

## **200 km Nonstop – Günter Liegmann vom TV Georgsmarienhütte beim Niederrhein – Ultra**

Am vergangenen Wochenende startete Günter Liegmann beim Niederrhein – Ultra. Es galt eine Strecke von 200 km zu laufen. Tatsächlich 200 km, nicht in Etappen, sondern nonstop! Am Samstagmorgen wurde um 6 Uhr gestartet. Der erste Streckenabschnitt ging fast nur geradeaus – über ca. 42 km! Die Strecke über 200 km verlief vorbei an Xanten, Kalkar, Kevelar und von der niederländischen Grenze zurück an Krefeld und Duisburg entlang des Rheins.

13 Starter gehörten zum Teilnehmerfeld - 5 kamen nicht ins Ziel. Günter Liegmann erreichte den 7. Platz mit einer Zeit von 32:30:35 Stunden.

Das „Feld“ der Läufer zog sich stark auseinander, so dass man auf sich gestellt den grünen Pfeilen folgte. 5 X verlief sich Günter Liegmann, nicht weil die Strecke ungenügend ausgeschildert war, sondern weil man nachts auch schon mal einen Pfeil übersehen kann.

Einmal dachte er, er sei falsch, weil lange kein Pfeil mehr auftauchte, drehte um, um dann festzustellen dass er doch richtig war, als ihm Teilnehmer des „Bambinilaufes“ über 100 km entgegen kamen. Diese „Sonderwege“ schlugen sicherlich mit 1 bis 1,5 Stunden zu Buche.

Es ging wie angekündigt viel über Asphalt, zum Schluss dann aber doch entlang der Rheinwiesen ein wenig über Trialpfade. Alle 15 bis 20 km war eine Verpflegung eingerichtet. Wegen der kalten Nacht galt es immer in Bewegung zu bleiben und nicht zu lange zu verweilen.

Bei km 79 hatte er eine Ersatzlampe hinterlegt. Bei km 100 gab es eine neue Laufgarnitur. Auch der Akku der Laufuhr hielt nicht bis zum Schluss. Die normalen Laufutensilien sind einfach nicht für solche Strecken ausgelegt. Überrascht war er wie schnell die Nacht, d.h. zu dieser Jahreszeit 15 Stunden Dunkelheit, verging.

Glücklich kam er am Sonntag gegen 15:32 ins Ziel. Auch für jemanden der schon Strecken von 160 km abgelaufen ist und die Alpen überquert hat ein Erlebnis der besonderen Art, bei dem man viele Höhen und Tiefen in einem Lauf durchleben kann.



Günter Liegmann im Ziel