

Wedel

Kühler Kopf gegen Todestal-Hitze

Extrem-FunSPORTLER Jörg Hafner aus Wedel absolviert Badwater-Lauf im Death Valley / 217 Kilometer durch kalifornische Wüste

Redaktion



Oliver Gabriel
Telefon: 0 41 03/8 20 30

Kompakt

Tickets für St. Pauli sichern

WEDEL Nur noch ein Tag, dann steigt am morgigen Freitag im Elbestadion in Wedel das große Stadtjubiläumsspiel des FC St. Pauli gegen die Stadtauswahl aus den Wedeler Vereinen TSV Roland und Cosmos. Der Eintritt kostet für Erwachsene zehn Euro, ermäßigt für Schüler und andere die Hälfte. Karten gibt es unter anderem im Sportshop Soukup an der Ecke Feldstraße/Bahnhofstraße, im Buchhaus Steyer (zurzeit in der Wedeler Passage), im Highlight und in der Geschäftsstelle des Tageblatts an der Bahnhofstraße. Am Freitag werden die Stadionkassen ab 17 Uhr öffnen. Die Vereine erwarten um die 3000 Besucher im Elbestadion. *kam*

Rollerfahrer mit 1,23 Promille

WEDEL Kein Licht, kein Führerschein, betrunken und bekifft: Ein 19-jähriger Rollerfahrer ist in der Nacht zu gestern in der Goethestraße von der Polizei gestoppt worden. Der 19-Jährige musste passen, als sie seinen Führerschein verlangten. Die Beamten stellten Alkoholgeruch fest. Ein Atemalkoholtest ergab einen Wert von 1,23 Promille – auch gab der Fahrer zu, sich einen Joint genehmigt zu haben. Es wird nun wegen Trunkenheit im Verkehr, Fahren ohne Fahrerlaubnis und Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz ermittelt. Sein Sozium, ein 16-jähriger Wedeler, ist Halter des Rollers. Gegen ihn wird eine Anzeige wegen des Verstoßes der Halterpflichten erhoben. *jkk*

Schiffe

Folgende große Schiffe werden voraussichtlich heute das Willkomm Höft passieren:
OOCL San Francisco (Containerschiff), 66 677 Bruttoreumzahl (BRZ), Heimatflagge Hongkong
Grande San Paolo (Autotransporter), 56 800 BRZ, Italien
Conger (Stückgutfrachter), 39 99 BRZ, Antigua
Quelle: Schiffsmeldedienst Hamburg

WEDEL/DEATH VALLEY „Man muss sich einen Fön auf höchster Stufe vorstellen, der einem aus einem halben Meter Entfernung heiße Luft ins Gesicht bläst. So ähnlich ist es im Death Valley – stundenlang.“ Jörg Hafner muss es wissen. Denn der Wedeler war in der vergangenen Woche im kalifornischen Tal des Todes, das seinen Namen nicht zu Unrecht trägt. Doch wo andere zum Schutz vor der Hitze nicht einmal das Fenster des vollklimatisierten Autos herunterzulassen wagen, da hatte der 39-Jährige nur eines im Sinn: Laufen.

Und weil Hafner gern weit läuft, ging es dabei nicht um einen schönen Marathon, sondern gleich um einen Ultra-Marathon: 217 Kilometer. 100 Läufer aus der ganzen Welt. Vom tiefsten Punkt der USA bis hin zum höchsten. Tagsüber glühende 50 Grad Celsius. Nachts noch um die 30. 4000 Meter Höhenunterschied. Immer der weißen Linie an der einzigen Straße durch das Tal des Todes entlang. Und das alles in weniger als 48 Stunden. Der Badwater Ultramarathon ist nicht nur einer der härtesten Langstreckenläufe der Welt, sondern auch der Traum – in manchen Fällen auch der Albtraum – von Extremsportlern weltweit. Auch Joey Kelly, Sänger und Fernseh-Promi mit Hang zum Extremen, ist Badwater gelaufen und braucht 43 Stunden.

Wobei sich Hafner seitdem er im

Death Valley war, nicht mehr als Extremsportler bezeichnet. „Seitdem ich gesehen habe, wie sich die anderen mit Hitzetraining in Saunas oder hochgerüsteten Versorgungsfahrzeugen auf den Badwater-Lauf vorbereitet haben, sehe ich mich nur noch als Fun-, nicht mehr als Extremsportler“, sagt Hafner. Denn Herausforderungen wie der mörderische Ultra-Marathon in Badwater, beteuert der Wedeler, bereiteten ihm vor allem Spaß. Und wenn man den 39-Jährigen von der Vorbereitung auf den Badwater-Lauf berichten hört, dann möchte man ihm das sogar glauben. „Ich laufe schon sehr viel. Ansonsten habe ich nicht viel

„Der Punkt, an dem die Straßenlinien zusammenfließen, kam und kam nicht näher.“

Jörg Hafner
Fun- und Extremsportler

gemacht. Ich bin hier als es Anfang Juni schon schön warm war, einmal im Schneeanzug gelaufen. Erst in den Tagen vor Badwater sei er versuchsweise zehn Kilometer durch die amerikanische Mojave-Wüste gelaufen. Mit drei Litern Wasser als Trinkreserve. Die waren schnell verbraucht. Ansonsten habe er sich aber sehr gut gefühlt.

Und so geht der Wedeler, der im echten Leben Projektmanager für eine Software-Firma ist und viel im Büro arbeitet, vorwenigen Tagen an guten Dingen



Kühlung: Hafner und sein wackerer Kumpel Tilly.



Am Ziel nach 34 Stunden 51 Minuten.

den Start des Badwater-Laufes. Am Start schluckt er eine Messkapsel, die während der maximal 48 Stunden des Laufes unter anderem seine Körpertemperatur messen wird. Wenn diese auf 41 Grad steigt, wird die Rennleitung ihm dringend empfehlen, das Rennen abzubrechen. Also gilt es für Hafner, kühlen Kopf zu behalten. Denn auch wenn der Wedeler an seine Läufe mit einer gewissen Lässigkeit herangeht – eines ist ihm wichtig: „Ich will die Zielzeit schaffen.“ Und da kommt auch einer wie Hafner nicht an einem Unterstützerteam vorbei. Wenn du schnell laufen willst, so sagt ein afrikanisches Sprichwort, so laufe allein, wenn du weit laufen willst, dann laufe mit anderen. Und so sind es seine Schwester Angela, sein Schwager Norbert und sein Kumpel Tilly, die ihn aus dem Mietauto mit Elektrolyt-Getränken und Wasser zum Kühlen versorgen. Auch hier findet Hafner die besten Intervalle durch ein optimistisches Versuch-und-Irrtum-Prinzip heraus: „Zuerst haben sie alle zwei Meilen auf mich gewartet. Aber das war zu lang. So pendelte es sich bei einer Meile ein und am Ende, beim Anstieg zum Portal des Berges Whitney sogar bei einer halben Meile“, erklärt Hafner. Immer wieder ist es sein Freund Tilly, der ihm entgegen läuft, Hafners Getränke- und Wasserbeutel auffüllt, die Mütze gegen eine in Eiswasser getränkte austauscht, ihm ein Stück Banane und eine Sprühflasche mit Eiswasser reicht, mit der Hafner seine Körpertemperatur drosseln kann.

Als Hafner mit seiner Gruppe um acht Uhr morgens startet, läuft er noch im Schatten, doch schon bald kriecht die erbarmungslose Sonne über die Gipfel der Berge und der heiße Föhnwind setzt ein. Um die Mittagszeit sind es um die 50 Grad Hitze. Doch Hafners Beine laufen – wie eine Maschine. „Ein solches Rennen wird zu 70 Prozent im Kopf entschieden. Nur wenn man sich am absoluten Tiefpunkt noch einmal motivieren kann weiterzulaufen, dann kann man es schaffen“, sagt Hafner. An den großen Checkpoints macht er kleinere Pausen und trinkt eine Cola. Nur einmal gönnt sich der Wedeler 30 Minuten Schlaf, um sicher im Limit zu bleiben. „Denn wenn es eng wird, dann mache ich mir Druck, und das kostet Energie“, erklärt er. Ab Kilometer 120 spürt er, wie an seinen Füßen Blasen entstehen. Doch noch mehr macht ihm die monotone Strecke zu schaffen. „Der Punkt,

an dem die Straßenlinien zusammenfließen, kam und kam nicht näher.“ Immer wichtiger wird plötzlich die Unterstützung durch Hafners wackeren Helfer Tilly. „Er lief manchmal kilometerlang neben mir und schleppte dabei Wasser mit und brüllte mich an, dass ich trinken sollte, als ich das völlig in Trance immer wieder vergaß“, erinnert sich der Wedeler.

Und es klappt: Hafner bekommt keine Krämpfe und hält durch. Als er nach 34 Stunden und 51 Minuten die Ziellinie überquert, hat er insgesamt 40 Liter Wasser getrunken, ist zweit schnellster europäischer Teilnehmer des Badwater 2012 und erhält als Trophäe die berühmte Badwater-Buckle, die Gürtelschnalle, um die ihn Läufer auf der ganzen Welt ab sofort beneiden werden. Preisgeld? Gibt es nicht. Im Gegenteil, der Wedeler, der sich noch ohne Sponsor von Ultralauf zu Ultralauf hangelt, muss allein 1000 Dollar Startgeld befragen. Und neue Ziele? Nach dem heißesten Lauf in Badwater, soll nun der kälteste folgen: Der Yukon Arctic Ultra in Kanada. Dann wird sich Hafner noch den Fön zurückwünschen.

Sven Kamin

➤ Mehr Informationen
<http://sports.tbccaps.com/>

