

Jeder allein per App und doch alle gemeinsam, um Querschnittslähmung eines Tages heilbar zu machen. Viele nahmen das Rennen gegen das virtuelle Catcher Car auf und verdeutlichten einmal mehr den positiven Spirit, der von diesem globalen Lauf ausgeht.

"Ich glaube Du schwebst und die Erde rotiert unter Dir".

Am 03.05. ich den Wings for Life World Run gelaufen. 77.103 Menschen – überall auf der Welt – sind mit der App des Veranstalters gelaufen. Start um 11 Uhr CET, welches in Deutschland 13:00 Uhr bedeutete. In anderen Teilen der Welt musste man früh morgens (Amerika) oder spät abends (Asien) starten.

Trotz der COVID-19 Krise konnte die Veranstaltung stattfinden und unzähligen Menschen Hoffnung geben. Wir haben zusammen 2,8

Millionen Euro für eine Heilung von Querschnittslähmung gesammelt.



20 Euro waren mit der Anmeldung fällig, 100% des Startgeldes gehen in die Forschung. Ein weiterer Spendenbeitrag war per

gelaufenem Kilometer möglich.

Der Sieger Michael Tylor aus Großbritannien schaffte 69,92 km bevor er vom virtuellen Catcher-Car eingeholt wurde. Das Catcher-Car startet 30 Minuten nach den Läufern mit einer Geschwindigkeit von 14 km/h und beschleunigt alle 30 Minuten. Ich habe es immerhin auf 29,70 Kilometer in 2:25:25 Stunden gebracht, welche mich bei den Männern auf Rang 2815 bringt.

Local Ranking (Deutschland): Rang 841, in M45 Rang 243. So viele Plätze :-)

Die Ergebnisse der LäuferInnen sind natürlich von dem eigenen Mobilgerät, der Qualität und dem Empfang des GPS Signals abhängig. Meine Polar Uhr hatte erst 29,36 km als die auf meinem i-Phone betriebene Wings for Life App die 29,70 Kilometer erreicht hatte. Aber egal, um exakte Zahlen geht es bei dem Lauf nicht.



Man könnte sich auf ein Moped setzen und mit z.B. 18

km/h durch die Gegend fahren, während man angeblich gelaufene Kilometer sammelt. Bei den 77.103 Teilnehmern sind bestimmt ein paar schwarze Schafe dabei, welche sich im Endeffekt selbst betrogen haben. (Anm. Martin hat kein Moped! Aber flinke Füße!)

Ich bin meinerseits vor der Haustüre in Köln Grengel gestartet, dann ging es über Urbach nach Porz und an den Rhein. Die Rheinuferstrecke von Porz, über Zündorf und Langel bis nach Lülldorf (Niederkassel). Durch Lülldorf hindurch und durch die Felder, vorbei am Wahner Golfplatz nach Elsdorf. Weil gut in der Zeit, habe ich noch einen kleinen Haken über Wahnheide geschlagen, bis die Strecke den Mauspfad zurück nach Grengel führte.

Ich wollte gerne am Rhein laufen, denn die Strecke ist flach und hat schöne Ausblicke. Der erste Abschnitt am Rhein zwischen Porz und Zündorf war stark bevölkert mit Radfahrern, Läufern, Fußgängern etc.,



Der unermüdliche Martin läuft auch weiterhin für sich selbst, aber neuerdings nicht mit, sondern für andere. Dabei hat er nicht an LäuferInnen wie mich gedacht, die nicht mehr so richtig vorankommen, sondern für und an Menschen, „die es selbst nicht können“.

So funktioniert's

Von Amerika bis Ozeanien, von Europa bis Afrika – beim Wings for Life World Run 2020 starten alle Läufer weltweit zur gleichen Zeit ihren individuellen App Run. Es gibt keine klassische Ziellinie, sondern ein virtuelles Catcher Car, das dich einholt. Du läufst also so weit, wie du möchtest. 100 % deines Startgeldes gehen an die Stiftung Wings for Life und helfen, Querschnittslähmung zu heilen.

hier war zum Abstand halten etwas Slalom mit ständigem bremsen und beschleunigen gefragt. Nach Langel Ortsmitte wird die Strecke ruhig und man kann ungehindert vor sich hin "gleiten". Die kräftigen Wurzeln der Bäume am Rheinufer haben den alten Asphalt an vielen Stellen deutlich angehoben, womit der Abschnitt für Radfahrer (zum Glück) unattraktiv geworden ist.

Das Wetter präsentierte sich ideal für die große Laufrunde, sonnig aber nicht zu warm, kein nennenswerter Wind. Für einen Wettkampf fehlten nur die motivierenden Gegner auf der Strecke.

Das Wetter präsentierte sich ideal für die große Laufrunde, sonnig aber nicht zu warm, kein nennenswerter Wind. Für einen Wettkampf fehlten nur die motivierenden Gegner auf der Strecke.

Zufällig ist die gewählte Laufstrecke relativ genau aufgegangen, 300 Meter vor der Haustüre kam die Durchsage von der App, dass mich das Catcher-Car eingeholt hat.

Mit Kopfhörer und Kabel zu laufen war für mich ungewohnt, eigentlich mag ich es nicht. Ich habe auch keine Musik eingeschaltet, also nur den Ansagen der App gelauscht. Jeder absolvierte Kilometer wurde gemeldet, hinzu ein paar Sprüche zur Motivation. Mein Favorit war "Ich glaube Du schwebst und die Erde rotiert unter Dir". So muss es wohl gewesen sein :-)

Der "Fahrer des Catcher Car" meldet sich mit zunehmender Laufzeit immer öfter und meldet den Abstand zum Läufer. So ist man automatisch gewillt zum Rennende hin noch mehr Energie zu investieren. Zu Hause angekommen war ich ziemlich geschafft. Schon merkwürdig, so ein Lauf ohne einen Gegner zu sehen.

Aber so ist das in Zeiten mit Corona, jeder läuft sich für sich allein. Und beim Wings for Life World Run doch alle gemeinsam für die gute Sache.



**ICH BIN FÜR DIE GELAUFEN,
DIE ES SELBST NICHT KÖNNEN**

wingsforlifeworldrun.com

29.70 KM | 02:25:25 | WINGS FOR LIFE WORLD RUN | 4F

Der Termin für nächstes Jahr ist der 9. Mai 2021
Unter dem Link
<https://www.wingsforlifeworldrun.com/de/preregister>
kann man sich bereits anmelden.