

Teilnehmerstärkster  
6-Stunden Lauf:  
Weltrekord!

**6-Stunden-Lauf Münster**  
12.03.2016 Speicherstadt Coerde Start: 10h

www.6h-lauf-muenster.de

**12. März** **Martin Raulf**  
**6-Stunden-Lauf, Münster**

März

Wie wir uns einen

*Weltrekord*  
strickten

**»Das schmackhafte Kommissbrot ist ein vorzügliches Mittel gegen die Kulturkrankheit Obstipation und die daraus resultierende vielgestaltige Nervosität. Ich sah bei regelmäßigem, täglichen Gebrauch einiger Schnitten Kommissbrot die hartnäckigsten Verstopfungen verschwinden. Wer das Schwarzbrot nicht verträgt, kann es in Form der sehr schmackhaften Brotsuppe genießen.«, schrieb Dr. med. Ratner 1915 in seinem wegweisenden Werk „Brotmarken in der Bibel nebst einer Physiologischen Notiz über das Schwarzbrot“. Ich bin seit meinen Erfahrungen bei der Bundeswehr kein großer Freund des kastenförmigen Brotes. Und was das mit einem 6 Stunden Lauf zu tun hat, wird erst im Folgenden erklärt.**

Beim 6 Stundenlauf in Münster ging es um nichts weniger als um einen Weltrekord. Die Listen der DUV wiesen den *International 6 Hour Ultra-Marathon* in Taipeh mit 397 Läufern als teilnehmerstärksten Lauf aus. Die 500 Plätze bei Christian Pflügler waren schon Anfang Dezember ausgebucht und immer noch ließen sich weitere Interessenten auf die Warteliste eintragen. Selbst wenn die üblichen 10% den Anmelder nicht am 12. März erscheinen würden, schien der Weltrekord machbar. Ein Risiko gab es dennoch: Um in die Ergebnisliste der DUV aufgenommen zu werden, müssen die Teilnehmer 45 Kilometer laufen – unter diesem harten Kriterium schrumpfte die Teilnehmerzahl in Taipeh zum Glück auch auf 306 Finisher zusammen.

Wenige Tage vor dem Lauf fragte Timo mich, ob er mit nach Münster fahren könne. Meinerseits kein Problem; im Gegenteil, wieder einer mehr, der sich nicht mit 45 km zufriedengeben wird. Timo würde aber noch ei-

nen der raren Startplätze organisieren müssen. Das gelang ihm und so trafen wir uns am frühen Sonnabendmorgen hinter der Aral-Tankstelle in Maschen, um uns gemeinsam auf den Weg in die münstersche Speicherstadt zu machen.

Speicherstadt gleich Hafen, das war sofort meine Assoziation. Ich vermutete die Speicherstadt Münster daher am Stadthafen. Auch mein Navi ließ sich irritieren und führte uns direkt zum Schloss, was weder in der Nähe des Stadthafens noch der Speicherstadt war und somit die dritte Meinung über den Veranstaltungsort repräsentierte. Tatsächlich liegt die Speicherstadt etwas außerhalb im Norden von Münster. Unser beider Irrtum war aber mit 15 Minuten Umweg leicht zu korrigieren und da wir zeitig losgefahren waren, bekamen wir sogar noch direkt hinter dem Speicher 10 eigenen Parkplatz.

Die Speicherstadt wurde bis 1994 militärisch genutzt. Von 1936 bis

Kriegsende lagerte dort das Heeresverpflegungsamt in neun Speichern bis zu 40000 Tonnen Getreide. Nach dem Krieg übernahm die britische Rheinararmee die Gebäude und verstaute dort vermutlich ähnlich große Mengen Plumpudding und Minzsoße.

Die Startunterlagen erhielten wir im Speicher 10, dank guter Organisation ohne nennenswerte Wartezeit. Der Speicher 10 ist eigentlich gar kein Speicher, sondern ein großes Backhaus. In der 750 qm großen Backhalle wurden wir mit einem opulenten Frühstücksbuffet überrascht, das vor den doppelgeschossigen Senking-Backöfen aufgebaut war. Die Öfen wurden wie ich in Hildesheim gebaut, ich fühlte mich also gleich zu Hause. Senking-Öfen standen nicht nur hier und im Reichstag, auch in meiner elterlichen Küche leistete ein kleinerer Senking-Ofen gute Dienste. Der einzige Unterschied: Wir backten dort nur in Ausnahmefälle wie die Heeresbäckerei bis zu 30000 Brote täglich.

