



24. bis 25.9.10. - Spartathlon

246 Kilometer von Athen nach Sparta

Im Ziel den Fuß der Statue des Sparta Königs Leonidas berühren

von Antje Krause

Im Jahr 490 vor unserer Zeitrechnung lief der Botenläufer Pheidippides die 246 Kilometer lange Distanz von Athen nach Sparta, um Hilfe für die Athener gegen die Perser in der Schlacht bei Marathon zu erbitten. So zu lesen bei Herodot, der außerdem noch vermeldet, dass der Bote im Morgengrauen gestartet und am zweiten Tage vor Sonnenuntergang angekommen sei.

LaufReport



Kazunari Sugiura bei der mutmaßlich liebsten Beschäftigung eines Japaners, nach dem Laufen natürlich



Anfangs waren noch viele international durchmischte Kleingruppen unterwegs, später wurde es für die Teilnehmer einsamer



Sieger Ivan Cudin hielt sich anfangs zurück

2500 Jahre später trafen sich am Morgen des 24. September etwa 350 Ultraläufer aus aller Herren Länder am Fuß der Akropolis in Athen, um diese Distanz ebenso zu bewältigen und am Ziel in Sparta den Fuß der Statue des Sparta Königs Leonidas zu berühren. Allerdings geschah dies nicht zum ersten Mal. Der Spartathlon, so der Name dieses modernen Laufs, ist schon seit vielen Jahren eine Institution in der Welt der Ultraläufer. Dieses Jahr wurde der von dem Engländer John Foden initiierte Lauf bereits zum 28. Mal ausgetragen. Was Foden 1982 als Experiment gestartet hatte, wurde bereits ein Jahr später als Wettkampf ausgetragen, der auch heute noch als einer der schwierigsten Ultraläufe der Welt gilt.



Banner anklicken - informieren
Infos im LR zum Alb Marathon 2010 [HIER](#)

Für viele Ultraläufer ist der Spartathlon deshalb eine besondere Herausforderung. Wer ihn auch nur einmal beendet hat, für den wird der Olivenkranz, den jeder im Ziel Angekommene erhält, einen ganz besonderen Platz finden. Allein einen Startplatz zu bekommen, ist bereits ein kleiner Erfolg. Eine Qualifikation innerhalb der letzten zwei Jahre ist erforderlich, die entweder durch einen bereits vorher absolvierten Spartathlon, über eine entsprechende 100 Kilometerzeit oder eine Wettkampfleistung von mindestens 200 Kilometern nachgewiesen werden muss.

Die Anzahl der Startplätze ist begrenzt, auch für das deutsche Kontingent. So musste die Deutsche Ultramarathon Vereinigung, die inzwischen für die Vergabe der deutschen Startplätze zuständig ist, in diesem Jahr einige Interessenten ablehnen.

L a u f R e p o r t



Beim Spartathlon wird der Verkehr nicht wegen einiger Läufer angehalten



Der lange Lauf fand auch Interesse bei den Medien

Deutschland ist in diesem Jahr stark vertreten, einige der besten deutschen Ultraläufer haben sich diesen Lauf als Saisonhöhepunkt ausgesucht. Nicht alle kommen durch, doch am Ende werden vier unter die besten Zehn laufen. Es ist nicht nur die Distanz von etwa 246 Kilometern, die diesen Lauf zu einer Herausforderung für jeden macht. Das Profil ist anspruchsvoll, einige Höhenmeter gilt es zu überwinden, darunter Steigungen, die sich gut und gerne schon einmal 15 bis 20 Kilometer ziehen können. Als Ausgleich gibt es zwar auch Bergabpassagen, doch nicht jeder ist nach 150 oder 200 Kilometern noch in der Lage, bergab gut zu laufen. Die anspruchsvollste Steigung ist der berühmte Sangas-Pass, der im Dunkeln bewältigt werden muss. Nach einem moderaten Anstieg von etwa zehn Kilometern folgt der Weg einem alten, steinigen und schmalen Hirtenpfad etwa zwei Kilometer bis hinauf zum Pass und auf der anderen Seite wieder hinunter. Stöcke als Hilfsmittel sind verboten, doch auch dieses Jahr gab es wieder Läufer, die dies umgingen und sich von ihren Betreuern Stöcke reichen ließen.

