



Sieger Muzhingi kämpft mit Tränen.

(dem trompetenähnlichen Anfeuerungsinstrument der afrikanischen Sportfans) im Kingsmead Stadion in Durban den Sieger Muzhingi. Der Läufer aus Simbabwe, der seit 2005 beim Comrades startet und sich in den letzten Jahren sich über die Plätze 123, 53, 7 und 3 im Vorjahr steigerte, war 2009 am Ziel seiner Träume. 13 km vor dem Ziel ließ Muzhingi den Russen Leonid Schwetsow, der 2007 und 2008 gewonnen hatte, stehen. Mit zitternden Knie und fast 10 min Vorsprung auf den Russen erreichte er Durban als Erster. Schwetsow, im Vorfeld als „Mr. Unbesiegbar“ angekündigt, war froh, das Rennen überhaupt beendet zu haben: „Auf der Hälfte der Strecke hatte ich Beschwerden im linken Knie, 35 km vor dem Ziel Krämpfe in der linken Wade und dann bin ich am Anfang nicht mein eigenes Rennen gelaufen und habe mich von Collen Makazas hohem Tempo verleiten lassen“, zählte Schwetsow seine Probleme auf.



Kurt Brennert aus Dormagen grüßt vorm Ziel seine Frau Waltraud.



Siegerin Olesya Nurgaliewa im Ziel.

Makaza, der rund 1.500 € für seine Führung nach der Hälfte der Distanz kassierte, absolvierte die ersten 44 km in unglaublichen 2:34:41 h, hatte bis zu 9 min Vorsprung auf die Verfolger und landete nach diesem Parforcelauf auf Platz 2.129 (!). Muzhingi, der in Durban lebt und trainiert, gewann als erster Simbabwe in der traditionsreichen Geschichte den Comrades und kassierte rund 19.000 € für seinen Erfolg. „Dieser Sieg wird mein Leben verändern, das Preisgeld werde ich in meiner Heimat Simbabwe investieren“, sagte der 33-jährige, der den Sieg seinem vor einem Monat geborenen Sohn widmete.

Bei den Frauen dominierten die Zwillingsschwestern Nurgaliewa nach Belieben: sechs von sieben Comrades Erfolgen der letzten Jahre haben die 33-jährigen Turbo-Zwillinge unter sich ausgemacht, 7 km vor dem Ziel setzte sich Olesya von ihrer Schwester Elena ab und gewann nach 2007 ihren 2. Comrades. Die Vierfach-Siegerin Elena konnte ihrer Schwester nicht folgen und kam als Zweite mit 1 min Minute Rückstand auf Olesya vor zwei weiteren Russinnen ins Ziel. „In Russland kennt uns kaum einer, da führen wir ein ruhiges Leben, aber hier genießen wir es, im Rampenlicht zu stehen und werden 2010 auf jeden Fall wieder den Comrades laufen“, versprach Elena den Organisatoren. Für die war der Comrades wieder eine große Herausforderung: 4.000 freiwillige Helfer verteilt auf 48 Pflegestationen an der Strecke, 400.000 Wasserflaschen, 1,1 Millionen Wassersäckchen, 5,5 Tonnen Bananen, 2 Tonnen Kartoffeln und 1 Tonne Schokolade: beeindruckende Zahlen, die 2010 aber noch überboten werden, wenn es so kommt, wie es sich die Comrades-Initiatoren wünschen. Im Fußball-WM-Jahr rechnen sie mit 20.000 Startern.

## Denkmal für Hermannslauf

Wolfgang Schlüter/Peter Gehrman: Abenteuer Hermannslauf. Ein Lauf von Läufern für Läufer. Osning Verlag für Politik und Zeitgeschichte: Bielefeld 2009. 192 S.; 19,90 €

Noch nie hat mich ein Laufbuch so emotional angesprochen wie dieses. Der Grund ist einfach und nahe liegend: Die meisten der bisherigen 38 Hermannsläufe habe ich selbst mitmachen dürfen. Den Hermannslauf von Detmold (Hermannsdenkmal) bis Bielefeld (Sparrenburg) über (jetzt) 31,1 km durch den Teutoburger Wald gibt es seit 1972. Er ist die Nummer 1 in Ostwestfalen und wird gern wegen seines Streckenprofils als der „Rennsteig des Westens“ bezeichnet. Er war und ist ein „ehrlicher“ Lauf von Läufern für Läufer. Jetzt haben seine Erfinder und Vorläufer ihm ein äußerst wertvolles bibliografisches Denkmal gesetzt. Ich bin überzeugt, dass sich all die zigtausend Läuferinnen und Läufer, die schon mal beim Hermannslauf dabei waren, durch diese facettenreiche Chronik in Wort und Bild ähnlich berührt fühlen.

Man darf sich die eigene Lesefreude nur nicht von den vielen ärgerlichen Fehlern in dreistelliger Höhe vermiesen lassen. Mein Vorschlag: Entweder man läuft beim Lesen einfach darüber hinweg ... oder man wartet geduldig bis zu einer bereinigten Neuauflage! Fazit: Ein Lese-Abenteuer für jeden Hermannslauf-Absolventen ist das Werk so oder so.

Prof. Dr. Detlef Kuhlmann

## Blickpunkt Herz

Dieter Kleinmann: Laufnebenwirkungen – Vom Ermüdungsbruch zum plötzlichen Herztod: Was können Sie dagegen tun?, 355 Seiten, zahlreiche Abbildungen, kartoniert, 2. überarbeitete Auflage, Deutscher Ärzteverlag, Köln, 39,95 €, ISBN 978-3-7691-0592-6



Gegenüber der gefragten 1. Auflage 2006 hat der Autor das Kapitel „Herzmuskeler-müdung/-schädigung ...“ erweitert und aktualisiert. Auch die Stichworte Belastungskopfschmerz, Hirnleistung, Hautkrebsgefahr, zu hohe Trinkmenge, Altern u. a. wurden aktualisiert. Kleinmann bleibt dabei: Laufen ist in der Gesamtbilanz gesund.