



Last Generation: 80 Sekunden brauchten sie durchschnittlich für eine Runde. Mit dieser Geschwindigkeit wurden sie Erste.

Winner: Last Generation

Ausgeklügelte Taktik / Sportliche Sieger mit 1033 Runden

(uwm) – Ein Besuch im Regenerationszelt von Last-Generation Rüsselsheim verrät, dass hier viel Laufroutine versammelt ist. Überall stehen Liegen, die Sportler schlafen entspannt, die Trikots baumeln an der Leine, es riecht nach Massageöl, Schmerzgel und Hefekuchen.

Die Läufer aus der Opelstadt sind das Spitzenteam, das auch in diesem Jahr die 1000er Rundenzahl knacken will. „Wir haben konstant gute Läufer und ein ausgeklügeltes taktisches System“, verrät Trainer Hans Janke. Der drahtige 70-Jährige, dem sein Alter nicht anzusehen ist, war selbst schon einige Male dabei, wenn es am Wasserturm 24

Stunden lang rund um den Sportplatz ging – jetzt ist er Mentor und Motivator seiner erfahrenen Läufertruppe. Um die Geschwindigkeit hoch zu halten, laufen die Rekordjäger anfangs Einzelrunden. Teilweise mit einer Fünferstaffel, damit sich die anderen länger ausruhen können. Rund 80 Sekunden brauchen sie für eine Runde. Unmengen Kuchen und schnell wirkende Kohlehydrate werden verteilt, um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. So auch bei Jürgen Wies, der sicher als sportverrückt bezeichnet werden kann. Über 20 Wochenstunden wendet der Triathlet für das Ausdauertraining auf. Der 24 Stunden-Lauf liegt für

ihn zwischen dem Gutenberg-Marathon und dem Iron-Man in Frankfurt, bei dem er sich für die Triathlon Weltmeisterschaften in Hawaii qualifizieren möchte. Er ist vielleicht einer der schnellsten Läufer im Feld, aber das, was ihm in 24 Stunden abverlangt wird, nötigt ihm großen Respekt ab. „Wir legen hier alle 10 ungefähr die Marathon-Distanz zurück, das aber im Tempo eines Mittelstreckenläufers, das ist eine enorm hohe körperliche Belastung“, sagt er mit konzentriertem Ernst. Vor allem in der Nacht sei es unheimlich schwer sich zu motivieren, wenn die Müdigkeit kommt, wenn es ganz ruhig auf der Laufstrecke wird.

Hochheimer Zeitung 07.06.2007