L a u f R e p o r t



Laufen am Meer



Szilvia Lubics aus Ungarn riskiert einen Blick auf die Schiffe

Für viele ist jedoch das Zeitlimit der größte Angstfaktor. Gemäß der antiken Schilderung muss der Lauf innerhalb von 36 Stunden absolviert werden, was bedeutet, dass die 75 Verpflegungspunkte nacheinander zu einer bestimmten Zeit geschlossen werden. Wer dann nicht durch ist, für den ist das Rennen zu Ende. Nicht nur das Profil, auch der Untergrund bzw. die Strecke ist teilweise schwierig. Schlaglöcher, rissiger Asphalt und Schiefelage in den zahlreichen Kurven machen spätestens nach 200 Kilometern jedem zu schaffen. Und Griechenland aus dem Urlaubskatalog? Das Gegenteil ist der Fall: Die Läufer sehen das Land im Prinzip von genau der Seite, von der es kein Tourist sehen will. Von der Akropolis geht es auf einer Ausfallstraße Kilometerweit heraus aus Athen.

RunnersVOTE
 3 neue Umfragen gestartet: Service-Leistungen,
 Lieblingsstrecke und - warum zum Wettkampf?
 Anklicken - abstimmen - fertig!

Mitten im morgendlichen Verkehr, obwohl der zugegebenermaßen seit dem Bau der neuen Metro abgenommen hat. Auch sind zahlreiche Polizisten darum bemüht, die Straßen und Kreuzungen in der Stadt für die Läufer freizuhalten, doch die Abgase bleiben.

LaufReport



Kenji Takeda war einer der zahlreichen japanischen Finisher



Yoshiko Matsunuma machte gegen Ende viele Plätze gut und wurde Sechste



Die dritte Frau Heather Foundling umrahmt von den Japanern Tomotaka Kamei (links) und Reinin Oyama

Nach etwa zehn Kilometern geht es auf dem Standstreifen der Schnellstraße weiter, später folgt die weniger befahrene Küstenstraße, doch der Verkehr bleibt von da ein ständiger Begleiter, ebenso wie der Müll. Auf der Küstenstraße lockt das Meer als willkommene Abwechslung für das Auge, doch wehe, der Blick gleitet direkt in der Nähe an der Straße hinab: Abfall, Müll, entsorgte Maschinen und Gerätschaften aller Art, abbruchreife Häuser, vor sich hin rostende Kähne in Ufernähe.

Verpflegungstechnisch ist der Lauf recht gut bestückt. Etwa alle drei bis fünf Kilometer sind kleinere Verpflegungspunkte, später alle zehn bis 15 Kilometer ein größerer. Es gibt ausreichend Getränke, Eiswasser zur Kühlung, und diverse feste Nahrung. Zu dem hat jeder Läufer die Möglichkeit, so genannte "Drop Bags" an beliebige Verpflegungspunkte transportieren zu lassen. Die Helfer schauen bereits frühzeitig nach den Läufern und suchen den jeweiligen Beutel schnell heraus. Dem Helferteam des Spartathlon gebührt ein besonderer Dank.

LaufReport



Dimitrios Petroligiadis (links) aus Griechenland und der Brite Johann Boost sind bei Kilometer 20 noch guter Dinge



Der Niederländer Jan Lantink wurde Zweiter



Fachsimelei zwischen Robert Wimmer (rechts) aus Deutschland und dem Amerikaner Harvey Lewis



Banner anklicken - informieren

LaufReport Info zum Mainz Marathon '11 [HIER](#)

Immer hilfreich, freundlich, bemüht, für den Läufer das Bestmögliche zu tun und in der zweiten, schweren Hälfte auch immer darum bemüht, den Läufern mental auf die Beine zu helfen, tragen sie einen sehr großen Anteil am Erfolg eines jeden einzelnen. Persönlicher Support war erlaubt, aber nur unter strengen Auflagen. Die persönlichen Helfer durften nur an bestimmten Punkten stehen und hatten darüber hinaus einige Regeln zu beachten. Megara bei Kilometer 40 ist der erste größere Verpflegungspunkt, der allerdings auch schon die ersten Aussteiger verzeichnet.

