

<http://www.derwesten.de/staedte/sprockhoevel/sie-trainieren-fuer-den-extremlauf-id9138581.html>

KEIN SPAZIERGANG

Sie trainieren für den Extremlauf

19.03.2014 | 18:00 Uhr



Thorge Kiwitt, rechts, und Freunde trainieren zur Zeit für den Extremlauf in der Nähe des Radwanderwegs.

Foto: Walter Fischer

Über Stock, über Stein – in den Matsch! Ganz freiwillig. Eine Gruppe um Personal-Trainer Thorge Kiwitt bereitet sich eisern auf die Teilnahme am „Mud Masters Obstacle Run“ vor. Und der wird alles andere als ein Sonntagsspaziergang.

Über Stock, über Stein – in den Matsch! Ganz freiwillig. Eine Gruppe um Personal-Trainer Thorge Kiwitt bereitet sich eisern auf die Teilnahme am „Mud Masters Obstacle Run“ vor. Und der wird alles andere als ein Sonntagsspaziergang.

Am 17. Mai geht es für die Teilnehmer zum Airport Weeze. Die Gruppe entschied sich, auf der kurzen und mittleren Distanz anzutreten, die immerhin noch zwölf und 18 Kilometer lang sind. Zur Wahl stand auch eine Marathonstrecke. Zwischen Start und Ziel müssen sie die unterschiedlichsten Hindernisse überwinden, deren Namen Angst und Bange machen können: Walk of Fire, Splash Jump, Idiana Bridge, Night Crawlers oder Great Walls. „So schlimm ist das gar nicht“, findet Jan Danowski, Mitarbeiter von Kiwitt. Er hat schon an ähnlichen Läufen teilgenommen. Seine Zuversicht ist Neele Kiwitts einzige Hoffnung. Sie meldete sich für den Lauf und schaute sich erst dann an, auf was sie sich da eingelassen hat. „Vor einigen Hindernissen habe ich schon Respekt.“ Sie werde schon irgendwie im Ziel ankommen. „Ich werde mich so fühlen, als hätte ich den Mount Everest bezwungen!“ Nur: Warum das alles? Thorge Kiwitt erklärt: „Es geht um den Spaß am Sport. Aber vor allem um übergeordnete Ziele, die wir für unsere Kunden suchen, um Erfolgserlebnisse, um Teambildung“, sagt er. Die Gruppe trainiert wöchentlich auf einem Teilstück des Radweges in Haßlinghausen. „Die Hindernisse des Laufs, Wassergräben oder die Halfpipe, sind hier natürlich schwer zu simulieren“, findet Jan Danowski. Da mussten andere Trainingsmethoden her. Liegestütz, Hampelmann, Ausfallschritte, Querfeldeinlauf oder auf allen Vieren den Berg hoch. Das Ziel von Marion Weberbauer aus Düsseldorf: „Ankommen und noch halbwegs gerade laufen können – danach ist doch noch Party“, sagt sie lachend. Sie sieht den Hindernislauf als Steigerung, als neues Ziel an. „Im letzten Jahr bin ich zum ersten Mal Marathon gelaufen und jetzt brauche ich eine neue Herausforderung.“

Trainingsgebühr wird gespendet

Sebastian Magel sei von Anfang an Feuer und Flamme gewesen. „Hätte ich das eher gewusst, hätte ich mich viel früher für so einen Lauf angemeldet. Ich hab noch nie mit so viel Spaß und Motivation Sport betrieben wie im Moment“, sagt er. Und Katja Haverkamp findet vor allem am Training in der Gruppe Gefallen. Die Trainingsgebühr der Teilnehmer wird gespendet. Die Spende soll Kindern und Jugendlichen

Bastian Haumann