

Dennis Krämer legt beim 24-Stundenlauf „Tanz in den Mai“ fantastische 56 Kilometer zurück

St.Goarshausen

Am 30. April startete ein ganz besonderes Ereignis nahe der Loreley.

Alex Holl aus Holzhausen, weltweit in der Läuferzene bekannt durch seine spektakulären „Schindertrails“ im Nassauer Land, diverse von ihm organisierte Spendenläufe, z.B. 2021 für die Flutopfer in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen oder zuletzt für die Kriegsoffer in Ukraine, und auch durch die eigene Teilnahme oder den Support anderer Läufer/innen bei Ultraläufen etc, lud zum „**Tanz in den Mai**“! Damit gemeint war ein 24-Stundenlauf mit Start und Ziel am Sportplatz der Loreleyschule in St.Goarshausen/Heide. Der Rundkurs führte über die Burg Katz, durch die Altstadt von St. Goarshausen, entlang des Bahndammes bis zur Spitze der Hafemole, dann durch den Eich hinauf Richtung Loreley und von dort wieder zurück zum Ausgangspunkt. Pro Runde galt es 3450m mit jeweils 185 Höhenmeter (wohl-gemerkt nur bergauf gerechnet) zu bewältigen. Los ging es am Samstag, den 30.04. um 10:00 Uhr. Von da an hatten die Teilnehmer/innen 24 Stunden Zeit, so viele Runden wie möglich zu laufen, zu wandern, zu walken oder zu joggen – jeder nach seinem Können und Wollen. Am Sonntag, den 1. Mai um kurz vor 10:00 Uhr überquerten die letzten „Tänzer“ zum letzten Mal die Ziellinie.

Vom TV Weisel nahm **Dennis Krämer**, Trainer einer Leichtathletik-Nachwuchsgruppe, an diesem außergewöhnlichen Laufevent sehr erfolgreich teil. Vorgenommen hatte er sich eine Marathondistanz von ca. 42 Kilometer – wenn es richtig gut klappt evtl. insgesamt 50 Kilometer. Tatsächlich kam Dennis sehr gut mit den Regularien eines 24-Stundenlaufs, der Strecke und den Wetterbedingungen klar. Er teilte sich seine Pausen, die bei einem solchen Laufformat ja jeder ganz individuell gestalten kann, und seine Kondition so gut ein, dass er insgesamt über 12 Stunden durchhielt. Dennis absolvierte 16 Runden – also ca. 56 Kilometer. Dabei legte er 3040 Höhenmeter zurück.

Im Ergebnis bedeutete dies:

Dennis Krämer: Rang 16 von 34 bei den Männern und Rang 24 im Gesamtklassament von 52 Teilnehmer/innen.

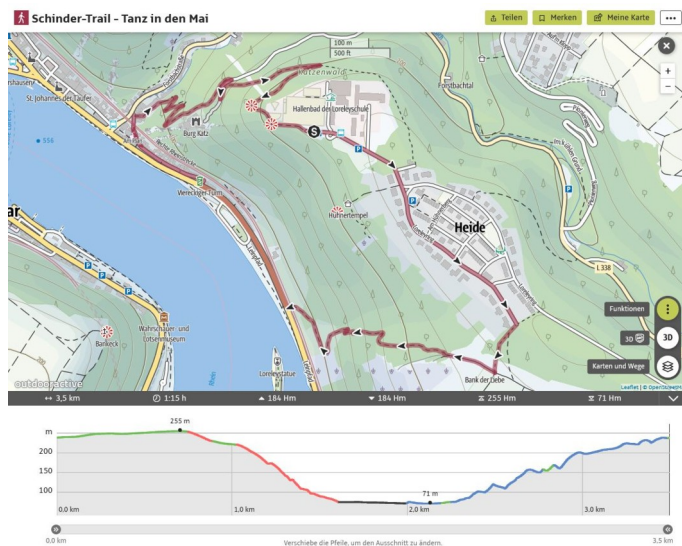
Weiter vorne platziert waren hauptsächlich erfahrene Ultraläufer/innen, die z.B. mehrmals jährlich an 100km-Läufen o.ä. teilnehmen. Der beste Mann absolvierte sagenhafte 36 Runden (126 Kilometer) – die beste Frau 27 Runden (94,5km).

Da es bei Veranstaltungen vom „Schinder-Alex“ auch immer um soziale und umweltpolitische Themen geht, war auch diesmal wieder pro Runde eine Spende von 1,50€ fällig. Dieses Geld ging an die Stadt St. Goarshausen zur Begrünung der Kinderspielplätze.

Die Veranstaltung kam sehr gut an. Da sowohl die Verbandsgemeindeverwaltung Loreley als auch die Stadt St. Goarshausen für nächstes Jahr wieder die Unterstützung zugesagt haben, geht der „Tanz in den Mai“ 2023 in die 2. Runde. Schon jetzt kann man sich dafür anmelden (Näheres dazu <https://my.raceresult.com/200287/>).



Dennis Krämer beim „Tanz in den Mai“



Streckenverlauf