

# Crew Tipps für Anfänger von Sarah

Hallo zusammen,

ich sehe, dass es einige Neulinge sowohl als Läufer als auch als Crew gibt. Vor zwei Jahren ging es mir genauso (Crewmitglied für Bambinistrecke) und trotz „auswendig lernen“ der TorTour-Seite hatte ich keine Vorstellung davon, was auf mich zukam. Daher hier ein paar Erfahrungen und welche Schlüsse ich für diese TorTour daraus ziehe. Wir waren eine Crew aus 4 Mitgliedern, von denen nur eine TorTour-Crew-Erfahrung hatte. Immerhin waren es drei Läufer – ich war der Nicht-Läufer und bin es auch bis heute. Trotzdem begleite ich dieses Jahr wieder meinen Läufer.

## **Was ziehe ich an?**

Ich habe hier schon gelesen, dass von Hitze gesprochen wird. Letztes Mal hat es uns sprichwörtlich weggespült. Daher sollte man auf alles gefasst sein – von praller Sonne bis zu strömenden Sintfluten oder Orkanböen. Das einzige, was man nicht erwarten muss ist Schnee. Habt eine komplette Regenmontur dabei, Cappi, Sonnencreme Faktor 50, Sonnenbrille, etc. . Zieht Euch nicht zu „leicht“ an. Ja, Ihr begleitet den Läufer und seid dann aktiv, aber von wärmeerzeugender Tätigkeit kann hier nicht gesprochen werden (es sei denn, Ihr lauft mit dem Läufer mit). Als Fahrradbegleitung sollte man dicker eingepackt sein als der Läufer (außer natürlich wir erwischen eine Hitzeperiode).

## **Achte auf Dich - Essen und Trinken**

Wir alle hatten letztes Mal diese schönen 1,5 Liter Flaschen dabei. Ist ja auch im Auto platzsparend und im Fahrradkorb auch. Als ich nach diesen ca. 18 Stunden nach Hause kam und meine 1,5 Liter Flasche abstellte, sah ich, dass ich gerade mal knappe 500 ml getrunken hatte. Am nächsten Tag habe ich das bereut und ich glaube, mir ging es schlechter als meinem Läufer am nächsten Tag. Dieses Mal werde ich mir die kleinen 500ml Flaschen mitnehmen. So habe ich eine bessere Kontrolle, ob ich etwas trinke oder nicht. Schlaf haben wir alle übrigens keinen bekommen. Wir waren alle viel zu aufgeregt.

## **Was muss immer auf der Strecke dabei sein?**

Verpflegung für Dich und den Läufer. Ganz wichtig sind die einzelnen VP's und natürlich die Uhrzeiten, zu denen man sie passiert haben muss. Hab immer Batterien für den GPS-Navigators dabei und für etwaige MP3-Player oder was auch immer. Taschentücher, Feuchttücher, Toilettenpapier, Notapothek mit Blasenpflastern, Ersatzsocken. Seht zu, dass alles wetterfest ist. Die ausgedruckten Blätter am besten ein laminieren. Wasserfeste Abdeckmöglichkeiten der anderen Dinge.

## **Kommunikation in der Crew**

Ihr als Crew werdet Euch abstimmen müssen: Muss etwas nachgefüllt werden am nächsten VP? An welchem VP trifft man sich wieder? Wann übernimmt der nächste die Begleitung? Einiges davon klärt Ihr meist am VP (wo treffen wir uns als nächstes?). Andere Dinge müssen aber auch zwischendurch abgeklärt werden. Ich denke mal, die Handynummern hat man eh ausgetauscht. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es schwierig ist, manchmal den Kontakt zu halten (Funklöcher; Anrufer werden knapp verpasst weil die Crew auch mal die Toilette aufsucht und den Call nicht mitbekommt). Ich könnte mir gut vorstellen, dass es mit verabredeten Zeichen auch gut läuft. Schickt die Begleitung einen Daumen-hoch-Smiley ist alles in Ordnung. Kommt ein Getränke-Smiley, muss aufgefüllt werden. Das kann man beliebig vereinbaren. Das macht es für die Begleitung leichter, da man dann nicht die Betreuung des Läufers „unterbrechen“ muss (es kann auch mal Krisen geben, dazu später). Wichtig dabei wären auch Zeichen, die anzeigen, dass es gerade nicht so gut läuft. Sprachnachrichten

können schwierig werden, da nicht jeder überall Empfang oder Datenvolumen oder was auch immer hat. Wenn Ihr Euch trifft und dann die Begleitung wechselt gehört in die Übergabe immer, was der Läufer gegessen und getrunken hat und wie die Stimmung und die Form ist.

