

19.08.08

# Garbek-Lauf: Die Organisation klappte wie am Schnürchen

Nur um zwei Teilnehmer wurde die alte Rekordmarke verfehlt: Beim Garbek-Lauf am Wochenende waren fast 300 Aktive am Start. Neu war die Halbmarathondistanz: 56 Läufer hatten sich die gut 21 Kilometer zugemutet. Das Schöns- te an der rundum gelungenen Veranstaltung: Bis auf einen Läufer sind alle ins Ziel gekommen. Und das trotz der Hitze. Fast alle Teilnehmer lobten die prima Organisation. Etwa 60 Helfer sorgten für einen nahezu perfekten Ablauf.

Seite 9

## Wer ins Ziel kommt, fühlt sich als Sieger

Von Dirk Höldke

Garbek - Heute ist es soweit. Ich nehme zum ersten Mal an einem Lauf-Wettbewerb teil. In Garbek, meinem Heimatdorf. 10 Kilometer stehen mir bevor. Ich freue mich auf die- ses Ereignis, das von der Laufsparte „Die Löppers“ des TuS Garbek ausgerichtet wird. Mit mir gehen 295 wei-

tere Laubgeesterte an den Start. Eigentlich bin ich ja Fußballer, habe aber im Juni meine Schuhe an den Nagel gehängt. Vom Mannschafts- zum Einzelsportler. Und dann noch zum Ausdauerathleten. Passt das überhaupt zusam- men? Alle meine früheren Fußball-Trainer können ver- mutlich bestätigen, dass die

Ausdauerläufe für mich stets eine Qual waren. Diesmal ha- be ich mich freiwillig gemel- det. Warum bloß? Eigentlich wollte ich bei den Altherren weiter kicken. Allerdings muss man dafür 33 Jahre alt sein. Werde ich erst im näch- sten Jahr. Aber so ganz ohne Sport geht es auch nicht. Die ersten Monate ohne regelmä- ßiges Training hinterließen schon körperliche Spuren. In

letzter Zeit höre ich häufiger mal die Frage: „Hast Du zuge- nommen?“ Doch das ist nicht der einzi- ge Grund. Mir fehlt die kör- perliche Betätigung. Den gan- zen Tag im Büro sitzen, da ist ein sportlicher Ausgleich ganz gut für Körper und See- le. „Wer rastet, der rostet.“ Das möchte ich nicht. Also ha- be ich mich vor zwei Wochen für den Lauf angemeldet. Die 21,7 Kilometer, die auch im Angebot stehen, sind mir zu lang. Beim Fußballtraining waren siebeneinhalb Kilome- ter. Die restlichen zweiein- halb? Ein Kinderspiel! Ich habe mich perleckt vor- bereitet. Ein paar Mal bin ich schon gelaufen. Am Tag vor dem Start gab es Nudeln. We- gen der Kohlenhydrate. Die sind aber irgendwie schon aufgebracht. Zumindest fühlt es sich so an. Kurz nach dem Start bin ich im Vorderfeld der 122 Starter in meinem Rennen. Mein Körper meldet mir: Du bist zu schnell. Ich falle weit nach hinten zurück. Unzählige Mitläufer ziehen an mir vorbei. Später finde ich einen Partner: Mein Mitsrei- ter ist Mitte 50 und bestens ausgerüstet. Er trägt eine Stopp- und Pulsuhr mit deren Hilfe er unsere Durch- schnittsgeschwindigkeit misst: 6 Minuten 30 Sekunden benötigt ich pro Kilometer. Irgendwie ganz schön lang- sam. Aber immerhin: Ich habe meinen Rhythmus gefunden. Nichts schmerzt im oder am Körper. Ich laufe locker und genieße die attraktive Stre- cke, die über Wersing, Göls und Müssen zurück nach Garbek führt. Ich wohne in einer schönen Gegend. Alle zwei- einhalb Kilometer erfrischt ich mich an einem Verpfle- gungsstand. Man soll viel trinken. Und auch essen. Ich halte mich daran. Bei Kilome- ter 8 hole ich einen Arbeits- kollegen ein. Jetzt bloß nicht schlapp machen. Das würde einen Spießruten-Lauf im Büro nach sich ziehen. Ein Ki- lometer noch. Langsam werde ich müde. Aber ich halte durch. Auch wenn ich bereits ein persönliches Ziel verpasst habe. Ich wollte unter einer Stunde bleiben. Das schaffe ich nicht mehr. Doch ankorn- men werde ich. 500 Meter noch. Ich sehe das Ziel. In die- sem Moment lassen die Glückshormone die Müdig- keit vergessen. Ich habe es tat- sächlich geschafft. Ich bin an- gekommen und laufe gemein- sam mit meinem Arbeitskol- legen ein. Nach 1:02,01 Stun- den. Als 106. Der Steiger, Marti- an Meseck aus Neumünster, war bereits nach 34,12 Minu- ten angekommen. Aber das ist mir egal. Auch ich fühle mich als Gewinner. Ich habe die Be- quemlichkeit bezwungen und fühle mich gut. Als ich meine Medaille, die jeder erhält, der das Ziel erreicht hat, um den Hals gehängt bekomme und tatsächlich ein paar Zuschau- er klatschen, fühle ich mich ein bisschen wie ein Olympio- niker. Ohne Ambitionen, nur nach dem Motto: „Dabei sein ist alles“. Und das werde ich auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder beim Garbek- Lauf.



