

296 waren dabei: Riesen-Beteiligung beim Garbeker Jubiläumslauf



Zum zehnten Bestehen des Garbek-Laufes kamen trotz anderer Laufveranstaltungen im Umland viele begeisterte Jogger nach Garbek. Hier gehen die Läufer auf die Zehn-Kilometer-Strecke. Attraktion war auch der Halbmarathon.



Top-Service zum Wohlfühlen: Wer nach dem Lauf eine verhärtete Muskulatur hatte oder unter Krämpfen litt, konnte sich im Massagezelt von den Experten behandeln lassen.

Fotos: GLOMBIK

So viel Bewegung: Die Krankenkassen müssten jubeln. Die Walk- und Joggerbewegung hört gar nicht mehr auf zu gehen und zu rennen. Demnächst läuft's wieder in Trappenkamp und Bad Segeberg. Und Garbek feierte gar zehnjähriges Bestehen seines Laufes.

VON WOLFGANG GLOMBIK

WENSIN - Hubertus Blumma (79) ist nach zehn Kilometern Walken rund um Garbek voll des Lobes. „Das ist super hier in Garbek, besser gehts nicht.“ Der kernige Senior von den „Kaki-Walkern“, einer munteren Truppe aus Kalkenkirchen, hat mit seinen Nordic-Walking-Stöckern fast jeden Lauf-Kurs in Schleswig-Holstein gelöchert. In diesem Jahr waren es für Blumma schon 27 Laufveranstaltungen. Da ist der Garbek-Lauf am Sonntag nur eine Etappe. Von überall kamen sie her. In den Laufsuchmaschinen im Internet, wo man am Wochenende die Auswahl zwischen 21 Laufveranstaltungen hat, findet sich auch der Garbek-Lauf. Trotz schweißtreibender Konkurrenzveranstaltungen in Bornhöved und beim Dieksee-Lauf kamen fast 300 Teilnehmer zum TuS Garbek, 124 mehr als 2007. Mit dem neu ausgeschrieben 21,7-Kilometer-Lauf haben die Garbeker jetzt auch eine Attraktion für besonders ambitionierte Läufer, die sich auf die Marathon-Veranstaltungen vorbereiten. Die beliebteste Herausforderung bleibt aber der Garbeker Zehn-Kilometer-Lauf. Als der 85-jährige Turnschuh-Veteran Rolf Brede die Starterpistole knallen ließ, gingen die Läufer auf Tour. Über kleine Straßen, aber auch Waldwege ging das Feld. Die einen schufteten

hörbar, die anderen hatten sogar die Kraft für ein kleines Schwätzchen.

Mit einer lauten Ratsche wird man aus seinem Lauf trotz mitten im Wald bei Müsen geweckt. Zehn-Kilometer-Runner müssen hier rechts ab! Beim Halbmarathon hatte sich einer aus der

war ganz schön anspruchsvoll“, nickt Michael Knüppel vom VfL Kellinghusen. Der Zweitplacierte berichtete von extremen Steigungen auf dem Kurs nahe dem Wardersee. Rüdiger Wittfoht vom Möllner SV gewann den Halbmarathon. Aber: Jeder konnte sich als Sieger fühlen, der

angekommen war: Gold, Gold, Gold glänzte überall. Jeder Teilnehmer bekam eine Goldmedaille – ganz so wie die Topsporler in China. Und wer seiner Muskulatur etwas Gutes tun wollte, der legte sich ins Massagezelt,



Früher lief er selber mit: Turnschuh-Veteran Rolf Brede gab das Startsignal.

Spitzengruppe fast verirrt. 60 Helfer vom TuS Garbek oder den Feuerwehren sperren Straßen, spielen Wegweiser, verteilen Wasser an Ausgedörrte.

„Das ist schon ein großer personeller Aufwand“, erklärt Harald Hinz, der seit zehn Jahren die Veranstaltung koordiniert. Trotzdem möchte er den erstmals ausgetragenen Halbmarathon beibehalten. Wolfgang Nobhs aus Travalent ist so einer, der nicht genug vom Laufen bekommen kann. Der 62-Jährige spulte die 21,7 Kilometer in einer Stunde und 57 Minuten herunter. Demnächst will er beim 77-Kilometer-Mürtzlauf mitmachen. „Die Strecke

wo Verhärtungen weggeknetet wurden. „Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen bekommen“, freut sich Sprecher Hinz. Trotz hitziger Temperaturen kamen alle an. Nur ein Läufer musste wegen einer Zerrung aufgeben.

Mit dem Garbek-Lauf ist aber noch lange nicht Schluss für die hiesigen Enthusiasten. Am 7. September steht der Trappenkamp Waldlauf an, und der Bad Segeberger Lauf um den See, am 12. September, ist ja nun schon legendär. Der steht in keiner Lauf-Suchmaschine, ist aber ein echter Geheimtipp. Hunderte kommen immer zum Seelauf. Läufer stimmen eben mit den Füßen ab.

27 Veranstaltungen im Jahr: Sie können nicht genug vom Walking bekommen: Astrid Schmidt, Dorothea Bichel, Uwe Schmidt und Hubertus Blumma.



Gute Leistungen auf den Strecken

Auf das Treppchen beim Halbmarathon stiegen Rüdiger Wittfoht vom Möllner SV mit einer Zeit von 1:25 Stunden sowie Michael Knüppel VfL Kellinghusen (1:27) und André Lubeseder vom TH Eilbeck (1:29). Schnellste bei den Frauen war Astrid Bergene (1:38) aus Lübeck. Ihr folgte Sabrina Jungjohann (1:40) und Susanne Thumm (1:51).

Auf der Zehn-Kilometer-Strecke hatte Marian Meseck von GH Neu-

münster mit einer Zeit von 34:12 Minuten die Nase vorn. Ihm folgte Claudius Michalak (34:35) und Dirk Stelzner (35:09). Anine Hell führte bei den Frauen (39:28). Bärbel Meem aus Mölln (41:35) und Katrin Schneider aus Kiel (43:21) belegten die weiteren Plätze. Auch der Sechs-Kilometer-Lauf zeigte hohes Niveau. Ihn entschied Hans-Werner Dose von Fortuna Bösdorf für sich. Ihm folgten Günther Schäfer und Jeanette Winter.