### **Du bist das Gewissen**

Dein Läufer kennt sich zwar ganz gut und kann sagen, wann er etwas braucht. Eigentlich. Denn unsere Läufer befinden sich während dieser Tour in einer anderen Welt. Da kommt es schon einmal vor, dass der Läufer etwas essen möchte und 30 Minuten später den nächsten Energieriegel verputzen möchte. Ein „Nein“ an dieser Stelle rettet mehr, als dem Läufer vielleicht bewusst ist. Lasst Ihr ihn alle 10 Minuten etwas essen, weil er danach fragt, stimmt etwas nicht. Dann wäre angebracht ihm mal etwas zu trinken anzubieten. Achtet auch darauf, ob der Läufer etwas tut, womit er seinen Rhythmus durcheinanderbringt. Fummelt er z.B. die ganze Zeit an seiner Bauchtasche und verliert so immer seine Pace, nehmt die Bauchtasche an Euch und dirigiert den Rhythmus. Oder haltet an und bringt den Läufer dazu, jetzt endgültig aus der Tasche rauszusuchen, was er braucht, damit es weitergehen kann. Teilt solche Beobachtungen mit und übernehmt die Führung.

### **Wo sind denn die anderen?**

Ihr werdet immer wieder mal feststellen, dass Ihr scheinbar mutterseelenallein mit Eurem Läufer seid. Das ist kein Grund zur Panik. Es gibt viele Streckenabschnitte, wo es sich ein wenig verläuft oder wo es viele Biegungen gibt und man dadurch andere Läufer nicht sieht. Solange Ihr Euch auf dem Ruhrtal-Radweg befindet, ist alles Tutti. Der einzige Grund zur Panik sollten die nahenden Besenräder sein. Dann habt Ihr es ein wenig zu gemächlich angehen lassen und solltet zumindest bis zum nächsten VP wieder ein wenig Gas geben.

### **Was auf der TorTour geschieht, bleibt auf der TorTour**

Ich vermute mal, jedes Crewmitglied kennt seinen Läufer. Dennoch wird es bei so einem Event Momente geben, in denen man voneinander Seiten sieht, auf die man nicht gefasst war. Das ist völlig normal. Bevor Ihr zusammenbrecht und überlegt, was das jetzt alles zu bedeuten hat, denkt bitte immer daran: Es geht hier um eine Ausnahmesituation mit einer enormen physischen und psychischen Belastung. Es wird Hochs und beachtliche Tiefs geben. Wichtig ist, dann nicht selbst den Kopf einzuziehen, sondern herauszufinden, wie Ihr Euren Läufer wieder packen und hochziehen könnt. Er ist auf Euch angewiesen. Ihr müsst ihn unterhalten. Das bedeutet nicht, pausenloses Geplapper und Eure ausführliche Lebensgeschichte. Aber wenn es gut läuft, macht Fotos, weist auf besonders schönen Streckenabschnitten auf etwas hin, was Ihr entdeckt habt und so weiter. Wenn es schlecht läuft, seid Ihr der Boss. Kann Euer Läufer nur noch gehen oder ist er zu langsam, steckt ihm Ziele: „Siehst Du die Biegung dort?“ Ich möchte, dass Du bis dahin schneller läufst. Danach kannst Du wieder Dein Tempo annehmen.“ Vielleicht hilft es dem Läufer auch, Musik zu hören. Und das sind oft Situationen, in denen Ihr keine Zeit habt, eine WhatsApp zu schicken. Dann wären solche kurzen Codes eine tolle Möglichkeit, die Crew auf dem Laufenden zu halten und die Konzentration auf dem Läufer zu halten (Code für „sind langsamer geworden“ und alle wissen Bescheid und keiner macht sich Sorgen). Meinen Läufer und mich hat diese ganze Erfahrung noch mehr zusammengeschweißt. Wir haben alle zusammen einige Täler erlebt, aber wir sind sie angegangen und haben es ins Ziel geschafft.

Und ja verdammt nochmal – Ihr werdet Euch alle verlaufen, egal was Ihr Euch vornehmt. Kleiner Tipp hierzu. Checkt an einer Kreuzung/Biegung **alle** Schilder. Das hätte uns damals echt davor bewahrt, den Ruhrtal-Radweg zur Fähre zu nehmen. Ich habe nur das Schild vom Radweg gesehen und nicht bemerkt, dass in die andere Richtung auch ein Ruhrtal-Radweg-Schild ging – und zwar das ohne die Fähre, für die wir eh zu spät waren.