In Führung liegt noch knapp der Brasilianer Valmir Nunes, dicht gefolgt von Jan Albert Lantink aus den Niederlanden. Die ersten Deutschen sind Matthias Dippacher und der amtierende Deutsche Meister im 24-Stundenlauf Rene Strosny auf den Plätzen sechs und sieben. Als schnellste Frau wird Akiko Sakamoto aus Japan gelistet, Siegerin des Jahres 2007 mit fünf Minuten Vorsprung vor der Britin Heather Foundling-Hawker. Aber die Platzierungen sind bei so einem Rennen zu diesem Zeitpunkt noch Schall und Rauch. 40 Kilometer später hat Nunes auf Rang drei bereits eine Viertelstunde Rückstand, spät in der Nacht wird er das Rennen aufgeben. Die Temperaturen sind in diesem Jahr zwar etwas niedriger, nur etwa 30 Grad, doch es ist schwül. Vielen macht die

höhere Luftfeuchtigkeit zu schaffen.

LaufReport



Der Belgier Leo Pardaens hatte die Ehre, die Nummer eins zu tragen



Deutsches Trio von links Rainer Koch, Kai Horschig und Ralf Weis



Siegerin Emely Gelder kurz vor Korinth

Nach etwa 80 Kilometern ist Korinth erreicht, nachdem die Läufer kurz vorher unmittelbar an den Ö Raffinerien deren gute Luft schnuppern durften. Ein Höhepunkt ist zweifellos der Kanal, der auf einer Brücke überquert wird und ein kurzer Blick hinunter lohnenswert. Am nächsten großen Verpflegungspunkt Ellas Kan hat sich das Feld bereits etwas sortiert. Lantink ist in Führung, auf Rang zwei zeitgleich mit Nunes der spätere Sieger Ivan Cudin, der sich anfangs zurückgehalten hatte. Ivan Cudin hatte bereits bei den 24-Stunden-Weltmeisterschaften in Brive aufhören lassen, als er mit 263,841 Kilometern die Bronzemedaille gewann. Matthias Dippacher liegt aussichtsreich auf Rang vier, zeitgleich mit Ralf Weis, der 2008 den Spartathlon als Sechster beendete. Bei den Frauen dagegen nichts Neues, Dritte ist nach wie vor die spätere Siegerin Emily Gelder aus Großbritannien.

LaufReport



Der Berliner Jan Prochaska lief gewohnt kontrolliert und konnte sich am Schluss über den dritten Platz freuen



Auch Michael Irrgang kam in Sparta an



Der Pole Alexander Barkowski zeigt es: Viel trinken ist bei einer solchen Distanz angezeigt

Dem Verpflegungspunkt folgt ein längeres Stück ohne viel Verkehr, durch Olivenhaine und kleine Dörfer, vorbei an Alt-Korinth, dem Marktplatz, wo viele

Zuschauer warten, auch die Ausgrabungen werden gestreift, was allerdings sicher nicht jeder Läufer wahrnimmt. Nächste wichtige Station ist für viele Nemea, denn hier sind 124 Kilometer und damit die Hälfte geschafft. Allerdings ist für die meisten auch schon Nacht, nur die Schnellsten kommen bei dieser Station noch im Hellen durch. An der Spitze des Rennens hat sich nicht viel geändert. Ivan Cudin hat die Führung übernommen, hat fast zehn Minuten Vorsprung auf Lantink, der wiederum eine gute Viertelstunde vor Nunes liegt. Der Vierte Ralf Weis nutzt die Station für eine 20minütige Schlafpause, während ihm Jan Prochaska schon dicht auf den Fersen ist und ihn schließlich überholt.

LaufReport



Viel Jasmin sorgte am Streckenrand für den guten Duft zwischen den Abgasen



Yoshiko Matsuda wurde Vierte



Oliver Leu belegte zusammen mit Patrick Hösl den gemeinsamen deutschen siebten Platz

Der Sieger des Frühjahrsrennens Nemea-Olympia hat sich was vorgenommen - und sich entsprechend weise zurückgehalten. Oder, wie er es vor dem Rennen ausdrückte: "Bis Korinth heißt es die Füße stillhalten, denn erst dann geht's los." Der Portugiese Joao Felisbino Oliveira belegt zu diesem Zeitpunkt Platz sechs, Matthias Dippacher liegt auf sieben vor Oliver Leu, der ebenfalls ein sehr gutes Rennen laufen wird. Aber auch bei den Deutschen gibt es die ersten Ausfälle: Mit Stefan Hinze muss nach Rainer Koch der zweite deutsche Ultraläufer der ersten Garde passen. Doch bei den Frauen hat sich etwas getan. Emily Gelder hat einen unglaublich guten Abschnitt hingelegt und sich an die Spitze gesetzt.

