



## Rheinenser Trio wird zu „StrongManRunnern“ am Nürburgring

Am Samstagmittag begaben sich Stefan Tost, vom SC Altenrheine, Andreas Emsmann vom LAV Rheine und Gerald Eicker in die Eifel zum 5. StrongManRun Lauf auf dem Nürburgring. Nachdem das Trio am Samstag die Betten in der Jugendherberge bezogen hatte, ging es zum Nürburgring die Startunterlagen abholen und sich mit den Begebenheiten vor Ort vertraut zu machen. Zum Abschluss des Tages ging es noch zur traditionellen Pastaparty, die im Eifeldorf direkt an der Rennstrecke stattfand.

Schließlich ging es am Sonntag mit dem Lauf weiter. Der StrongManRun bestand aus zwei Laufunden zu je zehn Kilometer, die mit insgesamt 650 Höhenmetern gespickt waren. Insgesamt mussten pro Runde jeweils 14 Hindernisse bewältigt werden. Die Hindernisse sind in der folgenden Reihenfolge zu bewältigen gewesen: „Double Trouble“ ist ein Hindernis, wo Strohhallen und gestapelte Autoreifen überwunden werden mussten. Weiter ging es mit dem „Devils Playground“. Hierbei handelt es sich um hügeliges, unebenes und rutschiges Gelände mit steilem Gefälle. Das dritte Hindernis „Cool Down“ hat Bob – Olympiasieger André Lange erfunden. Hier musste eine Wasserrutsche bewältigt werden. Weiter ging es mit dem „Cliffhanger“, einem Hindernis, wo man sich über eine drei Meter tiefe Grube drüber her hangeln musste. Bei dem Hindernis „Down Under“ wurden dann spätestens auch die letzten trockenen Kleidungsstücke komplett nass, denn hier musste man durch die raue See schwimmen und zwischendurch unter Baumstämmen hertauchen. Beim sechsten Hindernis „Hang Over“ war Geschicklichkeit gefragt. Es musste ein Netz, was über eine Grube gespannt war, überwunden werden. Weiter ging es über das letzte legendäre Stück der Südschleife. Es wurde ein langer, steiler Anstieg überwunden, wo zwischendurch noch

vier 1,5 Meter hohe Strohballenhindernisse den Weg versperrten. Das nächste Hindernis war in der Michael Schumacher Kurve mit einem steilen Kieshügel. Der Hindernisname war hier „Kiesimanscharo“. Die „Eifeler Nordwand“ war eines der härtesten Hindernisse überhaupt. Hier mussten zwei dicht aufeinander folgende 2,5 Meter hohe Strohballenwände überwunden werden. Dieses war nur mit Teamgeist eines jeden einzelnen Läufers zu schaffen. Das zehnte Hindernis „Fischernetz“ war in zwei Abschnitte geteilt. Im ersten Teil stürzte man sich durch eiskalte Fluten, und direkt im Anschluss musste ein Kletternetz überwunden werden. Im nächsten Hindernis ging es durch ein mit kniehohem Schlamm befülltes Becken. Besonders in der zweiten Runde blieben die Schuhe fast im Schlamm stecken. Der Name dieser Prüfung war „Dirty Dancing“. Mit riesigen Strohballenstufen war das nächste Hindernis „Stairway to Heaven“ gespickt. Das zweitletzte Hindernis „Hot Wheels“ hat beim StongManRun mittlerweile schon Tradition. Es musste eine 30 Meter lange Strecke, die mit Autoreifen übersät war, überwunden werden. Der „Alcatraz“ war das letzte Hindernis, was schon auf der Start- und Zielgeraden lag. Ein rauer Untergrund aus feinen Kiessteinen und den nur 70 Zentimeter hohen Gittern verlangten noch einmal viel Geschick ab.

An diesem Lauf hatten sich insgesamt knapp 11.000 Teilnehmer angemeldet, womit dieser Lauf zum größten Lauf der Welt dieser Art aufgestiegen ist. Vor fünf Jahren begann dieser Lauf mit knapp 1500 Teilnehmern auf einem Militärgelände in Münster.

Durch das große Starterfeld ergaben sich an den Hindernissen zum Teil erhebliche Wartezeiten. Andreas Emsmann und Gerald Eicker liefen das Rennen komplett gemeinsam und erreichten das Ziel nach 2:36,31 Stunden. Stefan Tost stand am Start sehr weit hinten, und hatte dadurch noch längere Wartezeiten an den Hindernissen. Er kämpfte sich im Laufe des Rennens wacker nach vorne. Seine Endzeit war 2:47,34 Stunden. Damit waren alle drei im ersten Drittel des kompletten Teilnehmerfeldes im Ziel, wo dann jeder richtig durchnässt und dreckverschmiert, seine Medaille und sein Finisher T-Shirt in Empfang als Lohn für die Qualen entgegen nehmen durfte, bevor es dann auf dem Heimweg nach Rheine ging.