

## Der Bachlauf in Mettmann findet statt – völlig anders als geplant

Von **Andre Volkmann** - 26. April 2020

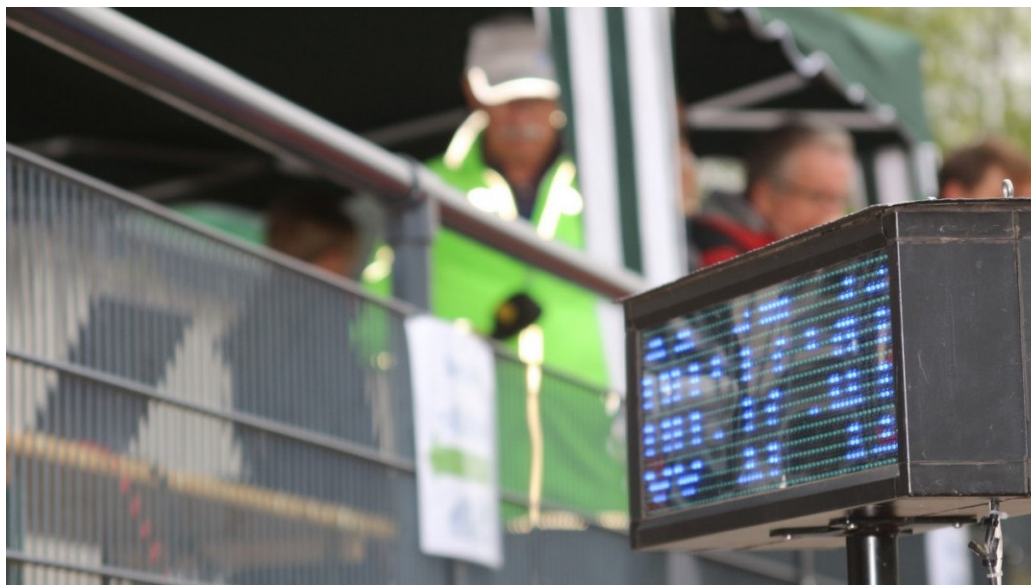


Start und Ziel definiert in diesem Jahr jeder Bachlauf-Teilnehmende für sich. Foto: André Volkmann

**Mettmann. Bislang war fraglich, ob der Bachlauf in diesem Jahr stattfinden würde. Nun steht fest: der Mettmanner Traditionslauf wird in eine Corona-taugliches Format überführt. Los geht es am 1. Mai; die Anmeldephase läuft.**

Der Bachlauf wird zur gewohnten Zeit beginnen. Ab dem 1. Mai gehen Läuferinnen und Läufer auf die Strecke. Dann allerdings kämpfen sie nicht um Rekorde und persönliche Bestzeiten, sondern für ein Gemeinschaftsgefühl in Zeiten der Corona-Krise. Die Pandemie hat die Organisatoren bei Mettmann-Sport zum Umdenken gezwungen. In einer ursprünglichen Form hätte der 15. Mettmanner Bachlauf nicht stattfinden können.

Über drei Tage erstreckt sich die Laufveranstaltung in diesem Jahr: Von Freitag, 1. Mai ab 8 Uhr, bis Sonntag, 3. Mai um 20 Uhr, haben die Athletinnen und Athleten Zeit, ihre gewählte Distanz zu absolvieren. Diesen kompletten Zeitraum sollten alle Läuferinnen und Läufer auch nutzen, rät Mettmann-Sport-Chefin Sandra Pietschmann.





*Es geht nicht um Rekorde und persönliche Bestzeiten, sondern um Spaß an der Bewegung. Foto: André Volkmann*

Wie gewohnt geht es über 500 Meter oder fünf bzw. zehn Kilometer durch die Kreisstadt – in diesem Jahr läuft allerdings jeder für sich, unter Einhaltung des gebotenen Abstandes. Der beträgt beim Laufsport nach aktuellen Erkenntnissen der Deutschen Sporthochschule in Köln im Windschatten mindestens zehn Meter.

Wer auf seiner Strecke Läufer trifft und diese überholen will, sollte dazu demnach mindestens zehn Meter vorher ansetzen. Der Grund dafür ist simpel: "Angestrengte Läufer geben mehr Keime von sich", erklärt die Kardiologin Dr. Susanne Rahmel als Beirätin für medizinische Fragen bei Mettmann-Sport, "und diese streuen bis zu zehn Meter". Die Pflicht zur Distanzierung gilt daher für Läufer ganz besonders – zwei Meter zur Seite und viel mehr nach hinten und vorne sind einzuhalten. Läufe in der Gruppe sind verboten, mit einem Partner ginge es, besser wäre jedoch alleine.

### Jeder für sich, aber alle zusammen

Weiter, schneller, höher – das gilt für den Bachlauf in diesem Jahr nicht. Jeder kann – und sollte, das rät Dr. Rahmel aufgrund der Trainingsdefizite in Corona-Zeiten – sein eigenes Tempo finden. Viel wichtiger: Jeder Läufer soll seine persönliche Laufstrecke finden. Dabei gilt es, besonders kreativ zu sein. Um eines bittet Sandra Pietschmann, Geschäftsführerin von Mettmann-Sport: "Die offizielle Bachlauf-Strecke sollen Teilnehmer ausdrücklich nicht einfach nachlaufen." So wollen die Organisatoren Grüppchenbildungen vermeiden.

Als Motivation: Unter allen, die ein Foto von ihrer persönlichen Strecke einsenden – die bei der Anmeldung zugeteilte Startnummer muss darauf zu sehen sein – verlost Mettmann-Sport insgesamt 15 Plätze für den Bachlauf 2021. Eindrücke vom Lauf werden in den Sozialen Medien zu sehen sein, wer selbst einen Beitrag teilen möchte, sollte den Hashtag #BachlaufmitABSTAND verwenden.



*Eine ungewöhnliche Zielsetzung in diesem Jahr: Je weniger Läufer man auf der Strecke trifft, desto besser. Foto: André Volkmann*

Weil es um den Spaß an der Bewegung und nicht um Wettkampf geht, zeichnen Läuferinnen und Läufer ihre Zeit eigenverantwortlich auf – mit den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen: der

der klassischen Stoppuhr bis hin zu GPS-Fitnessstracker ist alles erlaubt. Ist die gewählte Streckenlänge absolviert, tragen die Athleten ihre Daten in eine Online-Maske auf der Bachlauf-Webseite ein, die Urkunden gibt es dann zum ausdrucken – alles läuft kontaktlos in diesem Jahr.

Dabei sein ist alles beim Bachlauf 2020: "Wir sind aktiv und bleiben gesund", dieses Motto unterstreicht Sandra Pietschmann.

Alle Aktiven können sich ab Mittwoch, 22. April, online anmelden unter: [www.me-sport.de/de/me-sport-plus/bachlauf](http://www.me-sport.de/de/me-sport-plus/bachlauf). Weitere Anweisungen und Hinweise erhalten Teilnehmende nach ihrer Anmeldung per E-Mail.

Übrigens: Ein Startgeld fällt beim diesjährigen "alternativen Bachlauf" nicht an, stattdessen kann freiwillig gespendet werden. Der Erlös kommt dem Deutschen Roten Kreuz in Mettmann und der Initiative "Plant for the planet" zugute.

