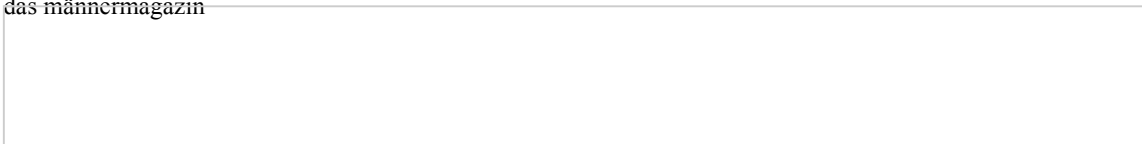



androgon - das Männermagazin

das männermagazin



- [home](#)
- [kultur](#)
 - [kunst](#)
 - [leben](#)
- [sport](#)
 - [Männergesundheit](#)
- [persönlichkeiten](#)
- [produkte/services](#)
- [über uns](#)
- [gewinnspiele](#)

Durchsuchen... 

[Home](#) » [Extremhindernislauf](#), [Extremsport](#), [sport](#), [Sport-Veranstaltungen](#), [Veranstaltung](#), [Vorschau](#)

Dirty Coast Mud Run | Kiel

7 Oktober 2015 Keine Kommentare [PDF](#) [Drucken](#)



Dirty Coast Run | Kiel

„Ahhhhh“. „Ich komm‘ nicht hoch.“ „Ich brauch‘ ne Räuberleiter.“ „Kannst Du mir helfen.“ „Da geh‘ ich nicht rein.“ „Igitt.“ Das war der erste Dirty Coast Run, der am 26. September 2015 am Falckensteiner Strand in Kiel ausgetragen wurde.

Jörg Hafner (Team-androgon) war dabei und berichtet über seine Erlebnisse beim Dirty Coast Run in Kiel.

Mit knapp 350 Teilnehmern und einer ausverkauften Veranstaltung begann am Samstag das Spektakel um Punkt 12 Uhr auf dem Parkplatz beim Campingplatz in Falckenstein bei Kiel. Gestartet wurde in kleinen Grüppchen, die aus 25 bis 40 Personen bestanden. Gestartet wurde ohne Zeitnahme. Ziel war es, an allen Hindernissen nach dem Hindernis einen Zangenabdruck zu erhalten, der auf der Startnummer vermerkt wurde.

Ich bin mit meiner Frau und meinem Freund Martin an den Start gegangen. Leider sind wir nicht mehr in die erste Gruppe gekommen. Umso später man startet umso mehr sind die Wege bereits ausgetreten und matschiger und umso schwieriger ist es zu laufen. Aber eigentlich hatten wir doch auch keinen Stress. Und wir wollten ja auch Matsch. Der Lauf fand ohne Zeitnahme statt. Also, wozu sich diesem Stress aussetzen. Wir starteten in der zweiten Gruppe. Ca. alle fünf Minuten startet eine Gruppe.

Nach unserem Start ging es bereits nach den ersten Metern in einen See, der nur so stank. Also genau das richtige für den Lauf. Schließlich hieß er auch Dirty Coast Run und nicht „Kaffeekränzchen“-Run. Für Nichtschwimmer bestand die Möglichkeit, sich an Seilen entlang zu hangeln, aber das Schwimmen war deutlich schneller. Am anderen Ende wieder raus musste man sich erst einmal wieder ein bisschen warm laufen, bevor es dann in die Matschgrube ging. Lecker. Ein breites im Acker ausgehobenes Schlammbecken mit Matsch. „Dirty“ halt. Danach war es dann auch egal, ob man sich fünf Tage vorher nicht gewaschen hat oder nicht.

Nach der Matschgrube haben wir Autoreifen aufgenommen und mussten diese zum Strand hochtragen. Ca. 2km. Das war schon ein wenig weit. Aber wir haben es geschafft. Wir drei sind immer zusammen geblieben und haben uns köstlich amüsiert. Vor allem auch motiviert.

Die Verpflegungsstation mit Getränken haben wir professionell ausgelassen, obwohl es nicht schlecht gewesen wäre, wenn wir einen Schluck zu uns genommen hätten. Aber wir wollten weiter. Zum nächsten Hindernis.

