



([HTTP://WWW.BILD.DE/](http://www.bild.de/))

BILD-REPORTER RENNT 24 STUNDEN

Meine Schmerzen hatten einen guten Lauf

17.07.2016 - 23:16 Uhr

VON MIKE PASSMANN

Berlin – **Am Ende hatten nur meine Schmerzen einen echt guten Lauf.**

Ich, der BILD-Reporter, stelle mich der größten Herausforderung meines Lebens: einem 24-Stunden-Lauf. Einen Tag lang im Kreis rennen (eine Runde = ein Kilometer), zusammen mit 25 weiteren Hobbyläufern (<http://www.bild.de/themen/specials/joggen/joggen-laufen-sie-sich-gluecklich-2-42319672.bild.html>) in Berlin.

Mein 24-Stunden-Leidensprotokoll!

Um 12 Uhr fällt der Startschuss. Ich renne neun Kilometer in der ersten Stunde. Erkenntnis: zu schnell angegangen, Gas rausnehmen.

Und: 26 Grad? Fühlt sich wärmer an.

Die Strecke kennt man schnell auswendig – der Rundweg ist nur einen Kilometer lang. Nach drei Stunden gehe ich ein paar Meter. Das ist laut Regelwerk erlaubt, genauso wie ein paar Stunden Schlaf am Stück. Wichtig ist nur die Gesamtkilometerzahl.



Noch zuversichtlich: BILD-Reporter Mike Paßmann (41) startet den 24-Stunden-Lauf. Es geht immer im Kreis – eine Runde ist nur 1000 Meter lang

Foto: Michael Hübner

Guru Sri Chinmoy († 76), Namensgeber des Laufs, verstand Sport (<http://www.bild.de/themen/themen-uebersicht/fitness/fitness-lifestyle-sport-und-gesunde-ernaehrung-36176816.bild.html>) als Medium für inneres Wachstum. Aha.

Nach sechs Stunden habe ich die erste Marathon-Distanz geschafft – 42,1 Kilometer. Eine Stunde später gehe ich mehr, als dass ich renne. Erste Zweifel: Mike, war DAS wirklich der richtige Plan fürs Wochenende?



Schuhe aus! Irgendwas drückt da doch

Foto: Michael Hübner

Ich sage immer wieder mein Motto auf: „Quäl dich! Der Schmerz ist nur kurzfristig, die positive Erinnerung an des Erlebte ein Leben lang!“ Funktioniert leider nicht.

Um 20 Uhr hinke ich nur noch vor mich hin. Ich trinke ein alkoholfreies Weizenbier (http://www.bild.de/themen/specials/bier/ratgeber-nachrichten-news-fotos-videos-19444630_bild.html). Zum Abendessen gibt's Reis mit Spinat – im Gehen. Um 22.30 Uhr lege ich mich mit Schmerzen in mein Zelt.



Im Sani-Zelt werden Blasen und Wunden an den Füßen versorgt

Foto: Michael Hübner

Fünf Stunden später lasse ich den Schweinehund dort zurück und trabe wieder los.

Um sechs Uhr morgens stürzt vor mir fast ein Läufer – Sekundenschlaf!



Auch nachts wird gerannt, einige torkeln bereits

Foto: Michael Hübner

Nach 22 Stunden knacke ich die 100-Kilometer-Marke – so viel war ich noch nie zu Fuß unterwegs. Um 12 Uhr ist die Zeit um: Ich bin ernsthaft jetzt 111,67 Kilometer gelaufen (Durchschnittsgeschwindigkeit: 4,65 km/Std.)

Nach Hause nehme ich mir mal besser ein Taxi.



Geschafft! Gestern um 12 Uhr blieb die Folter-Uhr der Läufer stehen – nach 24 Stunden und 111,67 Kilometern

Foto: Michael Hübner

PS: Sind Sie bei Facebook? Werden Sie Fan von BILD.de-News (<http://www.facebook.com/BILDnews>)!

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten