

## Ansgar Hempen läuft auch in Singapur

Viele haben sich schon gefragt, warum der beim TV Georgsmarienhütte erfolgreiche und aktive Marathonläufer Ansgar Hempen aktuell nicht mehr in den Ergebnislisten auftaucht. Der Grund: Er weilt beruflich in Singapur. Aber auch dort trainiert er fleißig, allerdings unter besonderen klimatischen Bedingungen.

Wegen der hohen Temperaturen läuft er meistens schon um 7 Uhr kurz nach Sonnenaufgang. Nach seinen Angaben ist der Puls wegen der Hitze ca. 10 Schläge/min niedriger und er benötigt für 10 km 37min statt 34 min in Deutschland.

Vor kurzen hat er im Rahmen eines 100 km Laufes eine ca. 25 km lange Trainingsetappe absolviert. Dabei war es noch wohl noch anstrengender als sonst. Das Profil war nur leicht wellig, aber morgens um 10 Uhr zeigte das Thermometer schon wieder über 30°C an, bei mindestens 80%Luftfeuchtigkeit. An der Strecke gab es keine Verpflegung und Ansgar Hempen kam mit seinem 2,5 l Trinkrucksack gerade so hin. Der Hitze musste er soviel Tribut zollen, dass er bei dem 2 Rundenkurs 8 min auf die erste Runde verlor. Außerdem verirrte er sich, weil in der Nacht ein Großteil der Richtungsschilder abgenommen worden war. Er lässt sich trotz der ungewohnten Bedingungen nicht vom Training abhalten und strebt eine Teilnahme beim Singapurmarathon am 5. Dezember an. Das neue Vereinstrikot des TVG hat er sich für diesen Anlass schon schicken lassen!!

Singapur hat nur 700 Quadratkilometer Landfläche mit größeren Naturschutzgebieten und ca. 5 Mio. Einwohnern. Zum Vergleich: Georgsmarienhütte hat 52 Quadratkilometer. Die Innenstadt hat zwar eine bombastische Kulisse, ist aber lauftechnisch relativ ungeeignet. Daher zieht Ansgar Hempen es vor unter der Woche im Park direkt vor seiner Haustür oder am Wochenende für die längeren Läufe im 30 km entfernten Naturschutzgebiet zu laufen. Grundsätzlich ist Laufen auch in Singapur ein beliebter Sport, jeden Monat gibt es größere Läufe mit z. T. mehreren Tausend Teilnehmern. Am Singapurmarathon sollen inklusive der 5, 10 und 21 km Wettkämpfe sogar 60.000 Läufer teilnehmen. Ein Großteil der Laufszene läuft aber nur sporadisch, die Vereinsinfrastruktur ist sowohl qualitativ als auch quantitativ nicht auf dem Niveau wie in Deutschland.



(Mitte) Ansgar Hempen