

## 27. SYLTLAUF am 9. März 2008 von Peter Krzonkalla

Erstmals über die Gesamtdistanz (33,333 Km) dabei

2007 hatte ich bereits meine ersten Erfahrungen als Syltläufer gemacht, bekam damals jedoch gesundheitsbedingt nur grünes Licht für eine Teilstrecke (2. Hälfte). Einmal die Gesamtstrecke zu bewältigen, das war mein Ziel geblieben (Hörnum wirbt mit dem Slogan „der Start ist das Ziel“). Diesmal nun war ich erfolgreich, auch wenn es auf dem letzten Drittel sehr schwer für mich wurde. Als Trainingsminimalist fehlten mir doch die längeren Läufe.



*Ich versteck mich im hinteren Starterfeld*

Die Laufstrecke führt von Hörnum nach List (s.

Abzeichen). Bald

nach dem Start geht es bis kurz vor Westerland auf dem Radweg, dort über die Strandterrasse (hier viele Zuschauer), weiter in Richtung Wenningstedt. Spätestens in Kampen ist das Feld bereits stark auseinander gerissen und bald danach beginnt der schwierigere Teil des



Laufes, durch die Dünenlandschaft, überwiegend auf Sandwegen. Hier hatte ich zu kämpfen, erlebte „Runner's down“ zwischen 22 und 30 Km, kam jedoch auf den restlichen Kilometern noch einmal euphorisch auf Trab und schließlich als (korrigiert) 461. (bei insgesamt 544 männlichen Finishern) durchs Ziel. Ergebnisliste s. [www.tinnum66.de](http://www.tinnum66.de). Fotos s. [www.foto-team-mueller.de](http://www.foto-team-mueller.de) Startnummer 459.

*Durststrecke in den Dünen, hier muss ich abreißen lassen, daher nicht im Bilde.*



Witterung: Beinahe optimal, d.h. keine Niederschläge, 7 °C, leichter Schiebwind



*Wanderdüne bei List*

Der Rücktransport vom Ziel (List, alte Schule) nach Westerland zur Sylter Welle (Benutzung im Startgeld inbegriffen) erfolgte per Shuttle-Bus und war gut organisiert. Die Siegerehrung fand im Congress-Centrum Westerland

statt und entwickelte sich zu einem längeren Zeremoniell. Dort saßen wir in der Runde mit Berti Rämisch und der Läufergruppe um Bernd Hübner, Veranstalter des Havellaufes. FAZIT: Die Distanz ist auch in meinem Alter zu bewältigen. Insgesamt nur zwei längere Trainingsläufe um 2,5 h sind zu wenig. Eine Wiederholung des Laufes konnte ich mir einige Tage nach dem Ereignis noch nicht vorstellen. Aber es gibt ja noch die Möglichkeit als Staffelläufer.

HINWEIS: Die Anmeldung muss spätestens im Herbst des Vorjahres erfolgen (damals gehörte ich noch zur LG Sued Berlin). Das Starterkontingent ist mit 1300 Teilnehmern erschöpft.

Im Anschluss an den Lauf verlebten Margot und ich abwechslungsreiche und erholsame Wandertage auf der Insel. Sylt bietet besondere landschaftliche Reize. Wenn man nicht gerade ins Zentrum oder nach Kampen will, ist eine Ferienwohnung in dieser Jahreszeit preisgünstig.

Krzonki

Die ersten beiden Fotos wurden den Sylter Nachrichten vom 10.03.2008 entnommen.



461. Krzonkalla, Peter 7. M70 in 3:35:11,90