LaufReport



Adam Nikolaos lief nach Beduinenart ganz in schwarz



Mark Cockbain sparte Zeit durch Nudeln "To Go"

Es folgt ein hügeliges Stück vorbei an Dörfern und Weinbergen, das sicherlich landschaftlich recht reizvoll ist, was jedoch keiner wahrnehmen kann, da es

bereits stockdunkel ist. Das Profil steigt an, der eindeutige Hinweis, dass es Richtung Gebirge geht und damit auch der Pass näher kommt. Zwischen Malanti und Lirkia sorgt in diesem Jahr ein Wolkenbruch für einen sprunghaften Anstieg der Aussteigerquote. Wahre Sturzbäche ergießen sich auf die Straße, die in keinsten Weise dafür gemacht ist, diese aufzunehmen oder abzuleiten. Die Folgen sind für viele katastrophal. Im Nu sind Schuhe und Socken durchnässt, die ohnehin bereits strapazierten Füße quellen auf, Blasen nur noch eine Frage der Zeit. Am nächsten großen Verpflegungspunkt in Lirkia ist zwar Gelegenheit für Fußpflege und Schuh- bzw. Sockenwechsel, doch für einige ist es bereits zu spät, andere quälen sich von ab da mit schmerzhaften Blasen bis ins Ziel.

 LaufReport



Ari Mustala mit ein wenig Schutz gegen den nächtlichen Regen



André Dreilich (rechts) und Dietmar Göbel gönnten sich unterwegs ein Bier und erreichten Stunden später gemeinsam das Ziel



Hannu Anttila aus Finnland erreicht den nächtlichen Verpflegungsstand

Von Lirkia aus geht es dann langsam, aber stetig hinauf zum Pass, wo es so windig und unwirtlich ist, dass sich alle beeilen, wieder hinunter zu kommen. Doch das erweist sich als genauso schwierig wie das hinaufklettern. Der Pfad ist steil und voller Geröll, eine Tortur für die müde Oberschenkelmuskulatur. Als nächster großer Punkt wartet bei 172 Kilometern der Verpflegungspunkt Nestani. Essen, Massage, oder kurze Schlafpause. Wer hier noch gut in der Zeit ankommt, hat gute Chancen, das Ziel zu erreichen. Außerdem ist hiermit selbst bei einem späteren Ausstieg die Qualifikation für das nächste Jahr geschafft. Unterschätzt sollten die letzten gut 70 Kilometer jedoch nicht werden. Immer noch kann viel passieren.

Einige Läufer haben besonders mit der Müdigkeit zu kämpfen, die sich vor allem bei Gehpausen bemerkbar macht, andere haben Magenprobleme, der Kreislauf ist so strapaziert, dass der Körper nichts mehr aufnimmt. Das Rennen führt weiterhin Cudin an mit 20 Minuten vor Lantink, Nunes und Jan Prochaska. Im Frauenrennen hat Emily Gelder ihren Vorsprung ausgebaut auf knapp fast zwei Stunden, während sich die Amerikanerin Kathy Youngren unauffällig aber stetig nach vorn gearbeitet hat und knapp vor Foundling-Hawker und Sakamoto liegt. 20 Kilometer weiter ist der Brasilianer aus dem Rennen, Jan Prochaska liegt auf Rang drei und wird diese Position nicht mehr abgeben. Matthias Dippacher ist stabil auf Rang sechs, doch dahinter hat sich Patrick Hösl ebenso unauffällig herangearbeitet und läuft zeitgleich mit Oliver Leu. Emily Gelder beeindruckt als 13. im Gesamtklassement, ihr Vorsprung beträgt weiterhin fast zwei Stunden vor Heather Foundling-Hawker, die sich den zweiten Platz zurückgeholt hat.

 LaufReport



Petri Welling holte sich die Kraft zum Finishen durch ein kurzes Nickerchen



An vielen schönen Kirchen ging die Strecke durch die Dörfer vorbei



Nach Tegea und knapp 200 Kilometern geht es noch einmal hinauf. Entlang einer gut ausgebauten, kurvigen Gebirgsstraße schraubt sich die Strecke gute 20 Kilometer lang beständig hinauf, lediglich unterbrochen von kurzen, täuschenden Bergabstücken. Doch kurz nach Mnimeio (Kilometer 222,5) geht es dann tatsächlich fast nur noch hinunter. Die Platzierungen sind an der Männerspitze gleich geblieben, doch der Niederländer setzt dem Italiener noch einmal mächtig zu, eine Minute beträgt sein Rückstand nur noch. Jan Prochaska läuft seinem größten Erfolg entgegen, der dritte Platz ist ihm eigentlich nicht mehr zu nehmen. Emily Gelder kann sich auch nur noch selbst schlagen, ihr Vorsprung beträgt immer noch zwei Stunden. Aber auf den Plätzen dahinter hat es noch einmal gewechselt. Zweite ist und bleibt die Japanerin Masumi Yoshimura, während Heather Foundling-Hawker den dritten Platz sichert.

