

Strongman Run

24. April 2010

ein Bericht von Volker Lange

Fishermen's Friend, vielen bekannt als Hersteller von Halspastillen, veranstaltete in diesem Jahr zum vierten Mal den so genannten Fishermen's Friend Strongman Run. Dabei handelt es sich um einen 18 km-Lauf gespickt mit 14 Hindernissen.

Gelaufen wurden 2 Runden á 9 km. 13 der Hindernisse müssen dabei zweimal bezwungen werden und das verbleibende „nur“ ein mal. Diese Hindernisse haben recht witzige Namen: Danger Zone, Gimme Shelter, Playa de Weeze, Black Sea, Dirty Dancing, Gravity Test, Loch Nass, Quicksand, Gulf of Weeze, Canale Grande, The Rock, Sea of Glory, Great Canyon.

Wie man vielleicht an den Namen erkennen kann sind auch Hindernisse mit Wasser dabei. Kurz gesagt ein richtiger Hindernislauf, der es in sich hat und auch selektiv ist. Es heißt, dass er vergleichbar oder sogar anspruchsvoller ist als das „Tough Guy Race“ in England. Ich kann es nicht beurteilen.

Für die geplanten 8.000 Startplätze gibt es in der Regel 12.000 bis 13.000 Bewerbungen pro Jahr. Dabei gilt, wer schon mal teilgenommen hat genießt einige Rechte und wird bevorzugt behandelt. Alle anderen kommen in die Lostrommel. Und es gibt noch so genannte Wild Cards, die von Sponsoren unters Volk gebracht werden.

Hier die offiziellen Zahlen des Veranstalters:

Die Hard Facts:

+++ 8.940 Läufer waren gemeldet +++

+++ 6955 sind an den Start gegangen +++

+++ Ins Ziel haben es 6.563 Läufer geschafft +++

+++ Im Zeitlimit von 3:30:00 haben es 3.857 geschafft, davon 221 Frauen

Ich bin das ganze getreu dem Motto „ankommen ist das Ziel“ angegangen. Leider bin ich nicht rechtzeitig am Event-Gelände angekommen und musste mich hinten in der Start-box aufstellen und hatte ca. 6000 Teilnehmer vor mir. Da die Hindernisse in der Breite begrenzt sind staute sich das Feld und es entstanden Wartezeiten bis zu 15 Minuten vor den Hindernissen. In der zweiten Runde entzerrte es sich etwas.

Ich möchte auch nicht auf jedes einzelne Hindernis eingehen. Die 18 km habe ich in einer Zeit von 3:53:57 bewältigt. Das sagt doch einiges. Der Sieger benötigte 1:42:26. Und er musste natürlich an keinem Hindernis warten. Eine Kategorie Hindernisse ist kletternd zu bewältigend und die andere spielt sich im Wasser ab. Auf dem Gelände einer Kiesgrube, in der wochentags Sand gefördert wird, muss man unter anderem „The Black Sea“ durchschwimmen. Eine Strecke von ca. 400 Meter bei einer Wassertiefe von 2,20 bis 2,50 Meter. Bei einer Wassertemperatur von 11°C. Die Lufttemperatur von 20°C war eher angenehm. Aber man bedenke, dass man mit einem aufgeheizten Körper ins kalte Nass eintaucht. Das war aber nicht das einzige Wasserhindernis. Es geht auch 150m durch 1,20 Meter tiefes Wasser mit Unebenheiten. Weiter geht es durch knöcheltiefe Schlammlöcher, man unterquert kriechend etwa 60 cm hohe Hindernisse.

An der ganzen Strecke war die Versorgung mit Sanitätern vorbildlich. An den Wasserlöchern waren Taucher im Einsatz.

Wer das Ganze mal selber ausprobieren möchte, dem empfehle ich eine rasche Voranmeldung auf der Homepage von Fishermen's Friend. Diese ist aber nicht bindend. Sollte man ausgelost werden kann man sich dann immer noch dafür oder dagegen entscheiden. Da der Veranstaltungsort nicht weit von meiner alten Heimat liegt kann ich einer begrenzten Zahl an Personen eine Unterkunft bieten. Sollten sich doch mehr melden könnte ich bei der Vermittlung einer Unterkunft behilflich sein.

Abschließend sei gesagt, mir hat es Spaß gemacht. Hier noch der Link zur Homepage

<http://www.fishermansfriend.de/strongmanrun/starke-bilder/>