

Sportfreunde: Gegen Steinbach im Pokal, gegen den FSV heute

Friedrichsdorf. In der nächsten Runde liegt die Latte wie erwartet hoch für die Fußballer der Sportfreunde Friedrichsdorf. Der Kreispokalsieger aus dem Hochtaunus trifft nach seinen Siegen gegen Gruppenligist Hellas Schierstein und Verbandsligist Hanauer SC im Achtelfinale des Hessenpokals auf den Regionalligisten TSV Steinbach Haiger. Das ergab die Auslosung des Hessischen Fußball-Verbandes gestern Abend im Sporthotel Grünberg.

Zunächst aber gilt es für den Aufsteiger, sich wieder auf den Gruppenliga-Alltag zu konzentrieren. Das fällt den Sportfreunden nicht schwer, empfangen sie doch heute Abend um 20 Uhr den Fußball-Sportverein (FSV) zum Derby im Sportpark. Den ersten Friedrichsdorfer Vergleich hatte der Stadt-Rivale vor knapp einem Monat vor gut 250 Zuschauern durch ein spätes Tor von Burak Sahin mit 2:1 gewonnen.

Zuletzt kassierte die gut gestartete Elf von Trainer Metin Yildiz zwei Niederlagen. Allerdings konnten auch die Sportfreunde beim enttäuschenden 1:3 gegen Mitaufsteiger FC Karben nicht überzeugen. Ein Prognose für das heutige Spiel dürfte deshalb selbst regelmäßigen Zuschauern des Friedrichsdorfer Fußballs schwer fallen. *rem*

5,51 Meter und Salto Nullo für Porsch

Hochtaunus. Ein Auf und Ab gab es zuletzt für den Neu-Anspacher Stabhochspringer Gordon Porsch. Der Starter der LG Ovag Friedberg-Fauerbach bot innerhalb von zehn Tagen in drei Wettkämpfen ein Spektrum von „hui bis pfui“ an. Zuletzt zeigte das Form-Barometer jedoch nach oben.

Der Neu-Anspacher überquerte bei der 20. Auflage des Stabhochsprung-Meetings im Stern-Center von Potsdam starke 5,51 Meter und wurde damit Zweiter. Die Athleten traten diesmal an einem noch ungewöhnlicheren Ort als sonst an: auf dem Parkdeck, da wegen Umbauarbeiten in der Einkaufspassage keine Sprunganlage aufgebaut werden konnte. Der Sieg ging mit 5,61 Metern an den Koreaner Jan Minsub. Für Porsch war die übersprungene Höhe die zweitbeste Leistung in dieser Saison, nach den 5,61 Metern im Juli in Mannheim.

Zwei Tage zuvor hatte es für ihn überhaupt nicht gepasst. Ausgerechnet passierte das nach langer Anreise in Norditalien. Beim EAA Permit-Meeting „Palio Citta Della Quercia“ in Rovereto gab es für den Athleten aus dem Taunus bei der Einstiegshöhe von 5,21 Meter einen „Salto Nullo“ – also drei ungültige Versuche. Den stark besetzten Wettkampf in der Provinz Trentino gewann der Belgier Ben Broeders (5,72 Meter) vor dem höhengleichen Italiener Claudio Stecchi.

Deutlich besser war es für den Lehramtsstudenten beim Meeting in Koblenz gelaufen. Die Organisatoren hatten eine Sprunganlage mit Anlaufsteg auf dem Gelände der Festung Ehrenbreitstein aufgebaut. Die gut besuchte Premiere vor dieser historischen Kulisse gewann Weltmeister Sam Kendricks aus den Vereinigten Staaten mit starken 5,81 Metern. In dem sechsköpfigen Feld meisterte Gordon Porsch jeweils im zweiten Versuch 5,20 und 5,30 Meter, was am Ende Platz vier bedeutete. *jp*

KURZ NOTIERT

Fußball Wiederholungsspiel im Kreispokal: FV Stierstadt – SpVgg 05/99 Bomber Bad Homburg 5:4 n.E. (2:2)

Fußball Das Sportgericht des Fußballkreises Hochtaunus wird sich mit dem Spielabbruch der Kreisoberliga-Partie FSG Weilnaun/Weilrod/Steinfischbach – FC Weiskirchen beschäftigen. Schiedsrichter Jan Schubert (Limburg) hatte am Sonntag das Spiel nach 86 Minuten beim Stand von 3:0 vorzeitig beendet, weil er drei Spieler der Gäste des Feldes verwiesen hatte. Damit war die Mindestzahl an Spielern (sechs Feldspieler und ein Torwart) für eine Mannschaft aber noch nicht unterschritten. Der Unparteiische hat seinen Fehler dem Klassenleiter gemeldet. *rem*

Handball A-Ligist SG Wehrheim/Obernain hat das zweite Testspiel gegen Bezirksoberligist HSG Steinbach/Kronberg/Glashütten mit 29:24 für sich entschieden. Die diesmal ersatzgeschwächten Gäste hatten im ersten Vergleich der Taunus-Teams während der Saisonvorbereitung die Nase vorne gehabt. *rem*

Er liebt die extreme Herausforderung

Ultralauf Der Bad Homburger Harald Lange nimmt den längsten und schwierigsten Nonstop-Lauf in Angriff

Langweilige Stadtautobahnen, romantische Küstenstraßen, unwegsame Bergpässe – die Streckenführung des Spartathlons verlangt den Läufern körperlich und psychisch alles ab. Wer nach anderthalbtägigen Strapazen den Fuß einer Statue berührt, gehört zu den härtesten Ultraläufern der Welt. Ein fast blinder Bad Homburger will das auch schaffen.

