

55

# WRESTLING RUN 2015 AM



**06.06.2015**

**14:00 UHR**

**VEREINSHEIM SF LAUBENDORF E.V**

## RAHMENPROGRAMM:

ab 10:30 Uhr

*Frühsschoppen mit Weißwurst*

*Mittagsverpflegung vom Grill*

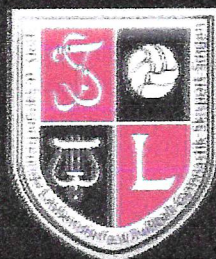
*Kaffee und Kuchen (ab 15:00 Uhr)*

ab 19:00

## AFTER RUN PARTY

(mit Musik, Essen, Drinks - für Alle)

**OpenEnd**



DIE RINGERABTEILUNG UND DER  
GESAMTE SFL LADEN ALLE HERZLICH  
EIN... KOMMT VORBEI UNTERTÜTZ DIE  
TEILNEHMER UND  
VERBRINGT EINEN SCHÖNEN TAG  
BEI DEN **SPORTFREUNDEN LAUBENDORF**

Wir hoffen und freuen uns auf eine rege Teilnahme von Euch auch außerhalb der Strecke.

Lassst uns gemeinsam einen weiteren schönen Tag beim SFL verbringen.

Wir freuen uns auf Euch!!!!

den aktuellsten Zeitplan der Veranstaltung findet ihr **hier**

# Wrestling Run begeistert Teilnehmer

Erster Hindernislauf der Ringer der SF Laubendorf — Kiloschwere Startnummern

VON FRANK KREUZER

Die Strapazen waren den Teilnehmern des ersten „Wrestling Run“ der Sportfreunde Laubendorf anzusehen, auch den Studenten Anahita Poshtiban (25) und Richard Zeltner (26). Für Poshtiban war es der erste Lauf dieser Art, während Zeltner bereits seit 2011 an derlei strammen Hindernisläufen teilnimmt.

**LAUBENDORF** – „Der Skihang war richtig krass.“ Trotzdem erreichte Poshtiban vor Zeltner das Ziel und war überglücklich mit ihrer Leistung und den Herausforderungen der Strecke. „Der Weiber war cool, voll angenehm“, was aufgrund der drückenden Hitze wohl jeder der 80 Teilnehmer so empfunden haben dürfte. Auch zwei alte Pkws mussten die Läufer überqueren, die Autos waren am Ende des Runs mit Dellen und Schrammen „verziert“.

Egal, wen man im Vereinsheim der Sportfreunde Laubendorf fragte, alle waren begeistert. Die vier Kilometer lange Strecke, die zweimal zu absolvieren war, präsentierte sich in tadellosem Zustand, und die wegen des

Wetters kurzfristig eingerichteten weiteren Versorgungsstationen sorgten für genügend Flüssigkeitszufuhr.

Sascha Emmrich und Heiko Wolf aus der Ringerabteilung der SF Laubendorf sind die Organisatoren dieser Premiere. „Wir sind bereits mehrere Mal beim „StrongmanRun“, der mittlerweile fast 14 000 Teilnehmer hat, gestartet. Dieser wird von vielen Läufern aber mittlerweile als zu kommerziell angesehen. Viele kommen lieber zu familiäreren Runs“, erklärt Emmrich die Idee hinter der Veranstaltung.


„So ein Lauf direkt vor der Haustür ist eine feine Sache“, lobt auch Harry Auerochs vom „Team Dakota“ aus Neustadt an der Aisch. Ihm und seinen neun Kameraden ging es weniger ums Gewinnen, auch wenn Michael Mattheis Zweiter wurde, sondern um den gemeinsamen Spaß am Laufen. „Wir wollen lieber als Gruppe erfolgreich sein, die Besseren ziehen die Schwächeren mit“, so der 54-Jährige. Prompt überquerten vier Läufer des Teams gleichzeitig die Ziellinie.

