

„Der einzige Lauf, bei dem das Ziel Dich einholt“...

...war vor rund vier Jahren die Schlagzeile im Laufkalender, die uns neugierig machte. Und so stießen wir auf die größte Charity-Laufveranstaltung der Welt, den



Zunächst vielleicht kurz das Konzept dieses außergewöhnlichen Rennens:

Nach dem Start aller Läuferinnen, Läufer, Rollis usw. vergehen erst einmal 30 Minuten, bis sich die „Catcher cars“ in Bewegung setzen und die Verfolgung aufnehmen. In festgelegtem Rhythmus steigern sie ihre Geschwindigkeit und wenn es bei Dir vorbeikommt, ist Dein Rennen halt vorbei. Das kann bereits nach 500 Metern oder erst bei rund 90 Kilometern (ja richtig gelesen) der Fall sein.

Und das Wichtigste an den ganzen Event: Jeder Euro des Startgeldes geht in die Wings for Life Stiftung, die damit Projekte zur Heilung der Querschnittlähmung finanziert. Also „Laufen für die, die es nicht können“ (das zweite Motto des Wings for Life Worldruns).

Wie würde es sich also anfühlen, mit weltweit mehr als 100.000 Startern zum gleichen Zeitpunkt loszulaufen? Wie kommen Läufer und Rollstuhlfahrer, Walker, Geher, Fitte und weniger Fitte miteinander klar? Wie wird es sein, nicht genau zu wissen, wie lang der eigene Lauf ist? Und was passiert in dem Moment, wenn das „Catcher car“ von hinten angefahren kommt?

Lauter spannende Fragen, denen Birgit, Ralf, Holger und Oliver am 6. Mai 2018 in München auf den Grund gingen.

Etwa 10.000 Teilnehmer trafen sich hier im Olympiastadion. Die Organisation von der Startnummernausgabe über die T-Shirts bis zur Gepäckaufbewahrung war perfekt

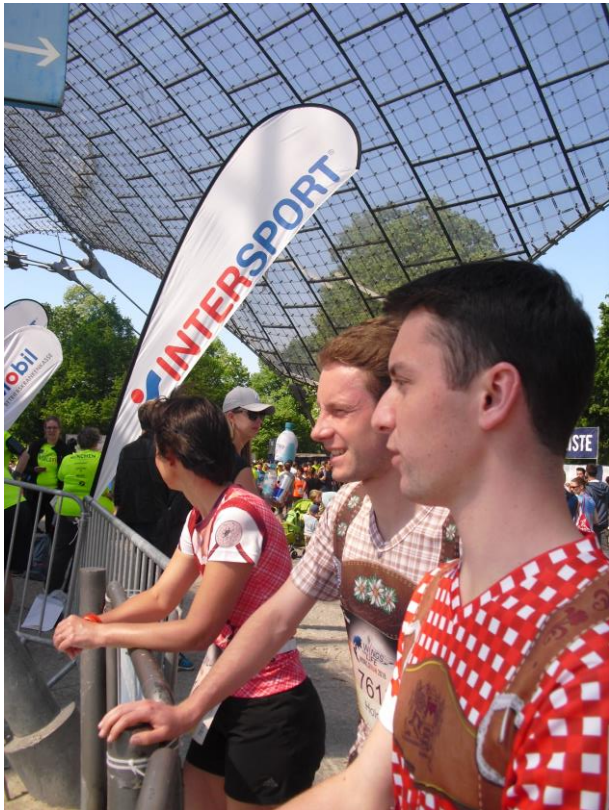


Wir im offiziellen Shirt

Und noch mal wir. Diesmal im Renndress.
Vorteil: Man verliert sich unter lauter Gelben nicht so leicht aus den Augen.



Unter der Zelt Dachkonstruktion herrschte emsige aber völlig entspannte Geschäftigkeit.



Blick in das Stadionrund. Hier finishte Birgit 2004 schon mal den München-Marathon.

So langsam wurde es Zeit, in die Startaufstellung zu gehen. Nach einem Warmup, bei der Enge gar nicht einfach, knallten Punkt 13:00 Uhr die Böller über den Coubertin-Platz und ein mehr oder weniger gelber Lindwurm setzte sich zunächst durch den Olympiapark in Bewegung.





