



Kieler Nachrichten vom 18.09.2017



Der Startschuss ist gefallen und das Läuferfeld setzt sich in Bewegung.

FOTO: BK

## See & Run in Bordesholm: 1080 Läufer am Start

**BORDESHOLM.** Mit 1080 Startern kratzte der 17. See & Run-Lauf in Bordesholm dieses Jahr erstmals an der Grenze von 1200 Teilnehmern, die sich Organisator Ronald Reich selbst gesetzt hat. „Die Gemeinde muss die Zahl der Läufer auch vertragen können“, sagte er.

„Die Starterzahl erhöht sich jedes Jahr“, so Reich. Dieses Jahr standen knapp zehn Prozent neue Sportler auf den Listen des Laufs für Jedermann. „Viele Teilnehmer kommen inzwischen von außerhalb mit ihren Autos.“ Die Zahl der Parkplätze in Bordesholm sei jedoch ebenso begrenzt, wie die Ausstattung mit Toiletten und die Größe des Startbereichs im Moorweg.

Tina Zandihaghighi zählte zu den Läufern, die zum ersten Mal auf den Startschuss von Bürgermeister Helmut Tiede

warteten. Die 51-Jährige war zwar schon eine Stunde vor dem Start angereist, um sich in Ruhe warmlaufen zu können. Dennoch war sie aufgeregt wie vor einer Premiere. „Ich freue mich auf den Lauf. Das Adrenalin läuft durch den Körper. Ich starte das erste Mal auf der längsten der drei Distanzen, der 17,2 Kilometer-Strecke“, so die Kielerin, die vor drei Jahren mit dem intensiven Laufsport begann. Inzwischen trainiert sie fünf Mal in der Woche, läuft Strecken von zehn bis 15 Kilometer. Vor einem Wettkampf reduziert sie das Programm auf drei Mal in der Woche. Den Halbmarathon in Kiel lief sie in 1:54 Stunden. „Ich habe mich über die Jahre gesteigert.“ Geheimnis ihre Erfolgs: „In der Woche vor einem Wettkampf halte mich mit Alkohol zurück.“ *bk*