

Runners on the rocks



von Miami, bevor er dann in die karibische See stach. Deck Nummer sieben diente am folgenden Morgen als Schlachtfeld. Hier befindet sich der so genannte Jogging Track, eine gut 400 Meter lange Wendepunktstrecke, auf der über circa sechs Kilometer abermals ein Sieger ermittelt wurde.

Zwischen Luxus und Ruinen

Weitere Schauplätze der Aktiven waren in den folgenden Tagen: die Costa Maya in Mexiko mit einem Hitzelauf



Laufathletik-Karibikmeisterschaften 2010

von Jochen Schmitz



Der Literat Robert Louis Balfour Stevenson erblickte am 13.11.1850 im schottischen Edinburgh das dort verregnete Licht der Welt. Zu seinen erfolgreichsten Werken wird unumstritten der Klassiker „Die Schatzinsel“ gezählt. Auf den Tag genau 160 Jahre nach der Geburt des Schriftstellers stand eine Gruppe laufbegeisterter Abenteurer auf einer Promenade im sonnigen Miami Beach. Sie jagten keinem Schatz hinterher, sondern suchten den sportlichen Wettstreit in Kombination mit exotischer Erholung.

Die Erfüllung solcher Sehnsüchte verspricht Nils Krekenbaum, Inhaber von Sportreisen Kreienbaum, der in Kooperation mit RUNNING – Das Laufmagazin die Laufathletik-Karibikmeisterschaft 2010 anbot: Neun Tourtage, gespickt mit fünf offiziellen Etappenrennen, als Ruhepol fungierte ein luxuriöses Kreuzfahrtschiff.

Stress ade

Und während sich in Deutschland die Nation mit der ersten Kälteperiode arrangierte, nahm der Sportlertross fünf Auftaktkilometer unter die Schuhe. Mit der Hilfe von Palmwedeln

zeichnete die Sonne ein zackiges Muster auf die wettergegerbten Holzplanen des Parcours, vom Atlantik umschmeichelte eine laue Brise die Waden und die Holzhütten der Lifeguards strahlten als farbenfrohe Tupfer am Strand. Wie gestresst die hechelnde Meute noch sein mochte, schon frühzeitig stellte sich Urlaubsfeeling ein.

Gigant der Meere

In dieser Stimmung enterten die Reiselustigen am Nachmittag den Ozeanriesen Norwegian Epic. Einem Hochhaus gleich thronte der 19 Decks hohe Gigant im ruhigen Wasser des Hafens



über zehn Kilometer, die honduranische Insel Roatan, auf der ein Bergrennen mit knapp acht Kilometern alle Kräfte forderte, und die mexikanische Insel Cozumel, hier endete der sieben Kilometer lange Kurs zwischen zerfallenen Bauwerken der Maya. Der abschließende Staffellauf an Bord des Luxusliners hatte zwar keine Relevanz für die Wertung der Karibikmeisterschaft, mobilisierte aber letzte Reserven und sorgte für reichlich Erheiterung.

Nichts muss, alles kann

Generell stand der Spaß bei dieser Laufreise im Vordergrund. Alles erfolgte zwanglos und wer mal nicht an einer Etappe teilnahm, der ließ es eben, sich der Tatsache bewusst, dafür keinesfalls kielholen zu müssen. Somit passt das Konzept in die Leitphilosophie der Norwegian Cruise Line. Die Reederei propagiert das Prinzip des Freestyle





Cruising, welches beinhaltet, dass kein Handeln an Bord Zwängen unterliegt. Captain's Dinner sowie feste Tischzeiten mit strenger Abendgarderobe sind auf der Epic unbekannt. Dafür ist die Speisenvielfalt umso abwechslungsreicher, selbst asketische Vegetarier kommen auf ihre Kosten – Long John Silver würde staunen.

Blaue Alternativen

Alternativen zum Laufen boten sich auf hoher See reichlich, ob beim Erkunden neuer Trainingsformen wie beispielsweise dem TRX im gut ausgestatteten Fitness-Studio oder dem Bezwingen einer Kletterwand mit dem Blick auf das wogende Meer. Abkühlung verschaffte die als Kältekammer verschriene Eisbar, wo bei minus zwölf Grad dieses Mal nicht nur Getränke, sondern auch Runners on the rocks gesichtet wurden. Das abendliche Unterhaltungsprogramm ließ die Körpertemperatur vor Begeisterung rasch



nach oben schnellen. Ein Highlight war zweifelsohne die verblüffende Show der Blue Man Group, in deren Reihen sich übrigens engagierte Läufer befinden.

Wen das Fernweh lockt

Zum Thema Leistungssport referierte die amtierende Deutsche Meisterin im Halbmarathon, Ingelena Heuck exklusiv für Krekenbaums Mannen. Dazu hatte er sie kurzerhand gekapert und mitgenommen. Kapitän Krekenbaum hielt, wie es für einen alten Fahrschiffmann nur recht ist, auch bei Seegang und aufkommenden Wind das Ruder stets fest im Griff. Und so fand zum Schluss der Reise dann doch jeder seinen ganz eigenen Schatz in Form unbeschreiblicher Erlebnisse. Wen jetzt das Fernweh lockt, der kann in diesem November Ähnliches erleben. Näheres findet sich unter www.laufreisen.de in den unendlichen Weiten des Inter-



südtirol
15,3 km
mit Nordic Walking
und **BAMBINI**-Lauf

www.reschenseelauf.it

12. Reschenseelauf
Samstag, 30.07.2011, 17.00 Uhr

11. SEPTEMBER 2011
Laufen 21,1 km - 10 km • Frauen/Schüler/Ü60 5 km • Walken 10 km

SPORT & KULTUR IN WORMS

JEDER IST EIN GEWINNER

Info und Ausschreibung:
www.nibelungenlauf.de
info@nibelungenlauf.de
Tel. +49 (0) 6241 - 42 55 00

TESTABO MIT TUCHFÜHLUNG

4 RUNNING-Ausgaben plus 1 Buff-Tuch

nur €16,90



TEST-ABO
(keine Kündigung erforderlich!)*

Jetzt bestellen bei: **RUNNING – Das Laufmagazin**
Badenweilerstr. 2-4 • 79115 Freiburg
Tel. 07 61 / 2 11 72-0
info@running-magazin.de

Widerrufsrecht: Sie können diese Bestellung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Diese Frist beginnt mit Eingang Ihres Auftrags bei RUNNING. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: RUNNING – Das Laufmagazin, Badenweilerstr. 2-4, 79115 Freiburg; Fax: +49 (07 61) 2 11 72-11.
*Kündigung: Dieses Testabo muss nicht gekündigt werden, es endet automatisch nach Erhalt der vierten Ausgabe.

20 Modelle zur Auswahl:
Material: 100 % Polyester

10002 Black	10010 Marino	10030 Kaky	10035 Pedra	10043 Graphite
10056 Rojo	10057 Rioja	10072 Karmelita	11143 Fire	11329 Kash Pink
11485 LL Ampec	11602 Poppins Blue	11607 Xin Yang	11642 Share	17823 Piojas
27931 Cash Pink Chocolat	71017 Temple	81405 Bambam Jr.	81720 Daisy Jr.	81721 Muppet Jr.