

# Wenn 3200 Meter nur lockeres Auslaufen sind

Holger Schenke lief eine Runde beim Nachtlauf – aber mit 320 Kilometern in den Beinen.

Von Daniel Mau

**Braunschweig.** Für viele war der Nachtlauf eine große Herausforderung, den eigenen Schweinehund zu überwinden – gerade bei dem heißen Wetter. Für Holger Schenke war es eher ein lockeres Auslaufen. Die 3,2-Kilometer-Strecke mit der Tochter spulte der 42-jährige Braunschweiger fast im Schlaf runter, nachdem er das Wochenende zuvor die 100-fache Distanz absolviert hatte.

Sie haben richtig gelesen. 100-fach. 320 Kilometer lief Schenke in der Woche vor dem Nachtlauf. Am Stück. Von Wiesbaden nach Bonn. In 85 Stunden. Dabei durchquerte er mit dem Taunus, dem Westerwald und dem Siebengebirge drei deutsche Mittelgebirge und absolvierte dabei 4700 Höhenmeter. „Es ging am Mittwochabend los, am Sonntag bin ich in Bonn angekommen. Während der ganzen Zeit habe ich nur vier Stunden geschlafen“, berichtet Schenke von seiner Teilnahme am längsten Nonstop-Lauf Deutschlands. „55 Läufer sind gestartet, 27 haben das Ziel innerhalb des Zeitlimits von 90 Stunden er-



**Holger Schenke vor dem Start beim Nachtlauf. Wenige Tage zuvor hatte er den längsten Nonstop-Lauf Deutschlands absolviert.** Foto: Kleinschmidt/BestPixels.de

reicht“, sagt Schenke. Er war einer von ihnen.

Doch um die Zeitvorgabe einzuhalten, durfte er sich kaum Pausen gönnen. „Zweimal habe ich mich für jeweils zwei Stunden hingelegt. Ansonsten bin ich die Nächte mit

einer Lampe auf dem Kopf durchgelaufen“, erklärt der Braunschweiger. Wobei Laufen nicht immer das richtige Wort ist. „Gerade am Ende habe ich mich nur wie in Trance vorwärtsbewegt. Der Schlafmangel war das

Schlimmste. Aber ich wollte den Lauf unbedingt durchstehen“, sagt Schenke. Der Familienvater wollte sehen, was für ihn alles möglich ist, die eigenen Grenzen verschieben. Das ist ihm gelungen, auch wenn es eine unglaubliche Quälerei war. „Als ich in Bonn das Ziel erreicht habe, war das ein unbeschreibliches Gefühl.“

Wie er das Ganze durchgestanden hat? Mit einer kleinen Pflichtausstattung aus 1,5 Liter Flüssigkeit, Regenjacke, Stirnlampe und Medi-Pack hatte er sich auf den Weg gemacht. „Es gab mehrere Verpflegungspunkte. Da habe ich dann immer mal 20 Minuten Zeit zum Essen gehabt und danach die Schuhe ausgezogen und die Füße massiert“, sagt Schenke. Letztlich war das der berühmte Tropfen auf den heißen Stein. Seine Füße waren nach den vier Tagen voller Blasen.

Beim Nachtlauf waren die aber schon wieder verheilt. Trotzdem ließ es Schenke bei der Runde durch die Innenstadt ruhig angehen. Er wollte zusammen mit seiner Tochter nur ein wenig Spaß haben. Völlig verausgabt hatte er sich am Wochenende zuvor.