VON KATJA WEINIG

Bad Homburg. Harald „Harry“ Lange sehnt den 27. September herbei. Um 7 Uhr wird er dann an der Akropolis in Athen an der Startlinie stehen, vor sich eine 246 Kilometer lange Laufstrecke bis nach Sparta. Spätestens um 19 Uhr des Folgetages muss er dort sein, dann schließt das Ziel an der Statue des Königs Leonidas. Der Spartathlon ist der schwerste und längste Nonstop-Lauf der Welt.

Im vergangenen Jahr hätte es Harald Lange fast geschafft – nach 220 Kilometern musste er jedoch aufgeben, entkräftet und unterkühlt nach zwei Unwettern mit Sturm und sintflutartigen Regenfällen. Es war das erste und bisher einzige Mal, dass der Bad Homburger bei einem Ultralauf das Ziel nicht erreichte.

Seit diesem Tag drehen sich seine Gedanken um das diesjährige Rennen. Denn er will es unbedingt schaffen: „In meinem Kopf sehe ich immer wieder die letzte Gerade auf dem Weg zur Statue vor mir.“ Akribisch bereitet er sich vor, trainiert, informiert sich, plant. „In diesem Jahr werde ich mich noch besser organisieren“, erklärt der 39-Jährige entschlossen und holt seine persönliche Marschtabelle auf den Bildschirm.



Zieleinlauf: „Harry“ Lange im Mai beim Ultramarathon im Bergischen Land. Als Fahrrad-Guide dabei: seine Lebensgefährtin Christiane Brendlin. Foto: privat

„Ein bisschen kommt so allmählich schon die Angst hoch, ob ich das alles schaffe“, gibt er ganz offen zu. Aber er sei körperlich fit, bestens vorbereitet. Er sagt: „Den Rucksack packe ich so lange aus und ein, bis jeder Handgriff sitzt, und ich genau weiß, was vorstaut ist.“ Hochmotiviert ist er.

Seine Sehbehinderung hat ihn noch nie davon abgehalten, intensiv Sport zu treiben: Judo, Snow-

boardfahren, Skaten und neuerdings auch Wellenreiten. Was ihn antreibt? „Zu erleben, was man aus eigener Kraft erreichen kann.“ Auch den sportlichen Wettstreit mit anderen findet er reizvoll. Sei es im Behindertensport, wo er 2018 im Nationaltrikot den Marathon beim World Cup in London lief, oder eben in Wettbewerben mit sehender Konkurrenz.

Im Ultralauf setzt sich Lange, der in Vollzeit bei der Volkshochschule in Frankfurt angestellt ist, jedes Jahr ein großes Ziel. Die Trainingspläne dazu schreibt der zwölfmalige Deutsche Meister und heutige Physiotherapeut sowie Lauftrainer Kurt Stenzel.

120 bis 180 Kilometer spult Lange pro Woche ab, ergänzt durch Schwimmereinheiten, Sprintausdauer-, Kraft und Stabilitätstraining. 35 Kilometer am Freitag, 36 am Samstag und 40 am Sonntag – ein ganz normales Wochenende. Auch von Montag bis Freitag trainiert er täglich, alle zwei bis drei Wochen gibt es einen Tag Pause.

In den Monaten vor dem Spartathlon bestreitet der für Spiridon Frankfurt startende der Extremsportler aus dem Taunus je ein großes Rennen – alles auch nachzulesen auf seiner topaktuell gepflegten Internetseite: Im Mai der WHEW 100 Kilometer Ultramarathon im Bergischen Land (9:43:20 Stunden), im Juni der 24-Stunden-Lauf in Hanau zugunsten des Vereins Lebenshilfe, den er mit 433 Runden und einem haushohen Vorsprung gewann, im Juli der Thüringer Ultra 100 Kilometer auf dem Rennsteig (11:03:00 Stunden) und im August der 100 Meilen Mauerweglauf in Berlin (20:43:30 Stunden).

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über den Peloponnes. Die 220 Kilometer-Marke, an der er im Vorjahr ausstieg, möchte er zu einem persönlichen Highlight machen: „Ab hier geht es nur noch bergab, man kann Sparta förmlich schon riechen.“

„Das waren nur 80 Kilometer weniger als beim Spartathlon – eine optimale Vorbereitung“, schmüchelt der 39-Jährige. Am letzten Freitag im September steht dann endlich der Saisonhöhepunkt an: „Harry“ Lange macht sich zum zweiten Mal auf den Spuren des Boten Pheidippides auf den Weg entlang der Ägäisküste und quer über