Auf dem großen Parkplatz warteten dann auch schon die nächsten. Erst über einen Reifenstapel krabbeln und dann über eine 3m hohe Half Pipe. Kaum ein Läufer ist übergekommen. Aber das ist nicht schlimm. Man muss sich halt gegenseitig helfen. Und dafür sind die anderen Teilnehmer auch gern bereit. Martin ist zuerst hoch, dann ich. Meine Frau haben Martin und ich dann zusammen hochgezogen.

Ich habe mir leider beim Sprung an die Half Pipe die Achillessehne angerissen. Aber absolut eigenes Verschulden. Ich kämpfe schon seit zwei Jahren mit einer angeschlagenen Achillessehne. Die Half Pipe hat sein Übriges nun dazu beigetragen,

jetzt doch mal wieder ein wenig mehr Sportpause zu machen. Nur leider ist das nicht ganz so einfach möglich. Seit über 1500 Tagen laufe ich jeden Tag – ich bin ein sogenannter „Streakrunner“ – ein Täglichläufer. Da kann ich meine Serie nicht einfach unterbrechen. Also am nächsten Tag waren meine statistischen 2km (mindestens 1 Meile muss man als Streakrunner am Tag gelaufen sein) die reinste Hölle. Aber was nützt es.

Die nächsten Kilometer und Hindernisse waren sehr beschwerlich. Meine Frau und mein Freund Martin waren so freundlich und haben auf mich Rücksicht genommen und sind nicht davon geflitzt. Humpelnd habe ich es dann von Hindernis zu Hindernis geschafft. Der Lauf durch die 16 Grad kalte Ostsee empfand ich noch als sehr angenehm, weil sie so schön den Fuß kühlte. Aber die Kilometer am Strand durch den Sand haben die schöne Kühlung wieder zu Nichte gemacht.

Nach dem Strand ging es dann noch ordentlich bergauf zurück zum Ziel. Dort, wo der Lauf auch begann. Es gab ein Finisher-Bier und einen Finisher-Beutel mit kleinen Goodies für die Teilnehmer.

Im Großen und Ganzen eine tolle und sehr persönliche Veranstaltung. Sie hat riesigen Spaß gemacht. Vor allem endlich mal ein Lauf ohne Zeitdruck und dem üblichen Wettkampfstress. Die Läufer hatten alle Spaß und waren stets hilfsbereit.

**Im nächsten Jahr will der Veranstalter Jan Wilms wieder einen Lauf veranstalten.
Evtl. macht er auch eine Laufserie daraus. An fünf unterschiedlichen Orten an der Küste.**

Im Gespräch sind hier

St. Peter Ording, Flensburg, Eckernförde, Falckenstein (Kiel) und Heiligenhafen.

Eine „Dirty Coast“ Serie der besonderen Art: Die Dirty Coast Challenge.

Wir freuen uns schon auf die Herausforderungen.

Meine Frau, mein Freund und ich sind dann wieder mit dabei; ich dann hoffentlich auch verletzungsfreier.

(jh-Jörg Hafner)



©www.androgon.com – Jörg Hafner



©www.androgon.com – Jörg Hafner



©www.androgon.com – Jörg Hafner



©www.androgon.com – Jörg Hafner



©www.androgon.com – Jörg Hafner



©www.androgon.com – Jörg Hafner

Quelle und Bildquelle: Jörg Hafner

Gefällt mir

4

Twittern

2

[1](#)

★★★★★ (2 votes, average: 5,00 out of 5)

