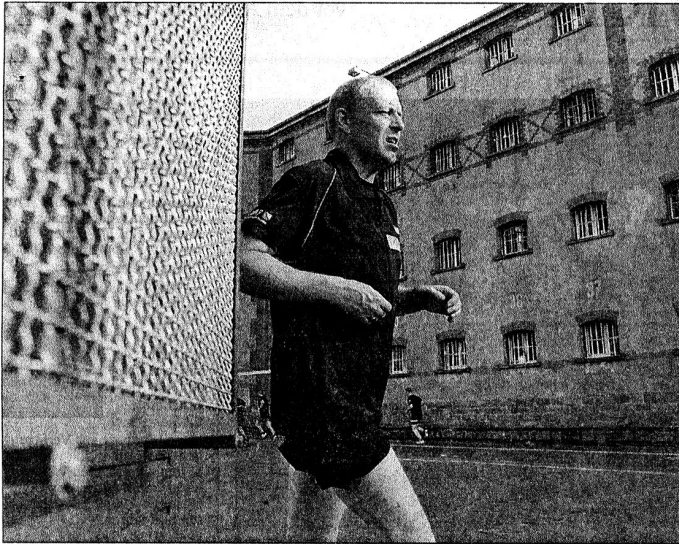
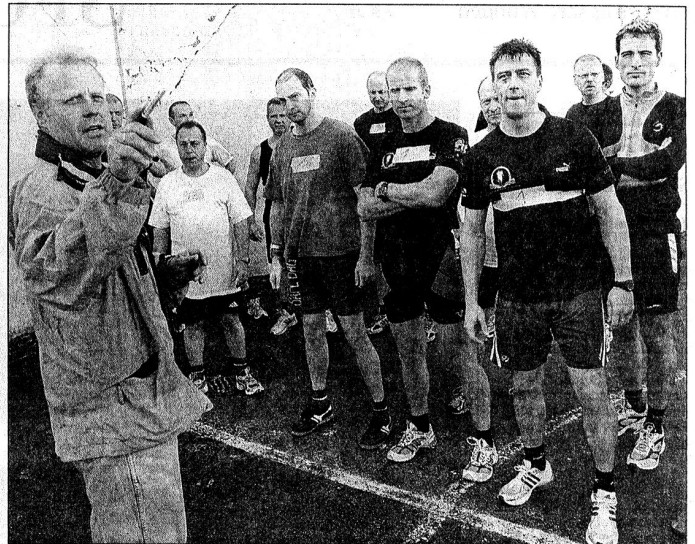


Laufen hinter Mauern: Das große Finale der Projekte in der JVA Remscheid



Die Einsamkeit des Athleten: immer die gleiche Runde, immer die gleichen Kurven, immer die gleichen Ausblicke. Eine unglaubliche psychische und physische Belastung. Hier für Eckhard G.



Die letzten Instruktionen vor dem Start: Der JVA-Beamte Frank Hof (li.) bereitet die Läufer mental auf die ungewöhnliche Strecke vor.

Mit Blut in den Schuhen in das Ziel

Ankommen macht erfrischend mutig: Jetzt streben die Häftlinge sogar einen Marathonlauf im kommenden Jahr an

Von Andreas Dach (Text) und Holger Battefeld (Fotos)

„Jetzt würde ich gerne in die Sauna gehen.“

„Ich hätte besser keine Cola getrunken.“

„Mensch, ich habe Blut in den Schuhen.“

Zitate danach. Worte nach 21,1 gelaufenen Kilometern. Ausgesprochen im Knast. Hinter Mauern. Am Ende eines bemerkenswerten Projektes. 14 Häftlinge, zwei Beamte (Dieter Stehr, Max Cermann) und ein Laufgast absolvierten am Samstag in der JVA Remscheid einen Halbmarathon (der RGA berichtete). Und noch heute – einige Tage danach also – spricht man mit Begeisterung von der sportlichen Höchstleistung, auf welche die Insassen von Initiator Frank Hof vorbereitet worden sind.

„Ich würde gerne in die Sauna gehen.“ Chris K. hielt mit seinen nicht realisierbaren Wünschen nicht hinter dem Berg. Der Ex-Fußballer von Borussia Dortmund hatte den Lauf gewonnen. In der mehr als bemerkenswerten Zeit von 1:28:07 Stunden. Dabei war der 40-jährige „Lebenslängliche“ von Arnd Bader gepusht, angepöbeln und aufgemuntert worden. „Ohne ihn hätte ich das nicht so schnell geschafft“, gab Chris K. zu. „Sonst hätte ich bestimmt sechs oder sieben Minuten länger gebraucht.“

„Profi“ Bader (RSV-Running-Team) hatte den „Knackis“ wenige Tage zuvor in einem Sondertraining den letzten Feinschliff verpasst und nutzte den Halbmarathon als Vorbereitung auf den Röntgenlauf am kommenden Sonntag. „Für mich war das etwas



**RGA-SERIE (17):
LAUFEN
HINTER MAUERN**

ganz Besonderes“, gab der Remscheider im Anschluss an die Veranstaltung zu. „Bloß die Cola hätte ich besser nicht getrunken.“ Das süße Getränk hatte er sich nach dem Rennen gegönnt. Um dann weitere Läufer ins Ziel zu begleiten. Einen nach dem anderen. Das brachte ihm Sympathiepunkte bei den laufenden Häftlingen ein, nicht aber bei seinem Magen-Darm-Trakt.

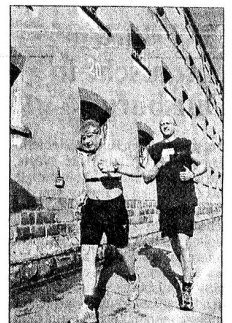
Das Blut in den Schuhen gehörte dem Inhaftierten Torsten D. Eine rotgefärbte Erinnerung an seinen vierten Platz und die Zeit von 1:42:07 Stunden. Ebenfalls ein Spitzenwert. Wie überhaupt allen „Finishern“ größtes Lob ausgesprochen werden muss. Sie gaben alles. Mal mit einer kurzen Gehpause. Mal mit Krämpfen in den Waden. Mal mit Schmerzen in der Schulter (wie Igor N.),

mal mit Seitenstichen. „Aber wir haben unsere Ziele erreicht“, lacht Thomas L. „Dabei waren am Tag zuvor bei mir noch Zweifel aufgekomen“, gab Eckhard G. zu. Zur Belohnung für das Durchhaltevermögen gab es T-Shirts (vom Röntgensportclub und der DAK), ein Marathonsspecial von der Zeitschrift „Running“, Schrittzähler, Energieriegel und Bücher. „Vielleicht können wir ja näch-

stes Jahr einen Marathon laufen“, gab ein Häftling spontan neue Ziele aus. Ja, vielleicht. Um weitere Erfahrungen zu sammeln auf dieser stupiden Strecke. „Du hast nur diese Runde, diese eine Runde“, sagte einer. Am Schlimmsten ist es zwischen der 30. und 40. Runde. Mal über Asphalt. Mal durch Pflätzen. Mal durch Matsche. Vor allem aber: entlang hoher Mauern.



Sportler unter sich: Arnd Bader und Chris K.



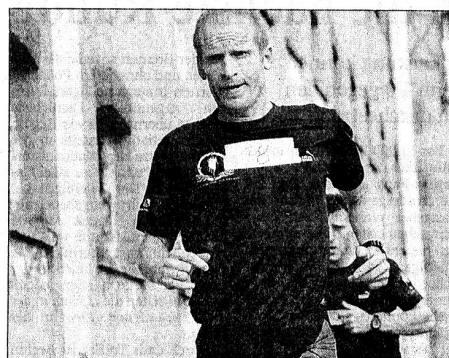
Heiße Sache: Igor N. legte irgendwann sein Shirt ab.



Eine sehr saubere Angelegenheit... war's nicht.



Die Erfrischungsstelle wurde von den Aktiven dankbar angenommen. Einige tranken, anderen gossen...



Sympathisch: Arnd Baders Mitwirken war für die „Knackis“ wichtig. Er „kitzelte“ ihre letzten Reserven raus. Alle kamen ins Ziel.



Ein besinnlicher Moment: Gewinner Chris K. genoss seinen Wahnsinnslauf mit einem Blick auf seine vorläufige Heimat.