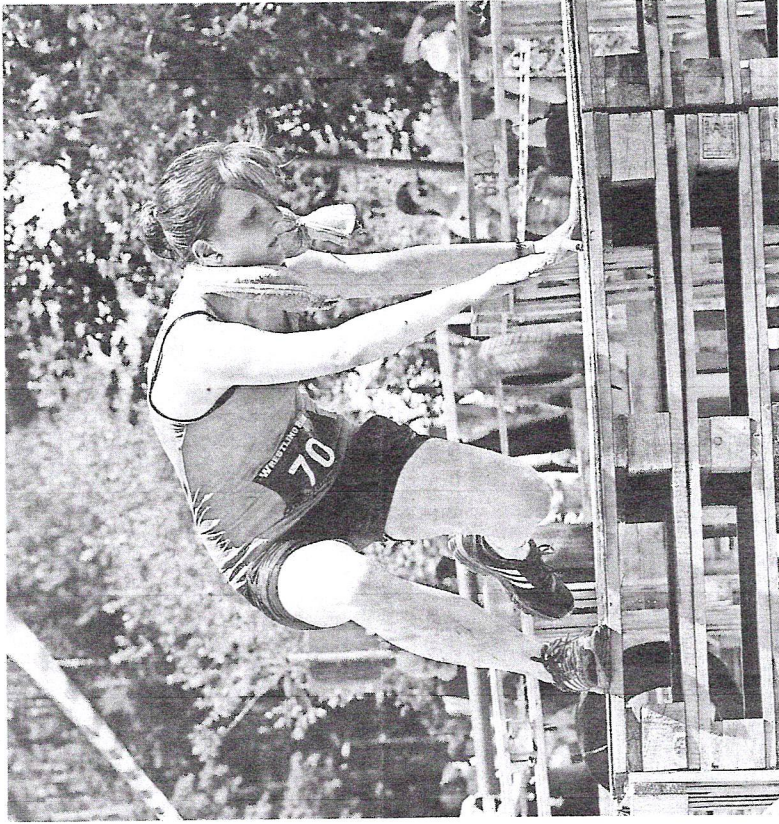
Die Umgebung in Laubendorf eignet sich optimal für diese besondere Art des Geländelaufs. Der Skihang

wurde ebenso in die Strecke integriert wie der Weiber und die Wege durch die hügeligen Wälder. „Wir haben fast alles, was einen Run ausmacht“, so Emmrich. Trotzdem ließ man es sich nicht nehmen, weitere Schramkerl, wie ein Schlammhinderndnis oder einen selbstgezimmenterten Hindernisparcours inklusive Abtauchbecken, anzulegen.

Anders als bei vergleichbaren Geländeläufen gab es aber keine Strecken-Optionen zum Auslassen der Hindernisse. Zudem „durfte“ jeder Teilnehmer eine drei bzw. fünf Kilo schwere Startnummer in Form eines Sandsacks tragen. Auch die Kinder und Jugendlichen aus der Laubendorfs Ringer-Abteilung wollten den (verkürzten) Parcours absolvieren. Jeden der etwa 40 Teilnehmer erwartete am Freitag die „Finisher“-Medaille, die alle stichtlich stolz trugen.

Den ersten Wrestling Run gewann Christoph Konnerth in einer Endzeit von 55:21 Minuten, gefolgt von Michael Mattheis (56:53). Dritter wurde Jonas Pörtl mit glatt 57 Minuten.

 Bildergalerie unter [www.nordbayern.de/fuerth](http://www.nordbayern.de/fuerth)



Zähne zusammenbeißen und drüber: Ein selbstgebastelter Parcours aus Euro-Paletten zählte zu den Schramkerl der Laubendorfer Strecke. Foto: Kreuzer



## Rückblick Wrestling Run 2015

Am 06.06.2014, 14:00 Uhr pünktlich, wie versprochen, lief der Countdown zum 1. Wrestling Run der Sportfreunde Laubendorf e.V. ab.

72, der insgesamt 83 gemeldeten Teilnehmer traten bei drückender Hitze den Weg zum Ruhm an und absolvierten die insgesamt 8,5 km lange Strecke.

Das erste Hindernis, der gefürchtete Laubendorfer Skihang, entpuppte sich bei den Temperaturen auch gleich als hervorragendes Trenn-Medium um euch ein wenig auseinander zu reißen. Insgesamt 2-mal rauf und 2-mal runter (Pro Runde!!) durftet ihr den „Terence Hill“ beschreiten, wobei wir euch ja extra die Möglichkeit eingeräumt hatten, sich kurzzeitig in kriechender Position von den Strapazen des Aufstieges zu erholen.