Noch zehn Kilometer sind zu laufen, als die Strecke von der Schnellstraße abbiegt und der schmaleren Straße folgt, die hinunter nach Sparta führt. Wie zur Entschädigung bieten sich dem Auge weite Olivenhaine an den Berghängen und endlich taucht auch Sparta auf. Zwar noch in einiger Entfernung, doch nun ist das Ziel greifbar nah, auch wenn wiederum eine schnurgerade Einfallstraße die letzten Kilometer schier endlos macht. Noch zwei, dreimal ums Eck in Sparta und es geht auf die Zielgerade, gesäumt von Betreuern, Athleten, Einwohnern, die applaudierend und jubelnd die Läufer empfangen. Die Straße endet an der Statue des Königs Leonidas, und mit der Berührung des Fußes endet das Rennen. Ein Olivenkranz, ein Schluck Wasser und ein Standpokal sind der Lohn für die Mühen. Im Anschluss kümmert sich ein medizinisches Team sofort um die Läufer, säubert die Füße, misst, kontrolliert, verarztet und schickt auch schon mal vorsorglich jemanden ins Krankenhaus.



Beim Leonidas warten die hübschen Damen mit Olivenkranz und Wasser auf die Helden von Sparta



Jörg Just freut sich über seinen Zieleinlauf



Marika Heinlein erklimmt die letzten Stufen. Als beste Deutsche wird sie Siebte

Ivan Cudin erweist sich als würdiger Sieger, nachdem ihm der Niederländer so dicht auf die Pelle gerückt war, holte er noch einmal alles aus sich heraus und gewinnt nach 23:03:06 Stunden seinen ersten Spartathlon, nachdem er im Vorjahr mit 26:20:45 Platz sieben belegt hatte. Fast eine halbe Stunde legte er wieder zwischen sich und den Verfolger, Jan Albert Lantink erreicht nach einem bravourösem Rennen und 23:31:22 Stunden als Zweiter die Statue des Leonidas. Einen bewegenden Moment erlebt der Berliner Jan Prochaska, der nach 24:55:58 ankommt. Beim Spartathlon auf dem Podium zu stehen, sei für ihn das absolut Größte, was ihm bisher in seinem sportlichem Leben passiert sei und durch nichts zu Toppen, erzählt er nach dem Rennen. Dieser dritte Platz sei ihm mehr wert, als alle Siege, die er bisher erlaufen habe. Ruhig, fast sachlich, fügt der sympathische, oft etwas introvertiert wirkende Berliner hinzu, dass die Zeit ja auch gut sei. Wie stolz er darauf sein kann, klingt durch, als er erwähnt, dass bisher nur ein Deutscher den Spartathlon schneller gelaufen sei, nämlich Jens Lukas (2001 als Zweiter, 2005 als Sieger).

Der Portugiese Joao Felisbino Oliveira behält Rang vier nach 27:21:52 Stunden, doch Matthias Dippacher hat noch einen Platz gut gemacht. Sichtlich bewegt läuft der Allgäuer nach 27:46:04 ein, wenige Minuten später der Franzose Denis Dupoirieux. Dahinter laufen Patrick Hösl und Oliver Leu nach 28:15:03 gemeinsam zur Statue, doch gleiche Plätze gibt's beim Spartathlon leider nicht. Selbst wenn beide zeitgleich den Fuß berühren, wird eben einer als siebter und einer als achter gewertet. Doch damit hat keiner der beiden auch nur das geringste Problem. Es hatte gepasst, dass sie die letzten Kilometer gemeinsam absolvierten, da musste auch der gemeinsame Zieleinlauf sein. Eine halbe Stunde später kommt der Japaner Tetsuo Kiso als Neunter, während Stergios Anastasiadis frenetisch als zehnter und erster Grieche gefeiert wird.