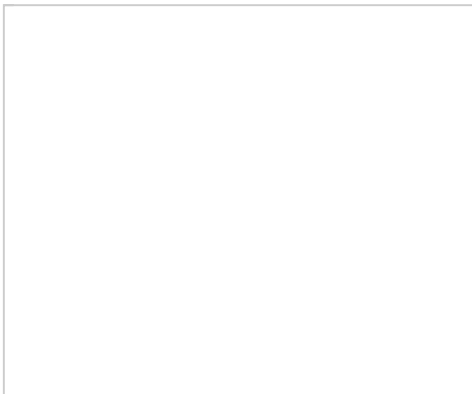
Red Bull X-Fighters South Africa



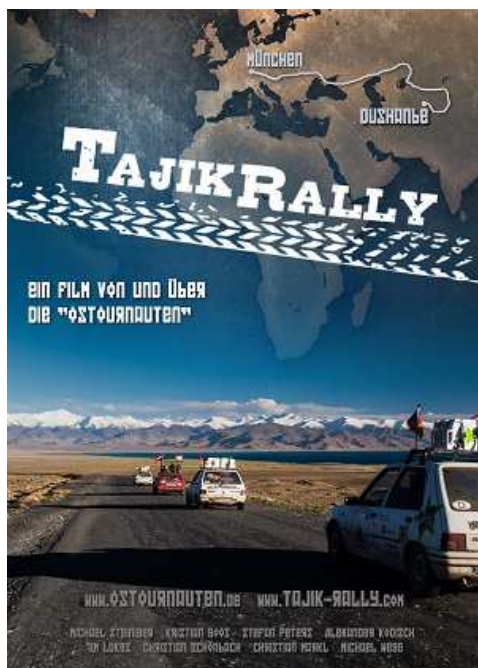
Folgen Sie uns



Anzeige

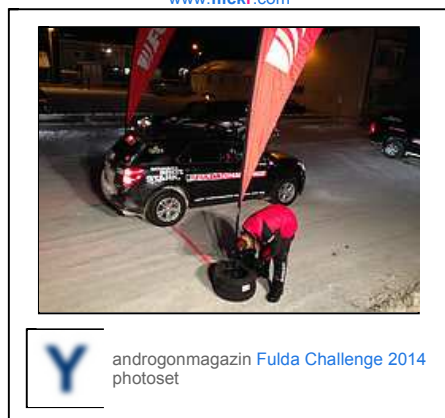


Tajik Rally Dokumentarfilm auf DVD



Fulda Challenge 2014

www.flickr.com



androgonmagazin Fulda Challenge 2014
photosest

Tajik Rally 2013

www.flickr.com



androgonmagazin Tajik Rally 2013
photosest

Schlagwörter

[Ausstellung](#) [Berlin](#) [Buch](#) [Bundeswehr](#) [Bücher](#) [DVD](#) [Extremberglauf](#) [Extremhindernislauf](#) [Extremlauf](#) [Extremsport-Event](#) [Film](#) [Fotografie](#) [Frankfurt](#)
[Frauen](#) [gesundheit](#) [Gewinnspiel](#) [Hamburg](#) [Kino](#) [Krafttraining](#) [kunst](#) [Laufen](#) [Marathon](#) [Militär](#) [Männer](#) [München](#) [PLAN B event company](#) [sport](#) [Training](#) [Ziegler](#)

androgon-Newsletter Anmeldung

E-Mail*

Empfehlungen




Androgon
 Seite gefällt mir 1705 „Gefällt mir“

blogroll

- [1. Extremsport-Tag 2013](#)
- [Athletes for Charity](#)
- [CEP](#)
- [Der Wille zur Kraft](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit](#)
- [Fitness@Business](#)
- [Getting Tough – The Race](#)
- [Getting Tough e.V.](#)
- [inov-8](#)
- [JensHealth](#)
- [Lupine](#)
- [Montane](#)
- [Namib Desert Challenge](#)
- [racelite](#)
- [rehbeck photographie](#)
- [Sinn – Spezialuhren](#)
- [Strenesse Men](#)
- [T-Shirtstar](#)
- [Ucount – Maximilian Pütz](#)

Seiten

- [datenschutz](#)
 - [AGB](#)
- [impressum](#)
- [kontakt](#)
 - [abo/newsletter/RSS](#)
- [mediadaten](#)
- [über uns](#)

Kategorien

Kategorie auswählen

Powered by [WordPress](#) | [Anmelden](#) | [Entries \(RSS\)](#) | [Arthemia](#) Theme von [Michael Hutagalung](#)

ladend