Während ich ein schmackhaftes Brötchen mit Käse aß, mixte sich Timo aus mitgebrachten Haferflocken einen leckeren Brei. Vermutlich verlor ich dadurch schon jetzt die ersten fünf Kilometer auf Timo. Er hatte sich für den heutigen Tag 70 Kilometer als Ziel gesetzt, ich gab mich bescheidener: mindestens Marathon, wenn es gut laufen würde, könnte ich vielleicht auf 50 Kilometer kommen.

Diese Art von Veranstaltungen locken immer dieselben Teilnehmer an; gerade dann, wenn sie so schön zentral im Westen Deutschlands liegen.

Um Umkreis von 3 Fahrstunden ist Münster locker aus Hamburg, Frankfurt, Rotterdam und Magdeburg zu erreichen – und erfüllt damit ein für mich wichtiges Auswahlkriterium: Nie länger an- und abzureisen als der Lauf dauert! Das Frühstück wurde häufig von kurzen Begrüßungen anderer Läufer unterbrochen. Die Zeit verging schnell und schon bald wurden wir aufgefordert, uns zum Gruppenfoto zu versammeln. Timo und ich mussten erstmal die Laufkleidung anziehen und verzogen uns dazu in den Keller des Gebäudes. Der Wetterbericht hatte warmes Wetter vorhergesagt, im Moment war es aber eher kühl und der Himmel grau bedeckt. »Ihr werdet schön schwitzen«, sagten die in kurz Bekleideten. »Friert ihr nicht?«, fragten die Läufer in langer Hose und dicker Jacke zurück. Ich gehörte zu den Letzteren – und wir sollten recht behalten: Die Temperatur erreichte bei weitem nicht das von den Wetterfröschchen versprochene Niveau.

Christian hat es geschafft, auf dem Gelände der Speicherstadt eine 2,126 Kilometer lange Runde unterzubringen. Das war nur mit vielen Schleifen möglich. Der Start erfolgte am Verpflegungszelt vor dem Speicher 10. Von dort liefen wir schräg über einen großen Platz zum Speicher 7, der umlaufen wurde. Auf der anderen Seite des Speichers wieder zurück, am Uhrturm vorbei, scharfe Wende und weiter entlang des Speichers 8 und 6. Im weiten Bogen ging es um den Speicher 5 herum auf die andere Seite des Geländes. Was kompliziert klingt, war



Timo mit Kraftfutter



Senking Backöfen



Christine



Brigitte



Matthias



auch so. Die Strecke war gut trassiert und zusätzlich mit Hinweisschildern markiert. Der oben beschriebene Streckenabschnitt las sich auf diesen Schildern wie folgt: rechts, links, links, links, rechts, eine fallen lassen. Mit der richtigen Wille erhält man auf diesem Weg einen schicken Pulli für die nächste Wintersaison.

Die Speicher 5 und 7 unterscheiden sich von den anderen dadurch, dass dort das Getreide in Silos gelagert wurde. Bei allen anderen Speichern auf dem Gelände handelt es sich um Bodenspeicher. Die ausgeklügelte Lüftungstechnik der Gebäude wird noch heute durch das Staatsarchiv genutzt, um die Dokumente ähnlich trocken, wie früher das Getreide zu lagern.

An den Speichern 11 und 13 laufen wir mehrfach entlang, erst dreimal auf der einen Seite und einmal auf der anderen. In einer weiteren Schleife umqueren wir die Speicher 12 und 14. Am Ende der Runde ist die Zeitmessung aufgebaut. Auf einem großen Bildschirm konnte jeder seinen aktuellen Kilometerstand überprüfen. Wer Durst oder Hunger hatte, begann die nächste Runde im Verpflegungszelt. Alle anderen liefen außen vorbei. Verpflegungszelt beschreibt das, was Christian hier aufgebaut hatte nur ungenügend – ich bin schon auf (fast) kleineren Grundflächen einen Marathon gelaufen. Ordentlich nach Startnummern sortiert wurden auf vollen Tischen Apfelsinen, Äpfel, Salzstangen, Cola und weitere Leckereien angeboten. Selbst an Veganer war gedacht, deren tierproduktfreie Verpflegung in einem eigenen

Zelt serviert wurde. Erst gegen Ende der Veranstaltung wurde aus einem natogrünen Behälter HFlgVersStff 155 ausgeteilt. Jedenfalls stand das außen an der Box. Hinter der Abkürzung verbirgt sich allerdings kein gallischer Geheimtrunk, sondern die Heeresflieger-versorgungsstaffel, die hier offenbar mit Sachleistungen unterstützt hatte.