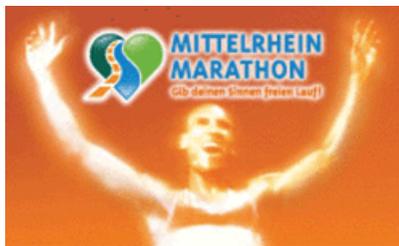


Finnischer gar nicht skandinavisch kühler Zieleinlauf von Tuhla Ahlholm und Pertti Eho



Spyros Spyropoulos und Athanassios Kanellopoulos halten im Ziel die griechischen Fahnen hoch

Bereits der 14. Läufer, der das Ziel in Sparta erreicht, ist eine Frau, nämlich Emily Gelder, die in 30:17:03 ihren ersten Spartathlon gewinnt. Zweite wird Masumi Yoshimura in 32:32:41, die sich noch hauchdünn vor Heather Foundling-Hawker behaupten kann, die nach 32:43:24 einläuft. Auf den weiteren Plätzen: Yoshiko Matsuda (Japan/33:30:26), Kathy Youngren (USA/33:35:06) und Yoshiko Matsunuma (Japan/33:58:06). Großer Applaus für die beste Deutsche, Marika Heinlein, die als Siebte nach 34:01:59 das Ziel erreicht und überglücklich ist, obwohl es alles andere als ein gutes Rennen war. Früh schon hatte sie Probleme bekommen. "Ich hab heute schon alles durch", gab sie unterwegs zu Protokoll. "Massive Magenprobleme, Blasen, und so weiter. Doch ich will unbedingt nach Sparta, und wenn ich da als Letzte hinkomme!" Das ist es auch, was die 48jährige so stark macht, nicht umsonst behauptet sie sich seit Jahren konstant in der Spitze der Deutschen Ultraläuferinnen, vorrangig im 24-Stunden und 48-Stundenlauf.



Banner anklicken - informieren
LR Info zum Mittelrhein Marathon '11 [HIER](#)

Einer nach dem anderen lief ins Ziel ein, der letzte war als 128. Adalberto Sabatella aus Italien, der mit 35:50:15 notiert wurde. Damit hat dieser Spartathlon wieder eine deutlich höhere Aussteigerquote als in den vergangenen Jahren. Von den etwa 350 Startern erreichte lediglich ein Drittel das Ziel. Es ist ein besonderes Kennzeichen des Spartathlons, dass für die meisten nur das Durchkommen zählt. Zu unberechenbar ist der Lauf, die Schwierigkeiten, die auftreten können.

Vor dem Ausstieg ist letztlich keiner gefeit und Jahr für Jahr trifft es auch Läufer, die in ihrer Heimat zur Elite zählen. Aussagekräftig ist es daher, dass sich die Läufer, wenn sie sich nach dem Lauf im Hotel begegnen weder nach Platzierung noch Zeit fragen. Die Frage lautet einfach nur: "Bist du ins Ziel gekommen?"



Alfred Schippels bekam bei der großen Siegerehrung, bei der alle Finisher einzeln aufs Podium gerufen wurden, nicht nur den wohlverdienten Applaus, sondern mitunter lange Standing-Ovations:

Das Ultramarathon-Urgestein war gerade als ältester Teilnehmer geehrt worden. Dass er zum dritten Mal nach 1998 und 2008 in Sparta ankam und mit seiner Zeit von 35:23:19 Stunden noch sehr sicher unter dem Zeitlimit blieb, dürfte in jedem Fall eine herausragende Leistung sein.



Bericht von Antje Krause - Fotos von Heiko Krause
Weitere Fotos in der Fotogalerie www.volkslauffoto.de

Ergebnisse und Infos www.spartathlon.gr

Zurück zu [REISEN + LAUFEN](#) – aktuell im LaufReport [HIER](#)



LaufReport ist für Leser gratis. Ermöglicht werden die Reportagen dank der eingefügten Bannerwerbung. Es ist im Sinne aller Beteiligten, die Banner auch anzuklicken und LaufReport-Partner-Seiten zu besuchen. Um die Sache ins Rollen zu bringen und für unsere Leser zu erleichtern, hier im Miniaturformat zum Anklicken alle Werbeflächen dieses Beitrags. Übrigens, ohne Werbung wäre eine LaufReport-Reportage nicht finanzierbar:



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.

Zu Lauftreff.de noch mehr Laufen mit einem Klick bei der Partnerseite von LaufReport.de®