

## Durch den Golf von Weeze (Strongman Run 29.03.2009)

Nachdem es letztes Jahr bei mir mit dem Fisherman's Friend Strongman Run nicht geklappt hatte, mußte ich dieses Jahr unbedingt dabei sein. Joachim und ich hatten uns entschlossen, wegen der doch langen Anreise (ca. 430 km) schon samstags zu fahren. Die Fahrt verlief bis zum „Eventgelände“ Airport Weeze ohne Probleme. Wir nahmen unsere Startunterlagen in Empfang und richteten uns im ehemaligen Hanger der Royal Air Force ein. Im Anschluß machten wir noch einen kleinen Rundgang, um die Hindernisse zu besichtigen. Das sah alles nicht besonders spektakulär und machbar aus, aber es sind ja 2 Runden à 9 km zu laufen. Um uns auf den morgigen Tag einzustimmen, gab es fetzige Livemusik und entsprechende Verpflegung, zum Glück auch Glühwein. Ca. 23 Uhr waren wir genug durchgefroren und verkrochen uns in unsere Schlafsäcke. Im Hanger war natürlich noch Party angesagt und als



dann endlich Ruhe war, fängt erst der Nachbar (nicht Joachim) an, einen ganzen Wald abzusägen und später donnert dann Ryanair halbstündlich über meinen Schlafplatz. Wenn überhaupt, habe ich bestimmt nur minutenweise geschlafen (nächstes Jahr nur mit Ohrstöpseln)!

Nach dem Frühstück laufen wir noch etwas über's Gelände, bevor wir uns umziehen und unsere Sachen abgeben. Das Wetter scheint auch mitzuspielen, stark bewölkt, aber trocken.

Pünktlich um 12Uhr fällt der Startschuß für Joachim, mich und knapp 6.000 weitere Mutige. Nach dem üblichen Geschiebe geht's gleich über einige Bunker auf den **Marterpfad**, eine frisch in den Wald geschlagene Schneise mit Baumstümpfen, Wurzeln und kleineren, Wasser gefüllten Kühlen und danach in der **Danger Zone** über weitere, noch höhere Bunker. Der Erste ist so steil, daß man nur runter rutschen kann! Nach einem weiteren Wald- und Wiesenstück steht die **Druckkammer** auf dem Programm, laute Musik, Nebel und Stroboskoplicht, doch schon kurz nach mir wird dieses Hindernis geschlossen, da einige Teilnehmer dieses Blitzlichtgewitter nicht vertrugen. Hier habe ich Joachim dann aus den Augen verloren. Kurzes Laufstück und dann wieder Bunker hoch und die **Reifenprüfung**, Länge vielleicht 6 oder 7m über wild durcheinander gewürfelte Autoreifen. Weiter über mehrere Bunker zum **Spinnennetz**, hier stauen sich die Läufer etwas. Über Strohbällen klettern wir an einer Wand hinauf, hier hole ich mir die ersten Schrammen, weil ich mich den letzten Absatz (ca. 1,5m) hochziehen lasse. Man läßt sich ja gerne helfen, um ein wenig Kraft zu sparen. Die andere Seite über ein Netz hinunter und an einem weiteren Netz den nächsten Bunker wieder hoch. Gleich dahinter, **Bifröst** (?), ein halbrunder Bunker, Aufstieg über Strohbällen runter auf einer bewässerten Gummimatte direkt in den Schlamm. Da kommt Freude auf, wenn man beim Weiterlaufen stecken bleibt und Übergewicht kriegt! Wer jetzt noch einigermaßen sauber ist, war es die längste Zeit, der **Kniebeuger** steht an: auf dem Bauch unter Stahlgittern hindurch. Das letzte Stück wahrscheinlich keine 40cm hoch! Anschließend die **Schiefe Bahn**, ein schräg abfallendes Halbrund, das keine Probleme macht.

Es geht aus dem ehemaligen Militärgelände raus in die 1. Sandgrube zum **Matsch Pitt**, ein Wassergraben kniehoch und schlammig, dann zum Panieren unter einem Drahtverhau durch ins **Loch Nass**, knöcheltiefes Wasser, matschig, sandig ca. 100m lang. Über leicht hügeliges, sandiges Gelände aus der Sandgrube über ein kurzes Waldstück, steil abwärts rein in die 2. Sandgrube über den **Treibsand** zum **Golf von Weeze**.

Schwimmen (ca. 50 bis 70m) oder am Rand entlang durch nur knietiefes Wasser waten? Ca. 90% entschließen sich für den Weg am Ufer entlang. Was soll's: Ich riskier's, das Wasser wird schon nicht soo kalt sein! Die ersten Meter gehen gut, doch mit Schuhen zu schwimmen, ist garnicht so einfach und langsam nimmt mir die Kälte die Luft zum Atmen, ein Gefühl wie minutenlang im Tauchbecken zu stehen. Das DRK ist mit 2 Surfbrettern und 2 Tauchern zur Stelle. Endlich das Ufer! Es geht nur auf allen Vieren raus, denn hier bleibt man sonst im Schlamm stecken. Und weiter gleich anschließend in den **Canal Grande**, ähnlich dem Matsch Pitt. Kaum liegt das hinter uns, müssen wir **The Rock** hoch, einen steilen Hügel, den man nur

auf dem Hosenboden runter rutschen kann. Jetzt durch die **Wanne**, hüfthohes Wasser, hier gibt es keinen Ausweg, hier muß jeder durch!

Am Wegrand ein Schild km 8 bzw.17, bin schon ganz schön fertig. Noch 2 ca. 3m hohe Strohballenhindernisse, **die Schranken**, in der 1. Sandgrube und ich habe die erste Runde geschafft! Ich sehe das Ziel, werde vom Zweitschnellsten kurz davor noch überholt, 1 Std und 35 min sind um. Ob ich noch die 2. Runde schaffe? Ich muß, aufgeben gilt nicht!

Also weiter, Bunker, Bunker, Bunker, Sandgrube1+2, nochmal durch den Golf von Weeze. Jetzt bin ich sicher, ich überstehe das. The Rock, die Wanne, die Schranken können mich nicht mehr aufhalten. Es geht nur um Sein oder Nichtsein (Strongman). Nach 3:06 Std. überquere ich die Ziellinie, glücklich, zitterend vor Kälte und lasse mir stolz die Finishermedallie umhängen. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei.

Meine Bewunderung gilt den verkleideten Läufern und den Frauen, die sich das antun und besonderen Dank an die Zuschauer für die Unterstützung („Weinen kannst du heute abend bei Mutti“, „Vorwärts ihr Schlammschlucker“, ...)!  
Traut Euch, hört sich alles schlimmer an als es ist, die Voranmeldung für 2010 ist schon möglich!

### StrongmanRun

2 Ergebnisse | Inoffizielle Ergebnisse

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Brutto	Netto
3038	3035	2223	» Kaps, Rainer (DEU)	LT Karlsruhe	HK	03:09:13	03:06:56
3783	3779	4779	» Schnellberger, Joachim (DEU)	LT Karlsruhe	HK	03:22:17	03:20:00

Finisher: 5.013 Männer, 585 Frauen

Failed: ca. 340

Rainer K.