Wo wir gerade über das Essen reden und hier auch in einer ehemaligen Kaserne sind: Ich halte mich nicht für jemanden, der grundsätzlich über das Essen in einer Kantine meckert. Im Gegenteil, eigentlich bin ich einfach zufrieden zu stellen. Mit einem Fischfilet und einer Portion Kartoffelsalat bin ich vollends einverstanden – dazu braucht noch nicht einmal Petersilie drübergestreut sein. In meiner Bundeswehrzeit hatte ich aber zwei einschneidende kulinarische Erlebnisse, die bis heute nachwirken (deshalb ist die folgende Erläuterung auch nicht ganz emotionslos): die eine ist das Hühnchen in Weißweinsauce aus der gefürchteten Einmannpackung, die bundeswehrinternen die überraschend kurze Abkürzung EPA hat (siehe im Vergleich die Abkürzung (!) HlgVersStff von oben). Normalerweise bekamen wir zum EPA gleichzeitig Unmengen von in Kunststoff eingeschweißten Kommissbrot. Und obwohl wir uns bei Manövern schon überwiegend von dem Brot ernährten, fuhren wir am Ende einer solchen Woche eher mit einem Bäckerwagen als mit einem Kampfpfanzern in die Kaserne zurück. Nun war ich nicht vor 1945 bei der Armee (wofür ich auch sehr dankbar bin), wenn es aber



Horst und Peter



Christine und Christian



Timo



Schienen und Pflaster



Vogel



Jan



Verpflegungszelt



Bunker







Krokusse

schon damals eine 11 ha große Kaserne gab, nur um Brot zu backen, kann ich mir nun vorstellen, woher unsere vielen Brote kamen.

Normalerweise bin ich ja ganz froh, wenn ich bei längeren Läufen nicht so oft in die Büsche oder auf Dixis gehen muss. Die eingangs von Dr. Ratner erwähnte Obstipation kommt bei längeren Läufen also sehr gelegen und ist ein weiterer Grund Kommissbrote zu meiden. Anders hier: Zwar muss man zur Toilette die Laufstrecke etwas verlassen, dafür ließ der Sanitärbereich auch keine Wünsche offen. Ohne zu genau ins Detail gehen zu wollen, kann man schon am Rundenprotokoll erkennen, dass er mir zugesagt hat: für die 9. Runde habe ich etwa 7 Minuten mehr benötigt als für die Runden 8 und 10.

Festzustellen ist, dass in Münster der Frühling schon näher war, als in Winsen. Auf den Beeten zwischen den Speichern wagten sich bereits die Krokusse raus. »Krokusse sind ausdauernde krautige, halbwinterharte bis winterharte Geophyten«, schreibt Wikipedia über die Frühlingsblüher. Im Grunde gilt das auch für alle Starter: ausdauernd sowieso, halbwinterhart stimmt auch, sonst hätten die meisten sich im März nicht für einen solchen Lauf angemeldet und wenn ich manchen der männlichen Teilnehmer ins Gesicht schaue, stimmt sogar das krautige.

Wie es hier wohl früher zugegangen ist, als die Bäckerei noch im Betrieb war? Mussten die Bäcker auf dem großen Appellplatz vor dem Speicher

in weißer Jacke, grauer Hose und Bäckermütze antreten? Hatte der das Heeresverpflegungsamt (HVA) leitende Offizier drei Ähren und eine Rührschüssel auf seinen Schulterstücken? „Tagesbefehl: 30000 Brote. Fragen? Keine! Wegtreten, marsch, marsch!“ Wer weiß? Erhalten geblieben sind viele Reste der Gleisanlagen. Es waren gewaltige logistische Herausforderungen zu lösen. Das Getreide wurde ungemahlen gelagert, so hält es sich länger. Zum Brot konnte es aber nur als Mehl verarbeitet werden. Also musste erst das Getreide angeliefert, dann wieder zur Mühle gefahren werden, das Korn kam als Mehl verarbeitet in die Speicherstadt zurück und die gebackenen 3-Pfund-Brote wurden aus Münster in den gesamten Nordwestdeutschen Raum verteilt, für den das HVA zuständig war. Am Eingang der Speicherstadt steht dem zum Gedenken eine kleine Rangierlok. Die *Windhoff LG II* wurde allerdings erst 1946 an die Textilfabrik Kümpers ausgeliefert und ist erst seit 2004 im Besitz der Westfälisch-Lippische Vermögensverwaltung.

