

Am Abend des 9. September erhielt ich eine Mail von KG Nyström. KG ist ein in der Ultraszene durchaus bekannter Läufer. Ich habe ihn beim 24h-Seilersee 2009 kennen gelernt. Seitdem treffen wir uns regelmäßig bei verschiedenen Events. KG informierte mich über eine Laufveranstaltung, die zwei Tage später stattfinden würde. Es handelte sich hierbei um den 6. Solilauf in St. Ingbert. Obwohl die Information doch recht kurzfristig kam und ich wenig Zeit hatte, zu

Autor: Jeffrey Norris

## 6. 24h-Solilauf

St. Ingbert, die Grojos und saarländische Herzlichkeit:  
*Gemeinsam aktiv für den guten Zweck*



Autor Jeffrey Norris (Mitte)

planen, entschied ich mich spontan dafür.

Über die Mitfahrzentrale fand ich eine Mitfahrglegenheit nach St. Ingbert, konnte auch gleichzeitig die Rückfahrt für Sonntagabend vereinbaren.

Die Fahrt nach St. Ingbert war sehr angenehm. Ricardo, der Fahrer, ist

aus St. Ingbert, so dass er mir bereits einiges über die Region und insbesondere über St. Ingbert erzählen konnte. Ricardo brachte mich direkt an das Stadion, wo mich Gerhard Wannemacher und sein technischer Assistent begrüßten. Ich fühlte mich von Anfang an sehr gut aufgehoben, wie in vertrauter Gesellschaft. Als wir dann beim Italiener die obligatorische (äußerst leckere!) Pasta aßen und

uns viel von einander erzählten, lud mich Gerhard zu sich und seiner Familie nach Hause ein. Diese Einladung nahm ich natürlich dankend an. KG hatten wir auch nicht mehr getroffen, so dass ich das Angebot einem Platz im Zelt vorzog.

Am Morgen lernte ich Gerhards Familie beim gemeinsamen Frühstück kennen. Nach dem Frühstück wurden die letzten

Startunterlagen zusammengestellt, einige organisatorische Punkte besprochen und dann fuhren wir zum Veranstaltungsort.

Über Laufpartner und Guides musste ich mir keine Gedanken machen. Hansmartin Schweitzer, der nicht nur als Läufer, sondern auch als Fotograf in der Laufszene bekannt ist, hatte mich beim Marathon in Freiburg, 2005, als Guide begleitet. Unser letzter Kontakt lag schon einige Zeit zurück, doch nun bot sich eine passende Gelegenheit, den Kontakt wiederaufzunehmen. Hansmartin erzählte mir, er würde am nächsten Tag in den Urlaub fliegen, wäre also nicht beim Lauf dabei. Dennoch hat er mir zugesagt, seine Lauffreunde zu informieren und sicherte mir ihre Guidance zu.

Als wir am Stadiongelände eintrafen, waren schon viele Zelte aufgebaut, überall waren Freiwillige mit den letzten Vorbereitungen zugange und Gerhard stellte mich einigen vor. Nach kurzer Zeit traf dann auch KG ein. Wir hatten uns zuletzt im vergangenen Jahr in Monaco beim 8-Tage-Lauf getroffen, zwischendurch ein paar Mal gemailt. Unsere Begrüßung fiel dann dementsprechend herzlich aus.

Start war nachmittags um 15 Uhr. Wir hatten noch genügend Zeit, das für uns vorgesehene Zelt zu beziehen. KG fuhr nochmals in die Ortschaft, besorgte noch einige Sachen für uns, während ich mich mit der Laufstrecke vertraut machte.

Und dann lernte ich die Grojos kennen. Die Grojos (Grojos LTF Elversberg) sind Hansmartins Lauffreunde. Joachim Groß, Gründer und organisatorischer Motor des Vereins, hatte das Vereinszelt direkt neben unser Zelt aufgestellt. Seine Begrüßung war ebenso herzlich, wie die seiner Vereinskameraden.

Musik tönte schon aus den Laut-

sprechern, als die örtliche Politprominenz eintraf. Vor dem Start sprach einer der anwesenden Geistlichen noch ein paar Worte und alle Teilnehmer waren auf der Laufstrecke und warteten auf das Startsignal.

Die Stimmung war absolut herzlich, die Atmosphäre wie bei einem Sommerfest. Es war wie bei einem riesengroßen Familientreffen. Alle schienen sich zu kennen, Jung und Alt standen zusammen und mir kam der Gedanke: Hier ist die Welt noch in Ordnung! Ich empfand alles als sehr wohltuend, harmonisch und eigentlich perfekt für den gebotenen Anlass.