Von Holger und Oliver war schon lange nichts mehr zu sehen. Die beiden hatten sich sportliche Ziele gesetzt und sich weit vorn einsortiert. Birgit und ich hatten uns entschlossen, den Event zu genießen und möglichst flott, aber ohne Druck vorwärts zu kommen. Das klappte auch ganz gut. War der erste Kilometer wegen der Massen auf den Parkwegen noch über 6:00/km, rollten wir uns dann irgendwo bei 5:30 bis 5:40/km ein. Die erste Überraschung kam dann schon bei Kilometer 4 mit dem Gerolsteiner Erfrischungsbogen. Hier ein paar Impressionen:





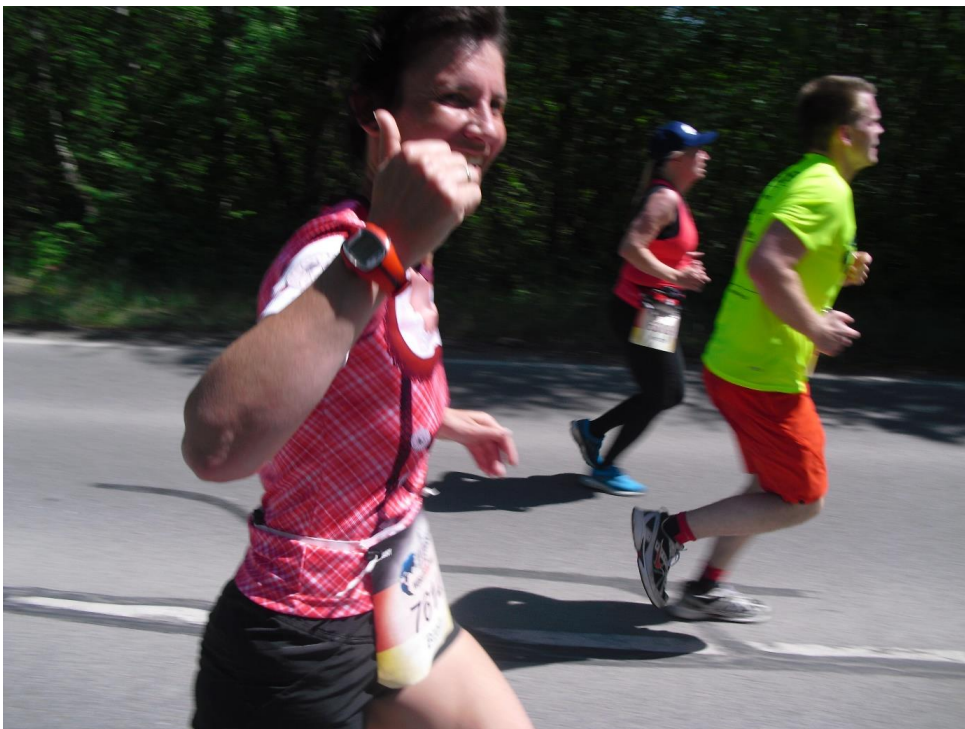
Beantworten wir die erste Frage: Wie fühlt es sich also an, mit weltweit über 100.000 Startern gleichzeitig loszulaufen? Erst mal irgendwie normal, wie bei anderen großen Starterfeldern auch. Es ist aber auch entspannter, weil der Spaß bei den allermeisten im Vordergrund steht. Aber 100.000 und mehr weltweit, Mann oh Mann, das ist schon ein Hammer!

Weiter ging's. Birgit und ich waren gut drauf und irgendwo liefen wir an einer Rampe auf einen jungen Mann im Rollstuhl auf. In dem Moment hatte er gerade einen Anschieber. Ein paar aufmunternde Worte zur Anfeuerung und schon kam als Antwort: „Könntest Du mal übernehmen?“ Also ran an die Griffe und weiter ging's. Erstaunlich, wie leicht der Rollstuhl lief, aber verdammt sensibel, wenn es um das Steuern geht. Eine völlig neue Erfahrung. Steigung gemeistert und schon zischt der Rolli das folgende Gefälle runter.

Hier ein Veranstalterbild von unterwegs (leider nicht unser neuer Bekannter). Aber das beantwortet ganz klar Frage 2: „Wie kommen Läufer und Rollstuhlfahrer, Walker, Geher, Fitte und weniger Fitte miteinander klar?“ Das braucht keine Worte.



Wieder mal folgte eine von etlichen Steigungen und wer tauchte vor uns auf? Richtig, der junge Rollstuhlfahrer von vorhin. Ein Zuruf „Komm ich helf' Dir“, ran an die Griffe. „Ach, ihr seid das mit den Trachtenshirts. Wer seid denn ihr?“ Und so machen wir uns bekannt. Im Rolli sitzt Jacob und wir werden uns unterwegs immer wieder begegnen.

