer anbrechen. Gehpausen, Zipperlein und Wehwechen drücken aufs Gemüt. Ab jetzt regiert der Kopf, nicht mehr die Beine. Über Wickede schlängelt sich das Ruhrtal vorbei an Neheim, Arnsberg, Meschede und Bestwig, hier befindet sich der letzte Verpflegungspunkt bei Kilometer 200 befindet. Bis Winterberg sind es nur noch knapp 30 Kilometer, dafür beginnt der spürbare Teil der rund 600



Der Gesamtsieg geht an Elke Streicher

Höhenmeter, die die gesamte Strecke aufweist. Die Ruhr ist mittlerweile nur noch wenige Meter breit und schrumpft bis zum Quellstein auf wenige Zentimeter zusammen.

Elke Streicher Superstar

Es ist Sonntagnachmittag. Elke Streicher aus Gerlingen im Schwabenland gewinnt in 33:24:06 Stunden und lässt die männliche Konkurrenz gut eine Stunde und 40 Minuten hinter sich. Erst dann trifft der Gesamtzweite und erste Mann ein. Insgesamt schaffen es 8 von 17 Teilnehmern auf der langen Strecke. Der Letzte finisht nach 37:51:01 Stunden (ohne Schlaf) am Ruhr-Quellstein. Damit sich alle Beteiligten am Ende noch einmal begegnen, gibt es im Ziel eine Schlafgelegenheit mit After-Show-Party zum Essen, Trinken, Duschen, Schlafen, Rumpotzen und Bejubeln aller noch eintreffenden Finisher. Ob es eine TTdR2009 geben wird? Durchaus möglich, denn bereits jetzt gibt es wieder Anfragen. Infos: www.tortourdeuhr.de

Für Andree und Doro aus Kassel bedeutete die TorTour de Ruhr nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch den Start ihres neuen Kinder-Hilfsprojekts „1000 km Hoffnung spenden“. Mit ihrer Organisation run4children sind die beiden weltweit aktiv auf der Suche nach Menschen, die einen Betrag für von ihnen gelaufene Kilometer zu Gunsten bedürftiger Kinder spenden.

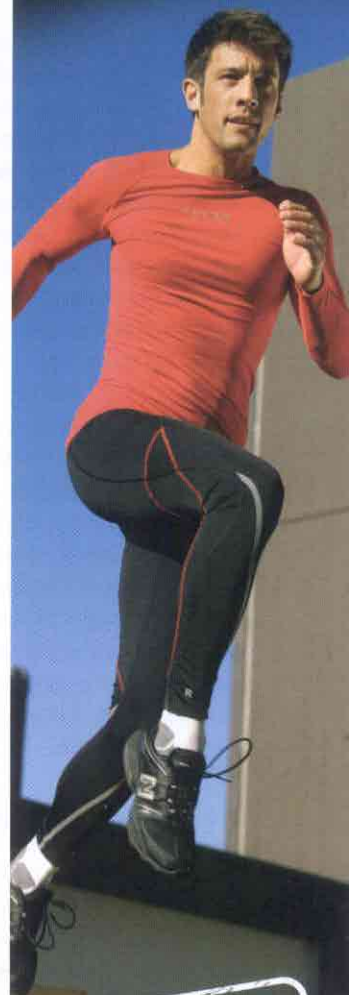
Infos

www.run4children.de

FALKE ROTHAAARSTEIG MARATHON

MARATHON:
Distanz: 42.195 km
Höhenmeter: 838 hm

HALBMARATHON + WALKING:
Distanz: 21.098 km
Höhenmeter: 425 hm



18. OKTOBER
2008



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

Weitere Informationen
und Anmeldung unter:

Info-Telefon: 0 29 72 / 16 76
Telefax: 0 29 72 / 92 19 86
info@rothaarsteig-marathon.de
www.rothaarsteig-marathon.de