

## Getting Tough – The Race

Am 07.12.2019 war es wieder so weit! Mit einem Massenstart von ca. 3000 Läufern und Läuferinnen gehört der Extremelauf in Rudolstadt zu einem der größten seiner Art. Mit rund 800 Höhenmetern, über 100 Hindernissen und 24 km Streckenlänge, ist nicht nur die Teilnehmerzahl beeindruckend, sondern auch die läuferische Herausforderung.

Morgens um 10 Uhr geht es für Teilnehmer des im Harz ansässigen Hindernislaufvereins, dem Harzer Keiler e. V., an den Start. Unter ihnen sind drei Studenten und ein Alumni der TU Clausthal. Nach den ersten Wassergräben und Kriechhindernissen beginnt das „richtige Laufen“. Über die folgenden 18 km gibt es nicht nur viele Höhenmeter, es sind auch immer wieder Hindernisse der verschiedensten Art zu bewältigen. Vom „Reifen-tragen“, über „Altpapierpyramiden“ und unzähligen Eskaladierwänden ließen die Veranstalter es nicht eintönig werden.

Die letzten sechs Kilometer waren im Gegensatz zu der bereits absolvierten Strecke mit fordernden Hindernissen ausgestattet. Nach einem gut 100 Meter langem Wassergraben, einem Hindernisparcours mit Sandsäcken ging es zu dem berühmten Schwimmbad. Hier warteten 5 Rohre, unter denen die Teilnehmer her tauchen mussten und anschließend ein weiteres Becken über welchem jeder seine Hangelkünste unter Beweis stellen konnte. Es folgten die letzten Meter die vom Veranstalter „Killing Field“ oder auch „Hall of Fame“ bezeichnet werden. Ein Hindernis nach dem nächsten ist zu überwinden, obwohl das Ziel schon in Sichtweite ist, sind dafür nochmal alle Kräfte zusammen zu nehmen.

Alle neun Starter des Harzer Keiler e. V. kamen in einer Zeit zwischen zweieinhalb und fünf Stunden gesund ins Ziel. Um diese Herausforderung zu meistern haben sich die Studenten beim Keiler Training in Clausthal, welches in Kooperation mit dem Hochschulsport stattfindet, vorbereitet. Seit Mai 2019 geht es an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat für anderthalb Stunden über Stock und Stein sowie durchs Wasser. Gerne kann sich der Gruppe angeschlossen werden, um sich auf ähnliche Läufe vorzubereiten oder einfach Spaß und Sport in der Natur zu genießen. Bei Fragen gerne eine Mail an [keilertraining@sport.tu-clausthal.de](mailto:keilertraining@sport.tu-clausthal.de) schreiben.

Auch im kommenden Jahr stehen einige spannende Wettkämpfe an ...

