

Solange die FüÙe tragen...

Bokel Als eine der wenigen Laufveranstaltungen über die Marathonlänge hinaus nimmt der Bokeler 6-Stunden-Lauf in der Ultra-Laufszene des Landes eine herausragende Position ein. Zum 10. Jubiläumslauf am Samstag, 13. November erwartet die ALG des kleinen Vereins im Herzen Schleswig-Holsteins unter den voraussichtlichen 100 Teilnehmern die gesamte Ultra-Laufelite Deutschlands. Die startet um 9 Uhr an der zentral gelegenen Kita Bokel. Wie schon beim Windmühlenlauf im August des Jahres könnten daher auch bei der zweiten großen Veranstaltung in Bokel in diesem Jahr die Streckenrekorde (75,9 km bei den Männern und 67,65 km bei den Frauen) „geknackt“ werden, ist Veranstaltungsleiter und Präsident der ALG, Norbert Schroeder, optimistisch. Allerdings bedarf es dann seitens der Sportler einer sehr guten konditionellen Selbsteinschätzung sowie auch guter wetterbedingter Voraussetzungen. „Jeder Teilnehmer sollte sich gut überlegen, was er sich im November läuferisch zutrauen kann“, sagt Schroeder fürsorglich. Aber niemand muss das gesetzte Zeitlimit auskosten; auch Athleten und Athletinnen, die sich einfach einmal über eine längere Strecke ausprobieren möchten, sind willkommen. Der Ausstieg aus dem etwas über 2 Kilometer langen Rundkurs und dem maximal gesetzten Zeitrahmen ist jederzeit möglich und die erreichte



Sie halten die Bokel-Ultra-Streckenrekorde: Beke Jandt (Athletico Büdelsdorf; 67,65 km in 6 Std. 7 min.) und Hendrik Lange (HSG Uni Greifswald; 75,9 km in 6 Std. 8 min.). Fotos: privat

Laufstrecke wird elektronisch vermessen und urkundlich belegt. Eine besondere Ehrung könnten in diesem drei Läufer erreichen: sie waren bei bisher allen neun gestarteten Ultraläufen in Bokel dabei und können die „10“ vollmachen: „Einer davon bin ich“, schmunzelt Präsident Schroeder. Bei Anreise am Vortag besteht für Auswärtige eine Unterbringungsmöglich-

keit, für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen stehen während des Laufes Räumlichkeiten für Umkleide-, Laufpausen etc. zur Verfügung und am Versorgungsstand wird wieder bestes „Bokeler-Lauf-Buffer“ gereicht. Die 3-G-Regeln werden angewendet. Weitere Infos und Anmeldung: www.VFLBokel/ALG, www.bokelultra.de oder unter nobertschroeder.alg@sw-nett.de