Die sommerliche Sonne brannte ganz schön im Nacken, als der Startschuss fiel. Da ich mich sehr kurzfristig für den Lauf entschieden hatte, würde ich an diesem Tag keine Bäume ausreißen. Ich wollte den Lauf als gute Trainingseinheit nutzen, wenn möglich 120 km laufen. Die Strecke war eine 400-m-Stadionrunde mit Aschenbahn. Ich empfand sie als sehr angenehm zu laufen. Das einzige was uns gefehlt hat, war ein bisschen Schatten. Dafür aber gab es eine Verpflegungsstelle, die dem Anlass entsprechend gut bestückt war.

Die ersten Stunden lief ich mit Joachim, Gerhards Trainingspartner. In diesen ersten Stunden war es ganz wichtig, das Tempo nicht zu forcieren, viel und vor allem immer wieder zu trinken. Gegen Abend wurde die Strecke dann richtig gut besucht. Viele Familienteams waren auf der Strecke. Es gab ein buntes Rahmenprogramm mit viel Live-Musik, Tänze wurden aufgeführt und nach und nach kamen auch viele Jugendliche.

Abends bin ich einige Stunden mit einer Gruppe Jugendlicher geläufen. Aus den Gesprächen konnte ich heraus hören, dass fast jeder irgendwo, irgendwie ehrenamtlich tätig war. So festigte sich mein Eindruck, dass die Welt hier wirklich

noch in Ordnung ist. Und so herzlich willkommen, wie Gerhard mich begrüßte und aufnahm, so zeigte sich die ganze Veranstaltung.

Als die Sonne unter ging, hofften viele auf Abkühlung - vergeblich. Die Temperatur sank nur um ein paar Grad, aber genauso hoch wie die Temperatur, blieb auch die Stimmung! Die Beine waren schon schwer, doch die aufkommende Müdigkeit wurde durch die angenehme Unterhaltung und Begleitung der Grojos vertrieben. Die Kameradschaft war ganz deutlich zu spüren und jeder hatte eine interessante Geschichte oder Anekdote zu einem erlebten Lauf zu erzählen.

Als der Morgen anbrach und die Sonne aufging, wurde es wieder deutlich wärmer. Ein bisschen Regen hätte ganz gut getan, aber der sollte noch kommen.... In den letzten Stunden wurde ich zeitweise von Herbert Weingärtner und seinen Erlebnissen beim Two-Oceans-Ultra in Cape Town und der TorTour de Ruhr begleitet. Seine Erzählungen weckten Träume, insbesondere Richtung Cape Town.... Donner und aufziehende Gewitterwolken in der weiteren Umgebung kündigten die ersehnte Abkühlung an. Wir hofften jedoch, dass die Veranstaltung ohne Wettereinbruch auslaufen könnte.

Die letzten Stunden verbrachte ich in angenehmer Begleitung der Grojos Sandra und Roman. Jetzt wurde nicht mehr gelaufen, sondern die Runden bis zum Schlussignal nur noch gegangen. Ich hätte sowieso nicht mehr laufen können, war doch ziemlich müde und fast an dem Punkt, an dem es unangenehm hätte werden können.

Das Unwetter näherte sich rascher als erhofft und wir mussten die Zelte vorzeitig räumen, damit sie abgebaut werden konnten. Punkt 15 Uhr kam zuerst das Schlussignal, dann der Donner und um

15:05 Uhr stand das Wasser schon einige Zentimeter hoch.... Das Gewitter war dann doch so stark, dass die Abschlussveranstaltung nach kurzer Zeit abgebrochen werden musste – sicherheitstechnisch bedingt.

### Mein Resümee:

Dies war mein erster Besuch im Saarland, aber sicherlich nicht mein letzter! Die Veranstaltung war, soweit ich es beurteilen kann, bestens organisiert. Sowohl die Laufstrecke, als auch die Verpflegung waren optimal, das Rahmenprogramm unterhaltsam. Sowohl die kameradschaftliche Unterstützung der Grojos, aber auch die herzliche Gastfreundschaft des Organisators Gerhard Wannemacher weiß ich sehr zu schätzen. Wenn alles gut geht, bin ich im kommenden Jahr wieder dabei.



NACHRICHTEN \* NACHRICHTEN \*

Auf unserer Homepage findet Ihr einen interessanten Artikel aus dem Schweizer Ausdauersportmagazin „Fit for Life“ zum Logensyndrom.  
„Wenn der Muskel drückt“

NACHRICHTEN \* NACHRICHTEN \*

## Ferienhaus

in Adak, im schwedischen Lappland  
ganzjährig zu vermieten

Nähe Innlandsvägen 45  
Anzahl Betten: 2-3

Weitere Informationen bei:

**Henry Wehder,**  
**Tlf. 0047 61164910**  
**0047 46468485 (mobil)**  
**E – post: henr-we@online.no**

**Eigene Homepage  
ab Mitte März geöffnet.**