Bei Rundenläufen komme ich immer in einen tranigen Trott. Das schien man mir anzusehen. Christian Hottas rief mir mehrfach zu: »Lächeln!« Das musste man bei Gabi nicht tun. Jedes Mal, wenn sie mir begegnete war sie fröhlich (und ich gehe mal davon aus, dass das für den Rest der Strecke auch galt, den sie außerhalb meiner Kontrolle lief). Timo überholte mich so schnell, dass er selbst nicht merkte, dass er schon wieder eine Runde aufgeholt hatte. Allerdings hatten auch

viele der Läufer wie ich eine gelbe Jacke an oder sie trugen das Shirt der Veranstaltung, das mehr ins Grüne ging, aber beim flüchtigen Blick ähnlich aussah. Selbst die Vögel schienen sich diesem Farbdiktat zu beugen: ein gelber Wellensittich döste im Baum vor Speicher 13 vor sich hin.

Kürzere Gespräche lenkten von der Eintönigkeit der Runden ab. Das tut auch Not, denn schnell können die Schienen und das durchgängige Kopfsteinpflaster zu Stolperfallen werden. Die Christian Pflügler Schikane in der Mitte der Laufstrecke nahmen alle Mitläufer sehr gekonnt. Auf der Idealinie sparte dies wertvolle Zentimeter, die wir beim Vorbeilaufen an Horst und Peter aber gleich wieder verloren. Die beiden trugen selbstaufblasende Kostüme Typ *Ballerina* und *Personal Trainer* und nahmen damit die volle Breite der Strecke ein.

Nach 20 Runden war der Marathon gelaufen. Der Sprecher kündigte ständig Leute an, die schon eine, zwei und mehr Runden als ich hinter sich hatten. Auf dem Display entdeckte ich aber auch welche, bei denen die Zahl der Runden noch mit einer eins begann. Ich musste mich entscheiden: Locker weiter oder noch versuchen, die 50 km zu erreichen? Den Marathon war ich ungefähr in der Zeit gelaufen, die ich eine Woche vorher in Öjendorf benötigt hatte. Hmmm? Erstmal was trinken, ich habe ja noch gut 50 Minuten. Aber dann packte mich doch noch der Ehrgeiz, jede der letzten drei Runden lief ich eine Minute schneller. Ob ich die 50 noch erreiche, konnte



Gabi



Markierungsballons



Privater VP, der keine Wünsche offen lässt



ich schlecht abschätzen, ich hatte die exakte Länge der Runde vergessen. 2 Kilometer? 2,1 Kilometer? Da waren aber doch noch ein paar ungerade Meter dabei? Ich wollte den Lauf ursprünglich am Start mit einer vollen Rundenzahl beenden. Um mein Ziel zu erreichen, würde ich aber jeden Meter brauchen. Deshalb nahm ich vorsichtshalber schon auf die vorletzte Runde den Ballon mit, mit denen die Restmeter markiert werden. Beim letzten Durchlauf hörte ich, es sind nur noch wenige Minuten, die nicht mehr für eine volle Runde reichen. Nach 569 Meter hörte ich das Signal, blieb stehen und markierte meinen Standort.

49,467 km lautete mein Endergebnis. Knapp daneben! Timo ist in derselben Zeit 69,392 km gelaufen, auch haarscharf unter seinem 70-km-Ziel. Trotzdem, alle Achtung vor dieser Leistung, die ihn auf den 13. Platz gebracht hat. Wenn ich mir aber anschau, wie er nun zur Dusche humpelt, glaube ich doch, alles richtig gemacht zu haben – oder nicht alles gegeben zu haben.

Zum Abschluss gibt es noch einen leckeren Teller Nudeln und statt Medaille ein kleines Kommissbrot. »Nicht

zum Verzehr geeignet«, warnt der Aufdruck. Richtig, das war schon damals so und das bleibt offenbar auch so. Danke an Christian, Carmen, Jan, Peter, Thomi und alle anderen, die bei diesem Lauf geholfen haben. Es war supernett, sehr schön, perfekt organisiert und alles an einem interessanten Ort. Weltmeisterlich! Ach ja, was ist denn nun mit dem Weltrekord? 86 Frauen und 281 Männer sind mindestens 45 Kilometer gelaufen; WELTREKORD! 479 Läufer sind in den 6 Stunden zwischen 2,126 und 81,604 Kilometer gelaufen. WELTREKORD! In beiden Kriterien also deutlich mehr Teilnehmer als in Taipeh hatte. Jetzt steht nur noch die offizielle Anerkennung als Guinness Rekord aus. Und wenn die Londoner sich pingelig zeigen, versuchen wir es nächstes Jahr eben wieder. Ich wäre dabei – und ich habe von keinem gehört, dass er im nächsten Jahr nicht kommen will. ■