Auch Dirk Höldke startete beim 10. Garbek-Lauf. Foto dif

**2,5 Kilometer - weiblich:** 1. Rala Lehnkohl (ohne Verein) 11,58 Minuten; 2. Amy Scheske (SC Romrau 79) 12,03; 3. Kaja Rohweider (ohne Verein) 12,12 Minuten; männlich: 1. Noak Pirk (ohne Verein) 10,42; 2. Lukas Seelhaus (SC Romrau 79) 12,08; 3. Nico Busch (TSV Rahn- kaul) 12,10; 6. Kilometer - weiblich: 1. Stefanie Rohla (TSV/Roh) 30,03; 2. Julia Ertler (TSV Kronshagen) 32,57; 3. Ma- nuela Busch (LG Powerschnecken) 34,03; männlich: 1. Andreas Staehr (TSV Trittau) 23,35; 2. Ingo Lüther (TSV Naha) 24,53; 3. Mirko Reddel (Fun-Run- nes) 28,37; 10. Kilometer - weiblich: 1. Anne Hall (ohne Verein) 39,28; 2. Bärbel Lam- me (Möller SV) 41,35; 3. Karla Schme- der (LG Albatros Kell) 43,21; männlich: 1. Marian Meseck (GH Neumünster) 34,12; 2. Claudius Michalak (ohne Verein) 34,35; 3. Dirk Stelzer (ohne Verein) 35,09; 21.7 Kilometer - weiblich: 1. Astrid Haggren (LG Uhl/ Ubeck) 1:38,41; Sun- 1,2 Sabina Jungblann (ohne Verein) 1,55 Std.; 3. Susann Thurner (ohne Verein) 1:31,39; männlich: 1. Rüdiger Wittich (Möller SV) 1:25,31; 2. Michael Knüpfer (VL Keilingsusen) 1:27,15; 3. André Lubseeder (TH Ubeck) 1:29,34; 6. Kilometer Walken - weiblich: 1. Janelle Wlter (SC Romrau 79) 45,42; 2. Birgit Doss (SV Fortuna Bösdorf) 49,43; 3. Corinna Grohler (ohne Verein) 46,12; männlich: 1. Hans-Werner Dose (Fortuna Bösdorf) 44,43; 2. Günter Schä- ler (SV Hensbied-Phien) 45,27; 3. Huber- us Lurra (De. Kalk-Wälder) 49,14; 10. Kilometer - weiblich: 1. Doris Lewe- renz (De. Kalk-Wälder) 1:14,04; 2. Man- anne Hahn (De. Kalk-Wälder) 1:17,58; 3. Sabina Schendel (ohne Verein) 1:18,05; weiblich: 1. Tobias Holthusen (ohne Verein) 1:26,38; 2. Hans-Darf Meantz (ohne Verein) 1:30,29; 3. nicht ver- geben.