

HINTERGRUND

In Athen gibt's Lauf über 246 km

Ausdauersport ist modern. Doch sowohl Wolfgang Rüdiger und Fritz Koch betrieben das Hobby schon, als Langstreckenläufer noch als Exoten betrachtet wurden. Koch begann vor 40 Jahren, Rüdiger vor über 30 mit diesem Hobby. Als sie sich beim Laufftreff Hofgeismar näher kennen lernten, entschlossen sie sich, das Ziel 100-Kilometer-Lauf gemeinsam in Angriff zu nehmen. Gemeinsam auch gingen sie in Biel durchs Ziel. Ob sie noch einmal an diesem Lauf teilnehmen, lassen sie offen. Möglich, dass sie als nächste Großveranstaltung den Rennsteiglauf (76 Kilometer) in Angriff nehmen. Wem ein 100 Kilometer-Lauf nicht reicht, kann übrigens in Griechenland eine noch längere Strecke absolvieren: Beim Spartathlon geht es über 246 Kilometer. Dabei gibt es ein Zeitlimit: 36 Stunden. (mrß)



Idylle: Wolfgang Rüdiger (links) und Fritz Koch verbrachten in der Schweiz elf Stunden auf Schusters Rappen: Gegen 22 Uhr starteten sie, kurz vor 9 Uhr liefen sie ins Ziel. Sie hatten ihren großen Traum vom 100-Kilometer-Lauf verwirklicht.

Sonnenaufgang bei Kilometer 70

Der Hofgeismarer Fritz Koch und der Immenhäuser Wolfgang Rüdiger nahmen am 100-km-Lauf von Biel teil

VON MICHAEL RIESS

HOFGEISMAR/IMMENHAUSEN. Es war ein Traum ihres Lebens – und jetzt haben sich Fritz Koch (60) aus Hofgeismar und Wolfgang Rüdiger (49) aus Immenhausen diesen Traum erfüllt. Sie starteten beim 100-Kilometer-Lauf im schweizerischen Biel und erreichten nach knapp elf Stunden das Ziel.

Es ist ein Lauf der Superlative, einer bei dem 20 Prozent der Läufer das Ziel nicht erreichen. Doch die beiden Nordhessen hielten durch, wengleich „ein Kilometer teilweise verdammt lang werden kann“, wie Rüdiger sagt. Oder

wenn man eine kleine Schwächephase hat, wie Fritz Koch nach 60 Kilometern. Doch am Ende zählten die beiden Sportler zu den 801 Läufern, die am Ziel ankamen. Und noch dazu in einer fantastischen Zeit von 10:50 Stunden. Sie waren damit eineinhalb Stunden schneller als geplant.

Verletzung am Langenberg

Den Traum vom 100-Kilometer-Lauf hatten sie schon länger. Schon vergangenes Jahr bereiteten sich akribisch vor. Doch dann verletzte sich Koch bei einem Lauf am Grebensteiner Langenberg: Bänder riss. An einen Start war nicht mehr zu denken.

Dieses Jahr klappte es. Akribisch lief die Vorbereitung. Seit Januar schrubbten sie 1500 Kilometer. Nicht selten hatten sie schon einen Halbmarathon hinter sich, bevor sie sich mit ihren Frauen an den Frühstückstisch setzten. „Fritz arbeitet Schicht bei AKG und ich bin Landwirt. Da haben wir die Trainingszeiten so gewählt, dass die Familie am wenigsten darunter leidet“, sagt der dreifache Familienvater Rüdiger. Und natürlich waren beide Ehefrauen auch dabei, als die Fahrt jetzt in die Schweiz zum großen Lauf ging.

„Da läuft man nicht gegen die Zeit, sondern gegen die

Distanz“, sagt Koch – und wie sein Läuferkollege schwärmt er von der tollen Atmosphäre.

Abends um zehn war Start. Und tausend Gedanken gingen ihnen durch den Kopf. „Normal ziehst du dich an und läufst los“, so Rüdiger. Bei diesem Mammutereignis werde jedoch alles hinterfragt: Ist es die richtigen Kleidung? Machen die Schuhe mit? Und: Wie findet man nachts den richtigen Weg?

Taschenlampe dabei

Rüdiger hatte die Taschenlampe in der Hand. Nur etwa ein Drittel des Weges ist asphaltiert, schildert er die Streckenbeschaffenheit. Und

gerade nachts müsse man aufpassen, dass man nicht über Unebenheiten stolpert.

Fritz Koch übertrat sich so bei Kilometer 60 leicht den Fuß. Er wechselte die Schuhe. Das war kein Problem, denn die beiden hatten mit Thomas Probst einen Sportler, der sie mit dem Rad begleitete. Dabei fiel er zwar zurück, doch mit den neuen Schuhen kam offenbar neue Energie. Und als nach sieben Stunden und 70 Kilometer die Sonne langsam aufging, holte er den Rückstand Kilometer um Kilometer auf. Kollege Rüdiger legte eine Gehpause ein, bei Kilometer 99 gab es noch einen Foto-Stopp – und bei 100 den Jubel.



Start am Abend: In Biel gingen über 1000 Läufer auf die 100-Kilometer Strecke. Unter ihnen Wolfgang Rüdiger (links) und Fritz Koch.



Glücklich am Ziel: Begleitet wurden Fritz Koch und Wolfgang Rüdiger per Fahrrad von Thomas Probst (von links)

Fotos: Probst