

# „Der Adrenalin-Kick war immens“

Warum tut man sich das an? „Weil es einfach geil ist“, begründet das „StrongTeam Höhfeld“, warum es nach seiner Premiere im Mai wieder beim „StrongmanRun“ auf dem Nürburgring starten will.

Von unserem Redaktionsmitglied  
Susanne Marinelli

**HÖHEFELD.** Es fing alles damit an, dass sich Marco Väth im Winter überlegt hat, „was man Verrücktes machen kann“. Dabei ist der Höhefelder, der schon Triathlon- und Marathonläufe erfolgreich absolviert hat, auf den „Fisherman's Friend StrongmanRun“ auf dem Nürburgring gestoßen. Bei dem spektakulären Rennen sind meterhohe Hindernisse oder andere Schikanen wie ein eiskaltes Wasserbecken – treffend „Nordpool“ genannt – gepaart mit Eifelschlammbädern zu überwinden.

Der Hobbyläufer sprach „gezielt Leute an, denen ich das zugetraut habe“, erzählt er im Gespräch mit den FN. Im Dezember waren es dann sieben Personen, die den Lauf wagen wollten. Einer musste später jedoch aus gesundheitlichen Gründen die Aktion abbrechen.

Zwei Frauen und vier Männer im Alter von 20 bis 47 Jahren starteten im Januar mit dem Training, wobei mancher bereits fitter war als der andere. Das bereitete ihnen aber weniger Kopfzerbrechen als die Frage: „Wie soll man sich auf so etwas vorbereiten?“

Anhaltspunkte dazu gab die Internetseite der Veranstalter mit Beschreibungen der 20 Hindernisse – samt Schikanen – und einem Wochentrainingsplan. Die Höhefelder Gruppe traf sich jeweils samstags,



Stolz darauf, alle 20 Hindernisse beim „Fisherman's Friend StrongmanRun“ auf dem Nürburgring gemeistert zu haben, waren nach dem Lauf über die zwölf Kilometer lange Strecke die Mitglieder des „StrongTeams Höhfeld“.

BILDER: STRONGTEAM HÖHEFELD

um gemeinsam den „steilsten Berg nach Niklashausen“ hinunter- und wieder hinaufzulaufen. Dabei war es egal, ob es regnete oder kalt war, blickt Teammitglied Daniela Nicklas zurück. Es „mussten immer mindestens zehn Kilometer sein.“

## Motivation

Zusätzlich gestalteten alle ihr Ausdauer- und Krafttraining nach eigenem Plan und je nach Motivation: Der eine lief mit, „um den eigenen Schweinehund“ zu überwinden“, einfach nur aus Spaß oder weil er sich aus persönlichen Gründen ein

besonderes Ziel gesetzt hatte, erklären Nicklas und Väth.

Für die beiden war schon im Vorfeld ihre für die Strecke benötigte Zeit unwichtig. Ihnen ging es darum, „es überhaupt ins Ziel zu schaffen.“

Und damit auch die anderen 13 000 Teilnehmer sofort erkennen konnten, dass es sich bei den Sechs aus der Höhengemeinde um eine Mannschaft handelte, trugen alle ein türkisfarbenes T-Shirt mit dem Rückenaufdruck „Strong-Team Höhfeld“. Auf das zweite „e“ im Ortsnamen Höhefeld wurde bewusst verzichtet. Denn „das sagt man auf Höhefelderisch so“.

Dass es die zwölf Kilometer lange Strecke wirklich in sich hatte, stellten die Läufer schon kurz nach dem Start fest. Daniela Nicklas: „Man muss die Technik kennen, wie man ein Hindernis überwindet.“ Viele wurden sogar extra mit Wasser besprüht, „um den Matsch-Faktor“ zu erhöhen. Und wenn es einmal trocken zugeht, „dann waren da die Kieselsteine“, schildern die beiden Läufer anschaulich einige von den Organisatoren eingebaute „Nettigkeiten“.

Dazu gehörten auch Gruben aller Art, steile Hügel, Strohballen-Hürden, ein Autoreifen-Parcours oder

Gitter, kombiniert mit „dezentem Strom“ und Wasserfontänen, unter denen die Läufer durchroben mussten.

So mancher büßte unterwegs im Schlamm einen oder sogar beide Schuhe ein oder erlitt blaue Flecken, Schürfwunden und – wie Marco Väth – blutige Knie. Aufgaben kam für ihn und seine Teamkollegen aber zu keinem Zeitpunkt infrage.

Begeistert sind die beiden Höhefelder vom Zusammenhalt unter allen Läufern, wenn es darum ging, beispielsweise die schwindelerregend hohen Hindernisse zu erklären und dann auch noch zu überwinden. „Manche haben zig Leuten drübergeholfen“, ist Daniela Nicklas begeistert. Unterwegs habe man sich gegenseitig motiviert, nicht aufzugeben. „Das war super.“

Nun haben sie „Blut geleckt“, gibt Väth lachend zu. „Der Adrenalin-Kick war immens“, bekennt auch Nicklas. Zudem war das Event vom Powerfrühstück bis zur Abschlussparty „einfach gigantisch“.

Deshalb steht es für die beiden außer Frage, dass sie trotz der hohen Kosten für Startgeld, Ausrüstung, Verpflegung und Unterkunft ebenso wie ihre vier Höhefelder Mitstreiter am 4. Mai 2019 wieder beim „Strong-

## Tolle Ergebnisse

■ Glücklich, es geschafft zu haben, kamen **alle sechs Höhefelder** ins Ziel. Angesichts der erstmaligen Teilnahme an solch einer Veranstaltung können sich ihre Platzierungen wahrlich sehen lassen.

■ Daniela Nicklas belegte in ihrer Altersklasse (AK) W35 den 112. Rang (insgesamt Platz 2551), Marco Väth ging in der AK M45 als 148. durchs Ziel (insgesamt 2552). Ihre vier Mitstreiter schnitten ebenfalls gut ab: Sebastian Kippes, AK MJ U23, Platz 99/insgesamt Rang 2084; Sascha Molder, AK M35, 235/2075; Sabrina Hilgner, W30, 130/2085; Björn Landeck, AK M25, 327/2074.

■ Sicherlich wären die Ergebnisse noch besser ausgefallen, wenn es vor den Hindernissen nicht so viele **Staus** und entsprechend lange Wartezeiten gegeben hätte. Doch auch das nehmen die Höhefelder sportlich. *su*



Wirklich in sich hatten es die Hindernisse, die die „StrongmanRun“-Teilnehmer überwinden mussten.

manRun“ auf dem Nürburgring dabei sein werden. Und noch ein paar Höhefelder mehr denken darüber nach, an den Start zu gehen.

Ab Oktober geht es dann wieder samstags gemeinsam „den Berg hoch und runter“, um sich auf den Hindernislauf der besonderen Art vorzubereiten.