

42 Kilometer auf nur einem Rad

Einradmarathon in Erfurt: Friedrike Kraaz Sechste

ej Erfurt. Nicht nur Kondition, sondern vor allem Koordination war gefragt: Seit nunmehr drei Jahren wird in Erfurt ein ehrenamtlich organisierter Marathon ausgetragen. Das Besondere an diesem Benefizlauf für die Kinderkrebshilfe Jena ist, dass es zurzeit der einzige Marathon in Deutschland ist, der die Strecke von 42,195 Kilometern auch für Einradfahrer anbietet. Erstmals beteiligte sich auch Friederike Kraaz von den Sport Jongleuren Dreilingen.

Die Strecke führte in Teilen durch die Straßen Erfurts, aber es gab auch viele Park-, Feld-, Wiesen- und Waldwege mit teilweise starken Steigungen, die bewältigt werden mussten. Es war jedoch kaum möglich, alle Steigungen hochzufahren, sodass die Athleten ihre Einräder einige Berge hochschieben mussten.

Der Marathon war durch Schilder und Pfeile ausgeschildert, jedoch nicht abgesperrt, weshalb sich alle Teilnehmer stets an die Straßenverkehrsordnung halten mussten und eben auch an der einen oder anderen roten Ampel eine kurze Pause eingelegen mussten. Insgesamt war die Strecke recht anspruchsvoll und bei einer Lufttemperatur von mehr als 30 Grad eine sehr anstrengende Angelegenheit.

Nach 3:13,51 Stunden und einigen Stürzen, die nicht viel mehr als blaue Flecken, eine zerlöchernte Hose sowie Gebrauchsspuren an der Schutzausrüstung zur Folge hatten, kam Friederike Kraaz, von der Hitze und Anstrengung erschöpft, als Sechste von knapp 30 Startern ins Ziel.

„Auch wenn dieser Marathon alle meine Kräfte gefordert hat, werde ich hoffentlich im nächsten Jahr wieder teilnehmen können. Denn diese Veranstaltung für den guten Zweck bietet neben der Mög-



Friedrike Kraaz von den Sportjongleuren wurde Sechste beim Einradmarathon in Erfurt.

lichkeit sich auf über 42 Kilometern zu verausgaben auch die Chance, sich mit anderen Einradfahrern auszutauschen. Und wenn man das Ziel erstmal erreicht hat, sind die Anstrengungen der letzten Stunden schnell vergessen und man ist glücklich und stolz, die Strecke bewältigt zu haben“, erklärte Kraaz.

Ein Großteil der Teilnehmer, auch die Sport-Jongleurin, war übrigens auf Einrädern mit einer „Schlumpf-Nabe“ – benannt nach dem Erfinder – unterwegs, die es ermöglicht, zwischen zwei verschiedenen Gängen zu wählen und somit höhere Geschwindigkeiten zu erreichen (teilweise über 30 Kilometer pro Stunde). Dadurch erreichte der Erstplatzierte unter den Fahrern das Ziel in einer Zeit von unter drei Stunden.