

100 Kilometer gegen Wärme und Weite

28 Grad machen Ausdauer-Assen beim Heide-Staffellauf zu schaffen. Hiesige Teams rennen auf die ersten drei Plätze

VON KATHRIN BENSEMANN

Lüneburg. Der Reiz der Heide lockte Jan-Hendrik Kuessner aus Mannheim zum Ultra-Marathon nach Lüneburg. Auf 100 Laufkilometern konnte er der weiten baumlosen Landschaft allerdings nicht nur Positives abgewinnen: „Sie ist traumhaft, aber irgendwann ist es für den Kopf nicht mehr so schön, wenn du unendlich weit gucken kannst und genau siehst, was da noch vor dir liegt.“

Zum Glück: Der 28-Jährige konnte den „Mann mit dem Hammer“, der zwischen Undeloh und Egestorf zuschlug, vertreiben und erreichte nach 9:08:12 Stunden als erster die Sülzweisen - überglücklich: „Ich habe erst vor einem Jahr mit den langen Strecken angefangen. Ich freue mich riesig“, meinte der Sieger, der noch unfassbar frisch wirkte.

Zwölf Ultraläufer müssen aufgeben

Zwei Staffeln, 63 Ultraläufer und vier Ultra-Zweier-Staffeln nahmen die 100 Kilometer in Angriff. Und zumindest die allermeisten trotzten der Wärme und liefen mit einem Lächeln im Gesicht über die Ziellinie. Zwölf Solisten hatten unterwegs aufgeben müssen, medizinisch versorgt werden aber musste keiner. „Da setzen wir bei den Temperaturen auch auf die Vernunft der Athleten“, erklärte Mit-Organisator Rolf Düngefeld, der sich enttäuscht über die Teilnehmerzahl zeigte. „Vor allem für den Staffellaufwettbewerb hatten wir mehr Resonanz erwartet.“

Die, die dabei waren, genossen aber das Laufereignis in vollen Zügen. Überall gab es Lob für die gute Organisation und den Einsatz der vielen Helferinnen und Helfer, die für Verpflegung und Zuspruch sorgten.

Glücklich schätzen konnten sich die Startläuferinnen und Startläufer, die noch bei ange-



Anfangs liefen die Ultras noch in Gruppen, Lena Plamp (vorn, 2.v.r.) ließ später die meisten Männer weit hinter sich.

Foto: be

nehmen Temperaturen auf die Strecke gingen. Auch für sie gab's schon Beifall: Einige Teams kamen bereits um 8 Uhr vollzählig zum Startschuss auf die Sülzweisen und wanderten den gesamten Tag über mit. So war an den neun Wechselpunkten stets gute Stimmung.

„Wir haben alle Mann an Bord, das macht einen Staffellauf ja schließlich aus“, versicherte etwa Dennis Lauterschlag, Lauftrainer bei der Lüneburger SV. „Heute steht allein der Spaß im Vordergrund.“

Ganz ohne Kampfgeist aber ging's für seine leistungsorientierten Läuferinnen und Läufer doch nicht: Die zwei etwa gleichstarken Heide-Staffeln der LSV lieferten sich einen vereinsinternen Kampf um den Sieg.

Vereinsinterner Kampf um Platz 1 bei der LSV

Bis zur letzten Wechselzone in Südergellersen blieb es eng, und die Teams warteten mit Spannung, welcher Läufer als erstes aus Richtung Salzhäusen um die Ecke gelaufen kam. Platz eins und zwei aber hatten sie schließlich unangefochten sicher - in 7:25:02 und 7:33:00. Damit ver-



Start für die insgesamt 28 Staffellaufer auf den Sülzweisen.

Foto: be

teidigten sie auch den Sieg aus dem Vorjahr.

Platz drei sicherte sich die Staffel der Schule Marienau in 8:23:28 - eine Genugtuung für das Team aus Schülern und Lehrern: „Schon letztes Mal waren wir so gut auf Kurs, dann aber hatten sich gleich zwei Läufer verlaufen, und wir mussten über eine Stunde oben drauf packen, das war ärgerlich“, erzählte Markus Panning, Leiter der Lauf-AG. Dieses Mal hatte die Staffel deshalb vorgesorgt und eine Fahrradbegleitung organisiert. „Das hat super funktioniert.“

Läuferische Unterstützung gab's in diesem Jahr auch von Schulleiter Lars Humrich. Er war Schlussläufer der Staffel und musste im Ziel kurz erschöpft in die Knie gehen. Zur Siegerehrung aber waren alle Strapazen wieder vergessen und das Team feierte ausgelassen den Erfolg.

Und ohne ihn wäre der Lüneburger Heidestaffel-Lauf undenkbar: Ultraläufer Matthias Frischmuth aus Vögelsen stellte sich erneut den 100 Kilometern - wie immer begleitet von seiner Ehefrau Manuela auf dem Fahrrad. „Man wird ja immer langsamer,

aber ich bin dieses Mal ohne Krämpfe durchgekommen“, freute er sich im Ziel über Platz 15 nach 10:58:27 Stunden. Dort wurde das Paar von den Töchtern in Empfang genommen.

