



73 Läuferinnen und Läufer begaben sich am Samstagvormittag auf den exakt 3184,43 Meter langen Rundkurs am Otterndorfer See Achtern Diek. Insgesamt absolvierte das Läuferfeld 2375 Kilometer. Fotos: Mangels

# Läufer trotzen „Schietwetter“

Der vierte Gezeitenlauf des TSV Otterndorf forderte viel Durchhaltevermögen von seinen Teilnehmer

VON JENS-CHRISTIAN MANGELS

**OTTERNDORF.** Ein Wetter zum Davonrennen: Der vierte Gezeitenlauf des TSV Otterndorf forderte viel Durchhaltevermögen von seinen Teilnehmern, doch 73 Mutige gingen an den Start – und hatten richtig Spaß beim „Kilometer-Fressen“. Einer von ihnen: Andreas Knop, Ultraläufer aus Berlin.

Wer sich mit Andreas Knop unterhalten wollte, musste schon gut zu Fuß und bei Puste sein, denn der Berliner tat das, was er am liebsten tut: Er lief... und lief... und lief – sechs Stunden lang. Essen, Trinken oder eben auch ein Interview wurden im Laufschrift erledigt. Ultra-Langstrecken-Läufer wie er sind schon ein eigenartiges Völkchen.

Und sechs Dutzend Läuferinnen und Läufer begaben sich am Samstagvormittag mit ihm auf den exakt 3184,43 Meter langen Rundkurs am Otterndorfer See Achtern Diek. Der Gezeitenlauf hatte Langstreckensportler aus ganz Deutschland an die Medem gelockt. Die Sportveranstaltung verfolgte einen guten Zweck: Der Erlös aus Startgeldern und Spenden war für die Otterndorfer Ortsgruppe der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft bestimmt.

„Wenigstens kommt ihr heute nicht so leicht ins Schwitzen“, spornete Norbert Sadatzki vom Running-Team des TSV Otterndorf die Teilnehmer an. Trotz Schmuddelwetters war die Stimmung unter denen, die auf die



Andreas Knop schaffte beim Gezeitenlauf in Otterndorf knapp 62 Kilometer und wurde Sechster.

Strecke gingen, gut. „Tolle Organisation“, schwärmte Wolfgang Weitkämper aus Edewecht. Und Peter von Heygendorff aus Cuxhaven lobte die „schöne Strecke und die ausgezeichnete Läuferverpflegung“.

## DER REIZ DER LANGEN LÄUFE

Als am Nachmittag Kaffee und Kuchen angeboten wurden, hatten Andreas Knop und viele weitere der Dauerläufer längst die Marathon-Distanz hinter sich gelassen. Die „magischen“ 42,195 Kilometer üben auf die Ultraläufer nur noch geringen Reiz aus. Ihre Herausforderung beginnt bei

der 50-Kilometer-Distanz oder bei Laufveranstaltungen, die sich über sechs, zwölf oder sogar 24 Stunden hinziehen. 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 Andreas Knop als wichtigsten Beweggrund für diese Form von Kilometer-Fressen. Vor dem Gezeitenlauf ging der Berliner beim Heide-Elbe-Ultralauf in der Lüneburger Heide an den Start. Sein „verrücktestes“ Lauferlebnis sei der Comrades-Ultramarathon in

Südafrika gewesen: Mit 89,6 Kilometern über hügeliges Terrain von Pietermaritzburg 800 Höhenmeter hinab an den Indischen Ozean zählt der Lauf zu den härtesten und berühmtesten Langstrecken-Rennen der Welt.

In Otterndorf schaffte der 48-jährige Vollblutläufer, der sich ehrenamtlich in der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung engagiert, knapp 62 Kilometer und wurde Sechster. „Das geht in Ordnung, ich bin nicht volle Pulle gelaufen“, sagte der Langstreckenspezialist.

Ganz oben auf dem Treppchen stand Lars Pingel (TSV Großewörden). Er legte in sechs Stunden 73,889 Kilometer zurück. Auf Platz zwei landete Frank Hardenack mit 70,905 Kilometern, gefolgt von Robert Böttcher mit 61,890 Kilometern. Bester Cuxland-Läufer war Peter von Heygendorff mit 61,463 Kilometern; er wurde Fünfter. Bei den Frauen holte sich Jeannette Horn von der LG Wilhelmshaven mit 59,759 Kilometern die Siegestrophäe, gefolgt von Kirsten Uhlig (59,405 Kilometer) und Claudia Schelhorn (54,627 Kilometer). Insgesamt absolvierte das Läuferfeld 2375 Kilometer.

Und wie geht es für Andreas Knop jetzt weiter? Der EDV-Spezialist erholt sich nun einige Tage in Otterndorf und will dann mit dem Fahrrad weiter nach Sachsen-Anhalt fahren – dort wartet die nächste Laufveranstaltung, der Magdeburg-Marathon.