

## Einmal durch die Hölle und zurück - Runterra 2014

Runterra 2014: Nach eigenen Angaben der Extremlauf mit den meisten Hindernissen in Deutschland. Meine 80 Hindernisse steckten mir danach noch tagelang in den Knochen.



Ein Blick auf meinen steinigen Weg!

Mehr als 1.000 Verrückte gingen beim ersten [Runterra-Hindernislauf](#) am 27. September in Franken an den Start. Für mich war es zwar nicht das erste Event dieser Art – in der zweiten Hälfte musst ich allerdings büßen, dass ich dieses Mal so wenig trainiert habe. Schon auf der Strecke brannten die Oberschenkel und vor allem mein rechter Fuß war leicht lediert, nachdem bei einem Sprung von einem etwa zwei Meter hohen Container etwas unglücklich auf dem harten Asphaltboden gelandet bin.

Trotz der vergleichsweise hohen Verletzungsgefahr bei dieser Art von Laufwettbewerben, juckt es mich immer wieder in den Beinen. Es ist einfach das besondere Flair, das die Extremläufe in Deutschland und Europa immer beliebter machen. Das sorgt allerdings auch dafür, dass es mittlerweile einige unprofessionelle Veranstalter gibt, die schlicht Geld mit diesem neuen Trend machen wollen.

*Das war Runterra 2014:*

## Extremlauf familiär: Runterra 2014



Runterra – im Zeichen des Phoenix – zeichnete sich allerdings genau durch den familiären Umgang mit den Teilnehmern, der gut organisierten Streckenbegrenzungen und dem vergleichsweise günstigen Startgebühren aus. Die Atmosphäre, auf die es ankommt bei einer solchen Veranstaltung, war in Zirndorf besonders gut zu spüren. Hier ging es nicht einzig und allein um den Profit für den Veranstalter. Im Gegenteil: Die Läufer standen im Mittelpunkt und es wurde auf und neben der Strecke alles dafür getan, dass sich diese möglichst gut zurecht fanden. So war vor allem die Begrenzung und Beschriftung der Strecke und der Hindernisse sehr gut umgesetzt. Zudem gab es an schwierigen beziehungsweise kritischen Positionen auch immer einen Streckenposten, der gerne seine Hand zur Unterstützung entgegenstreckte.



Ein Blick auf die Strecke von Runterra 2014

Den einzigen Minuspunkt würde ich in erster Linie einigen Teilnehmern selbst zuschreiben. Denn so toll die Organisation auch war, man merkte im Schlamm schnell, dass es für einige Teilnehmer der erste Extremlauf war. Denn für mein Gefühl hatte ich zu häufig Leute um mich auf der Strecke, die einzig und alleine für sich selbst kämpften. Bei anderen vergleichbaren Veranstaltungen ist es vollkommen normal, dass jeder seinem Verfolger über das nächste Hindernis hilft – bei Runterra wartete ich leider mehrmals vergeblich auf Hilfe. Besonders ärgerlich war es an Hindernissen, bei denen ich selbst mehreren Teilnehmern drüber geholfen habe, für mich aber keine Unterstützung übrig blieb. Dabei geht es manchmal gar nicht mehr allein. Das muss das Teilnehmerfeld noch lernen bis zum nächsten Jahr: Kümmert euch nicht nur um euch selbst, sondern öffnet doch auch mal die Augen für die Mitstreiter. Es geht ja schließlich um den Spaß und nicht um Bestzeiten.

#### Die Fakten zum Lauf:

- Ivan aus Kanada war der Teilnehmer mit der weitesten Anreise
- Die Teams mit der witzigsten Verkleidung waren Veitenstein Bravehearts und Rock Race
- Die älteste Teilnehmerin war Marita mit 72 Jahren
- RUNTERRA war das größte Team (49)
- 40-80-120 Hindernisse gab es – je nachdem, ob an 1, 2 oder 3 Runden gelaufen ist

Der nächste Runterra in Zirndorf findet übrigens am 26. September 2015 statt.

*(Text: Konrad Welzel / Fotos: Anna Welzel)*