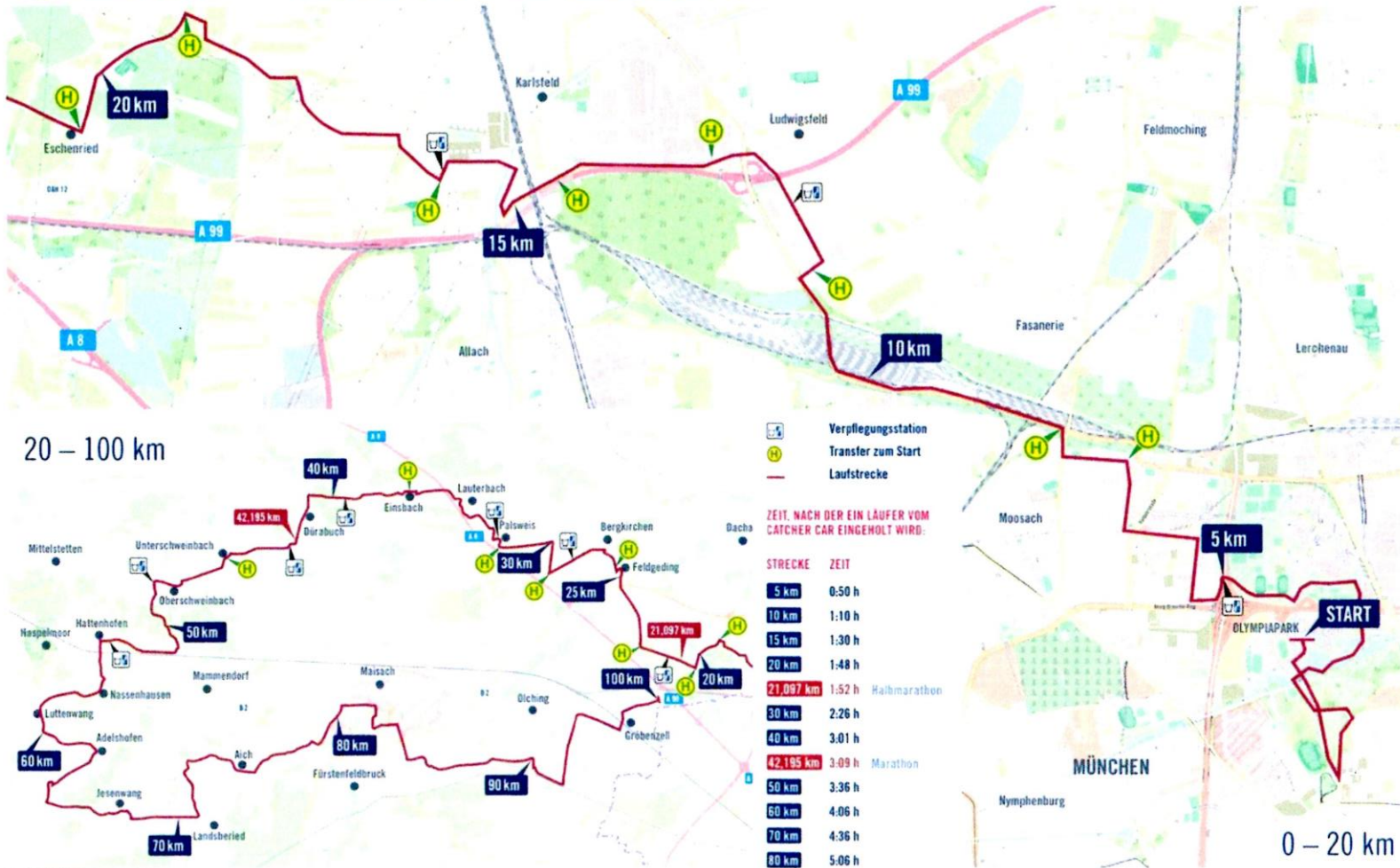


Daumen hoch. So langsam kalkulierten wir, bis wohin wir wohl kommen werden, bis Aber noch ging's vorwärts aus München heraus.



STRECKENPLAN // MÜNCHEN, 6. MAI 2018, START 13:00 UHR

WINGSFORLIFEWORDRUN.COM



- Verpflegungsstation
- Transfer zum Start
- Laufstrecke

ZEIT, NACH DER EIN LÄUFER VOM CATCHER CAR EINGEHOLT WIRD:

STRECKE	ZEIT
5 km	0:50 h
10 km	1:10 h
15 km	1:30 h
20 km	1:48 h
21,097 km	1:52 h Halbmarathon
30 km	2:26 h
40 km	3:01 h
42,195 km	3:09 h Marathon
50 km	3:36 h
60 km	4:06 h
70 km	4:36 h
80 km	5:06 h

Stand: 24.04.2018 // Änderungen vorbehalten

Es wurde immer wärmer. Gott sei Dank, gab es fast immer auch die Möglichkeit, im Schatten zu laufen. Und ca. alle 5 Kilometer waren Verpflegungsstände aufgebaut. Birgit und ich näherten uns langsam Karlsfeld. Und die Karlsfelder hatten ein Herz für überhitzte Läufer. Gartenschlauchduschen, eine herrliche Erfrischung:



Jetzt wurde es langsam spannend für uns. Nach unserer eigenen Prognose war das Catchercar nicht mehr weit hinter uns. Sechzehn Kilometer dürften wir wohl noch gut schaffen, achtzehn Kilometer bestimmt nicht mehr. Ein Blick nach hinten, da wurde es unruhig. Noch kein Catchercar in Sicht, aber da wurde gerannt wie der Teufel. Und dann kam auch schon die Fahrrad-Patrouille. „Lauft auf die rechte Seite, das Catchercar kommt. Gebt Gas, dann schafft ihr noch den nächsten Kilometer! Lauft, lauft!“ wurden wir angefeuert und alles rannte. Schwierig, wenn man rennt und dann auf jeden Fall den Moment der Momente einfangen möchte. Hat aber geklappt:



Beantworten wir die Fragen drei und vier vom Anfang unseres Berichts:

Wie wird es sein, nicht genau zu wissen, wie lang der eigene Lauf ist? Wir finden, dass genau das das Spannende an der Sache ist. Man kann sich das auch auf der Homepage des Wings for Life-World-Runs annähernd ausrechnen lassen. Aber wozu Stress machen? Ist doch alles Spaß.

Und was passiert in dem Moment, wenn das „Catcher car“ von hinten angefahren kommt?

Da kommt doch so ein wenig sportlicher Ehrgeiz auf. Auch wenn's nichts nützt, gerannt wird noch mal. Von Enttäuschung keine Spur. Alle waren happy, dabei gewesen zu sein. Ein Winken und Applaus aus dem Catcher car für uns Sportler. Alles prima.

Entspannt joggten Birgit und ich dann zum nächsten Bushaltepunkt, von dem wir hoffentlich schnell wieder ins Olympiastadion kommen würden. Doch die Hoffnung trug. Nur zwei Busse standen da und rund dreihundert Läufer kamen dort ziemlich gleichzeitig an. Das Resultat sei nur kurz beschrieben. Fast zwei Stunden Wartezeit in der Sonne, aber dafür entspannte Gespräche. Was soll man auch sonst tun? Das sah dann so aus:



In der Mitte seht ihr Jacob, für den ich zwischendurch mal der Zusatzantrieb war.

Irgendwann tauchten dann aus allen Richtungen gleichzeitig fünf Busse auf. Also ging's dann auch für uns zurück ins Olympiastadion. Jawohl, in das Olympiastadion, denn unser Bus drehte eine Ehrenrunde auf der Tartanbahn und setzte uns vor Publikum an der Tribüne ab. Wir wurden empfangen wie Helden (nach der Zeit gesehen mussten wir absolute Spitze gewesen sein). umso verblüffter waren die Gesichter unseres Publikums, als wir klarmachten, dass wir „nur“ rund 17 Kilometer gemacht hatten.

Und was tat sich bei Holger und Oliver? Vorweg genommen: Sie waren weit eher wieder im Olympiastadion als Birgit und ich und konnten es sich noch beim Public Viewing bequem machen und den weltweiten Rennverlauf verfolgen.

Beide hatten sich ja vorgenommen, ordentlich Gas zu geben und dem Catchercar lange Zeit davonlaufen zu können. Oliver erwischte es dann bei Kilometer 23,51 kurz vor Feldgeding. Und Holger ließ es echt krachen: 31,96 Kilometer stehen bei ihm in der Ergebnisliste. Die Zeit spielt beim

Wings for Life ja eigentlich keine Rolle, dennoch seien hier die ungefähren Schnitte pro Kilometer erwähnt: Oliver ca. 5:13/km, Holger ca. 4:46/km.

Dass die beiden auch ihren Spaß hatten, konnten Birgit und ich ihnen deutlich ansehen, als wir uns für die Heimfahrt wieder trafen.

Ganz klar: Der



hat uns super gefallen. Wir waren nicht zum letzten Mal dabei. Ob wieder München oder Wien oder... wird sich zeigen. Es wäre toll, wenn noch mehr Team-Mitglieder dann auch für die laufen, die es nicht können.

Und zum Schluss noch die rein sportlichen Fakten unseres Familien-Team-Ausflugs:

Name	Distanz	Weltweiter Rang (m/w)	Lokaler Rang (m/w)
Aron Anderson	89,85 Kilometer (Rollstuhl)	1	1 (Sunrise, Florida)
Andreas Straßner	76,77 Kilometer (bester Läufer)	2	1 (München)
Vera Numes	53,78 Kilometer	1	1 (München)
Holger Ganschow	31,96 Kilometer	1.483	297 (München)
Oliver Ganschow	23,51 Kilometer	5.426	965 (München)
Ralf Ganschow	17,24 Kilometer	13.257	2.194 (München)
Birgit Ganschow	17,10 Kilometer	3.103	480 (München)

Nicht schlecht bei rund 102.000 Teilnehmern weltweit und ca. 10.000 allein in München, oder?

Birgit, Ralf, Holger und Oliver