Aufgrund der hohen Temperaturen wurde eigens für den Skihang eine Versorgungsstation eingerichtet, welche offensichtlich nach der Bergbezwungung auch dringend nötig war.

Vorbei an der malerischen Laubendorfer Skihütte, angefeuert durch die zahlreichen Fans an der Strecke, ging es zurück Richtung der „Hauptmeile“ am Vereinsheim, wo nach ein paar leichten Kletter- und Krabbeleinheiten bereits die erste Erfrischung in Form des Hindernisses 3 wartete... mit viel Freude wurde sich in die Abkühlung gestürzt, kurz unter einem kleinen Netz hindurchgeschwommen, um dann das Hindernis, teils allein, teils mit Hilfe wieder zu verlassen.

Nach der Hauptmeile ging es gleich weiter zum Schlammhindernis, welches locker von Allen gemeistert wurde.

Die nachfolgenden Reifenbarrikaden waren da schon eher etwas

wackliger und nahmen etwas mehr Zeit in Anspruch... 500 m weiter warteten 3 geparkte Fahrzeuge auf Euch... offensichtlich schienen alle noch überschüssige Energie zu haben, da die Fahrzeuge nach dem Run leicht demoliert aussahen...

Im Wald war es dann Gott sei Dank etwas kühler. Möglicherweise auch wegen unserem einsamen Getränkelieferanten am Waldesrand, welcher sich dankenswerter Weise dort positioniert hatte, um Euch mit Wasser zu versorgen.

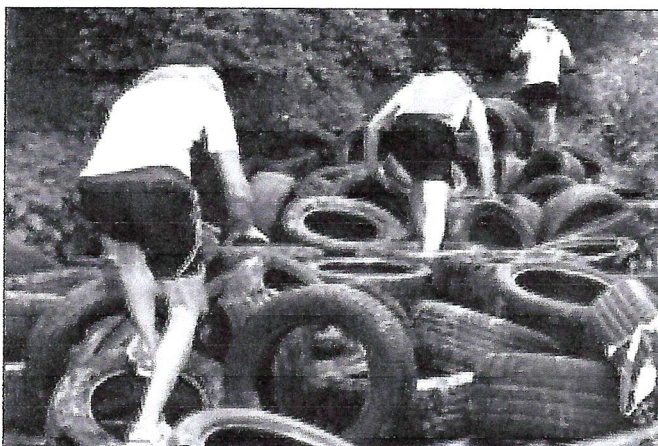
Im Wald selbst wartete eigentlich ein leichtes Hindernis zum „drunter durchlaufen“ und ein 2. zum „kriechen“... unbestätigten Angaben zu Folge wurden diese Hindernisse wohl von einigen in der Bewältigung leicht modifiziert, naja, wir wollen mal nicht so sein...

Raus aus dem Wald im leichten Halbschatten durftet ihr erst einmal ein wenig die Landschaft genießen, um dann zum vorab gefürchtetsten Hindernis zu kommen... dem Weiher...

Die Stimmung am Weiher war schon vor dem Run hervorragend, durch eine nette kleine Fangruppe, die bereits Stunden vor Start sich einen optimalen Platz zum Zuschauen gesichert hatte...

Unter prächtiger Atmosphäre durftet ihr dann durch den Weiher... offenkundig war es wohl gar nicht schlimm, eher angenehm... manch einer beschwerte sich sogar, dass man ruhig mit Eiswürfeln die Temperatur etwas herabsetzen hätte können.

Nach dem Weiher raus, ein kurzer Sprint zu den Heuballen, geschwind darüber und man durfte sich schon wieder auf die 2. Runde freuen.



Alle hatten Spaß... das freut uns sehr... und auch die Bilanz kann sich sehen lassen:

72 Starter, 71 Finisher, 3 kaputte Autos,  
0 verletzte Teilnehmer, 0 verletzte Karpfen im Weiher

Wir danken Euch für Eure Unterstützung, ihr wart alle toll... und auch noch mal Respekt für eure Fans an der Strecke, die bei den Temperaturen nicht weniger Meter zurückgelegt haben um euch an den Hindernissen „leiden“ zu sehen und anzufeuern.