

700 Kilometer im Laufschrift

SPORT Hans Jürgen und Cornelia Herde laufen von ihrer Heimatstadt in Baden-Württemberg nach Straubing.

CHARITY Unterwegs sammeln sie Spenden für Aids-Hilfe-Gruppen. Fast 19 000 Euro sind schon zusammengekommen.

VON DOMINIK SCHLEIDGEN, MZ

KELHEIM. Die Reise beginnt in Offenburg. Sie wird sich über 17 Tage und 700 Kilometer hinziehen. Den Reisenden werden Knie und Muskeln schmerzen. Dauerregen wird sie bis auf die Haut durchnässen. Manchmal werden sie kurz ans Aufgeben denken.

Cornelia und Hans-Jürgen Herde reisen von ihrer Heimatstadt Offenburg in Baden-Württemberg in ihre Geburtsstadt nach Straubing. Zu Fuß. Im Laufschrift. Insgesamt 700 Kilometer. Im Schnitt laufen sie jeden Tag einen Marathon. Unterwegs sammeln sie Geld für eine Aids-Stiftung. Gestern führte sie ihr Weg von Großmehring nach Kelheim. Rund 45 Kilometer Laufstrecke in sieben Stunden. Am Nachmittag laufen Hans-Jürgen und Cornelia Herde auf dem Stadtplatz ein. Gut gelaunt und im lockeren Trab, als stünden sie gerade erst am Beginn ihres Trips. Am Rathaus nimmt sie Hauptamtsleiter Georg Sinzenhauser in Empfang.

„Ich freue mich, dass Sie Kelheim zur Zwischenetappe auf Ihrer Reise gemacht haben“, sagt Sinzenhauser zur Begrüßung. In einer Gesellschaft, die zunehmend von Egoismus geprägt sei, könne die Aktion von Hans-Jürgen und Cornelia Herde nicht genug gewürdigt werden. Entstanden ist die Idee zu dem Spendenlauf aus einer spontanen Laune heraus. Beide Ehepartner stammen aus Niederbayern. Beide wollten einmal wieder das Gäuboden-Fest in ihrer Heimat besuchen: „Also warum nicht hinlaufen?“

19 000 Euro – Tendenz steigend

Über Cornelia Herde, die neben ihrer regulären Arbeit im Sekretariat der Hochschule Offenburg ehrenamtlich als Schatzmeisterin der Aids-Hilfe in Offenburg beschäftigt ist, wurde der anfängliche Privatlauf zu einem Spendenlauf. Ausgezahlt hat sich die Idee schon jetzt: Wenige Tage vor dem Ziel-



„Ultras sind nichts für junge Sportler – wer älter ist, läuft langsamer“

HANS-JÜRGEN HERDE

einlauf steht der Spendenstand bei fast 19 000 Euro. Tendenz steigend.

Das Ausmaß der folgenden Vorbereitungsphase übertraf allerdings die Erwartungen der Herdes. Sponsoren und Partner umwerben, Schirmherren finden und „jede Menge Klinken putzen“, schildert Hans-Jürgen Herde die Vorbereitungen auf den großen Tag. „In den letzten Wochen haben wir eigentlich nur noch für den Lauf gelebt, alles andere musste hinten an stehen“.

Außer dem Training natürlich. Sieben Monate haben sich Cornelia und Hans-Jürgen Herde auf den Lauf vorbereitet. Beide sind trainierte „Ultraläufer“. Das bedeutet, dass sie Strecken laufen, die größer sind als die Marathon-Distanz von 42,195 Kilometern. Zum Training verwenden sie unter anderem die Streak-Methode (Streak, englisch für Streifen). Ein Streaker läuft jeden Tag. Mindestens eine Meile. Den längsten bekanntesten Streak hält ein Brite: Der Langstreckenläufer Ron Hill aus Accrington läuft seit dem 21. Dezember 1964 bis heute jeden Tag – manchmal sogar zwei Mal täglich. In Kürze wird er 72 Jahre alt.

„Ultras zu laufen ist nichts für junge Sportler“, sagt Hans-Jürgen Herde. Wer älter werde, laufe automatisch langsamer und käme so besser in den



Gut gelaunt nach 600 Kilometern im Laufschrift. Ihr 700-Kilometer-Spendenlauf von Offenburg nach Straubing führte Hans-Jürgen und Cornelia Herde gestern durch Kelheim. Foto: Schleidgen



Die Schuhe sollten ein bisschen zu groß sein, da beim Laufen die Füße anschwellen. Es empfiehlt sich, eine Laufbandanalyse machen zu lassen, um das passende Modell zu finden.