Bei den Frauen hatte Lena Plamp aus Berlin in 10:37:59 Stunden die Nase vorn. Ihr Rezept für unterwegs: „Viel Wasser auch von oben.“ Sieger der vier Duo-Staffeln, bei der sich zwei Aktive die 100 Kilometer teilten, wurde das Team Go-Gö.

Ultra-Marathon-Sieger Jan-Hendrik Kuessner hatte nach dem Mann mit dem Hammer



Er sah auch nach 100 Kilometern noch frisch aus: Ultra-Marathon-Sieger Jan-Hendrik Kuessner, der zum Schluss von der gebürtigen Lüneburgerin Clara Henschel begleitet wurde.

Foto: kab



Wechsel für die Schule Marienau: Neele übergibt an Lotta. Die Staffel lief auf Platz 3.

Foto: saf

noch eine Frau an seiner Seite: Die gebürtige Lüneburgerin Clara Henschel begleitete ihn über 21 Kilometer im Laufschrift, beide kennen sich aus gemeinsamen Zeiten in Göttingen. „Ich dachte, wenn er hier schon startet, muss ich dabei sein, und einen Halbmarathon krieg ich hin“, erklärte sie im Ziel. Eigentlich ja auch ein Witz - jedenfalls im Vergleich zu 100 Kilometern.

► Ein Video und viele Fotos sind auf www.landeszeitung.de/sport. Alle Ergebnisse: www.lueburger-heide-staffellauf.de

Blindes Vertrauen nach 200 Metern

Eben noch Zuschauer, plötzlich ein Guide für den Schlussläufer der Blindschleichen

VON ANDREAS SAFFT

Lüneburg. 100 Kilometer ohne Augenlicht über Stock und Stein - die Thüringer Blindschleichen hatten sich den tosenden Beifall im Ziel der Lüneburger Heidestaffel auf den Sülzweisen verdient. Gefeierte wurden besonders Schlussläufer Gerd Franzka (Libben/Spreewald) und sein Guide Stefan Stark. Dabei hatten sich die beiden erst kurz zuvor beim Wechselpunkt in Südergellersen kennengelernt.

Dort stand Franzka zunächst ratlos herum - ohne einen Begleiter für die letzten neun Kilometer. „Bei uns sind leider drei Leute nicht gekommen, die letzten zwei aus Berlin haben sich nicht einmal abgemeldet“, erzählt der Brandenburger, der ebenso wie alle seine Teamkollegen vollkommen blind ist. Da nur acht Läufer für die zehn Strecken zur Verfügung standen, übernahm er ebenso wie ein Kollege eine zweite Strecke.

Doppelschicht für Franzka und seinen Begleiter

Aber wie von Südergellersen nach Lüneburg gelangen? Stark hatte sein Tagespensum mit der fünften Etappe zwischen Bispingen und Oberhaverbeck längst geschafft und wollte eigentlich

nur noch seine letzten beiden Teamkolleginnen von den Düvelsbrook Dynamics anfeuern. „Was steht der denn da so rum?“,

fragte sich Stark, sprach Franzka an, bot ihm seine Hilfe an. Und nach einem Probeauf über 200 Meter stand für beide fest:



Stefan Stark (r.) führt den blinden Läufer Gerd Franzka von Südergellersen bis ins Ziel auf die Sülzweisen.

Foto: Britta Weiser

„Das kriegen wir hin.“

Franzka hatte schon bei seinem ersten Teilstück eine Begleiterin, die das noch nie zuvor gemacht hatte: „Und es ging super.“ Also vertraute er voll dem Lüneburger, der sich immerhin auf dem letzten Teilstück gut auskennt - dort dreht er auch im Alltag viele Runden. Beide liefen verbunden durch einen Riemen, doch es kommt beim Lauf eines Blinden mit einem Guide auch auf eine gute Kommunikation an

Es gibt harmlose und gefährliche Steine

„Stefan muss mich nicht vor jedem Steinchen warnen“, erklärte Franzka, „aber vor den großen schon. Die können Stolperfallen sein.“ Stark sah seine Hausstrecke plötzlich mit ganz anderen

Augen. Und im Laufstil unterscheiden sich die beiden schon. Franzka war in jungen Jahren ein hervorragender Sprinter, Stark ist eher das Langstrecken-Ass. Doch sie gewöhnten sich schnell aneinander, rannten das asphaltierte Stück bis Heiligenthal im Schnitt von fünf Minuten pro Kilometer, um es dann etwas ruhiger angehen zu lassen. Immerhin war es für beide schon die zweite Schicht bei gut 28 Grad.

Die anderen Mitglieder der Blindschleichen wie auch der Düvelsbrooker feierten Stark ausführlich für seinen Mut und seine Hilfsbereitschaft. Der aber wehrte diese Glückwünsche ab. Denn: „Respekt und Hochachtung gehören meinem Laufpartner. Er ist 65 Jahre alt. Ein Athlet.“