

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

ABNEHMEN

So laufen Sie Ihre Kilos weg:
mit unserem Programm schaffen Sie es

FIT WERDEN

Erst Tempo, dann Ausdauer:
so packen Sie den Frühjahrsmarathon
(mit Trainingsplänen)

Typische Ernährungsfehler

10 Tipps, wie Sie besser essen (und laufen)

Laufbeschwerden:
Was Sie unbedingt beachten
müssen (S. 26)

21 PULSMESSER IM TEST

Mit Benutzerprofil und Trainingstipps

DEUTSCHLAND 4,00 €
ÖSTERREICH 4,60 € · SCHWEIZ 7,90 SFR
BENELUX 4,80 € · ITALIEN 5,40 €
SPANIEN 5,40 € · GRIECHENLAND 5,50 €



24 Stunden Laufen fürs Schulgelände

Die letzten Schüler des 24-Stunden-Laufs der Realschule Erlangen laufen ins Ziel. Vorne: Schulleiter Uli Knoll.



Ich bin Lehrer und Läufer. Ich arbeite an der Realschule Erlangen. Auf einer unserer häufigen Laufrunden konfrontierte ich meinen Chef und Schulleiter, Uli Knoll, mit einer völlig verrückten Idee: Einem 24-Stunden-Lauf für Schüler, Eltern und Lehrer unserer Schule. Uli Knoll ist ungewöhnlichen Ideen zum Glück ziemlich zugetan. Da ich zudem die Eigenschaft besitze, sehr hartnäckig zu sein, war am Ende unserer Laufrunde klar: Das machen wir. Dann allerdings wurde mir erst so recht bewusst, was dies bedeutete. Die ersten Fragen kamen auf. Erschwerend hinzu kam: Jeder meiner Freunde und Kollegen, denen ich davon erzählte, erklärte mich für verrückt. »Sowas ist an einer Schule ganz einfach unmöglich«, war ihr Standardspruch. Zweifel kamen auf, doch hatte ich mich schon zu weit aus dem Fenster gelehnt, um auszusteigen. Also ging es jetzt so richtig los.

Laufen für den Pausenhof

Eine Erlaubnis zu bekommen, die Laufbahn des an die Schule angrenzenden Sportplatzes über 24 Stunden lang benutzen zu dürfen, war schwierig. Letztlich aber konnte dieses Hindernis überwunden werden, weil uns der Verein, dessen Laufbahn wir nutzen wollten, sowie das Sportamt der Stadt Erlangen sehr freundlich gesinnt waren. Mein Chef schlug Anbetracht leerer Schulkassen vor, den

24-Stunden-Lauf mit einem Sponsoring zu verbinden, das Geld einbringt, mit dem wir unseren Pausenhof verschönern könnten. Und dann kamen die Eltern ins Spiel: Die Eltern jeder Klasse sollten die Platzrunden aller Schüler der jeweiligen Klasse mit zehn Cent (in unteren Jahrgangsstufen) bzw. fünf Cent (in oberen Jahrgangsstufen) sponsern. Wir Lehrer sollten laufen und bezahlen: Lehrer sollten jede Laufrunde sponsern, die durch die Lehrer selbst gelaufen wird. Wir bildeten ein Organisationsteam mit den Lehrern Felix Wegmann und Johannes Offinger, die neue Ideen einbrachten. Wir orderten Funktionshirts vom letztjährigen Nürnberg-Marathon und bedruckten sie mit unserem Schullogo, um diese während des Laufs für fünf Euro zu verkaufen. Der Plan: Die DAK und unsere Schulküche sollten während der Veranstaltung für die Verpflegung sorgen, die Handwerkskammer Mittelfranken stellte eine Torwand und ein Glücksrad zur Verfügung, das Geschäft Sport-Eisert in Erlangen steuerte Pulsuhren bei. Wir fieberten unserem Schulleiter event der außergewöhnlichen Art entgegen.

Am 27. 10. 2005 um elf Uhr war es endlich soweit. Von elf Uhr bis 21 Uhr musste nach einem genauen Zeitplan jede Klasse ein Zeitfenster von 27 Minuten abdecken, von 21 Uhr bis acht Uhr waren dann die Eltern und Lehrer dran, die restlichen Klassen übernahmen schließlich wieder bis elf Uhr. Meine

Klasse, die 10 b, übernahm über 24 Stunden hinweg die Führung der Lauflisten, denn uns war klar: Eine Minute, in der niemand läuft, hätte das Scheitern des Vorhabens bedeutet.

Nachtschicht für die Eltern

Zirka 850 Schüler und Schülerinnen kamen freiwillig bis in die Abendstunden hinein zum Sportplatz, liefen teilweise mit ihren Eltern zusammen in der Nacht; zirka 150 Eltern und Lehrer radelten bei vier Grad mit dem Rad zum Platz, um hier fröhlich ihre Runden zu drehen. Zu einer Zeit, wo zu Hause ein mollig warmes Bett wartete, liefen wir – oft länger als geplant. Teilweise bewegten sich 30 heitere Menschen laufend oder gehend über die durch Flutlicht beleuchtete Aschenbahn. Mit jeder Stunde wuchs die Zuversicht. Bei aufgehender Sonne und ansteigenden Temperaturen machte sich Euphorie breit. Pünktlich um elf liefen unter dem Beifall der ganzen Schule die letzten Schüler (eine fünfte Klasse) ins Ziel.

Wir sind alle sehr stolz auf die gemeinsame Leistung. Insgesamt haben wir rund 4000 Euro »erlaufen«, die wir in einen Hochseilgarten auf dem Pausenhof investieren. Wir – Schüler, Eltern und Lehrer – haben gemeinsam etwas geleistet. Neue verrückte Ideen für die Zukunft können wir nicht ausschließen.

HARRY KRAUS/INA