Der Körper verliert neben der Flüssigkeit auch Nährstoffe und Salze. Darum sollten isotonische Getränke konsumiert werden – wer keine Chemie mag, kann auch zum alkoholfreien Weizen greifen.



Der Pulsmesser ist gerade für Anfänger ein wichtiges Utensil: Wer seinem Körper zu viel zumutet, riskiert Verletzungen. Ein niedriger Einstiegspuls reicht völlig aus.

DER SPENDENLAUF „RUN4HELP“ VON OFFENBURG NACH STRAUBING

► **Ursprünglich** sollte der Spendenlauf nur ein privates Vergnügen von Hans-Jürgen und Cornelia Herde werden.

► **Bei der Aids-Hilfe** in Offenburg arbeitet Cornelia Herde im Vorstand und als Schatzmeisterin.

► **Die Idee** zum Spendenlauf ist über ihre Arbeit dort entstanden.

► **Gespendet** wird das eingenommene Geld den Aids-Hilfen in Offenburg und Straubing und der privaten Initiative „Laufend helfen“.

► **Laufend Helfen** setzt sich für behinderte Mitmenschen ein.

► **Keine Verwaltungskosten:** Jeder Cent, den Cornelia und Hans-Jürgen

Herde gespendet bekommen, geht direkt an die Empfänger weiter. Alle Verwaltungskosten wie Porto, Telefon, Büromaterial, EDV, Bankgebühren bezahlt das Ehepaar Herde aus eigener Tasche.

► **Der aktuelle Spendenstand** belief sich bei Redaktionsschluss auf insgesamt 18.792,68 Euro.

► **Während jeder Etappe** tragen Cornelia und Hans-Jürgen Herde das Banner eines lokalen Sponsors oder Spenders auf ihren Trikots.

→ Weitere Informationen zum Lauf und zur Spendenaktion finden Sie im Internet unter: <http://hcherde.de/>

Ultra-Bereich hinein. Ultras bleiben während der langen Strecken immer im sogenannten aeroben Trainingsbereich. Das Lauftempo ist verhältnismäßig langsam, sodass Puls und Atmung einen bestimmten Wert nicht überschreiten. „Laufen ohne Schnaufen“ lautet die Faustregel für Ultraläufer – die sich übrigens auch auf den normalen Freizeitsport übertragen lässt. Wer aerob trainiert, kurbelt seine Fettverbrennung an, schont Muskeln und Gelenke und vermeidet Spätfolgen, die

durch dauerhaftes Übertraining entstehen können.

Für den Fall, dass bei Cornelia und Hans-Jürgen unterwegs ein Problem auftritt haben die beiden ihren „Begleitschutz“ dabei. Sabine Herde, die Nichte von Cornelia und Hans-Jürgen und Erhard Schulz, ein gemeinsamer Freund, fahren den zwei Läufern in einem riesigen Wohnmobil hinterher. Das Gefährt dient zugleich als Unterkunft, Lazarett und organisatorisches Basiscamp. Von dort aus führen die

Herdes auch ihr Lauftagebuch, in dem sie von ihren Erfahrungen auf der Strecke berichten.

„Uns wachsen Schwimmhäute“

Ein Eintrag darin lautet: „Uns wachsen Schwimmhäute an Zehen und Fingern.“ In den vergangenen Tagen musste sich das Paar mit ständigen Regenfällen herumschlagen. „Eigentlich ist Regen gar nicht so schlimm“, sagt Hans-Jürgen Herde. Auf jeden Fall angenehmer als brütende Hitze. Lästig

sei es erst geworden, als die Kleidung gar nicht mehr trocknen konnte und sie „jeden Morgen schon im nass-muffigen Dress starten mussten“.

Rund 600 Kilometer haben Conny und Hans-Jürgen hinter sich. Knapp 100 stehen ihnen noch bevor, ehe sie am 13. August, nach zahllosen Stunden auf der Straße in Straubing ins Ziel einlaufen. Mit schmerzenden Muskeln, geschwellenen Knien und einem Lächeln auf den Lippen, weil sie die Reise nicht aufgegeben haben.