



# Ab in den Matsch!

Beim Muddy Angel Run machen sich Läuferinnen gemeinsam gegen Brustkrebs stark

Matschläufe gibt es in zig Varianten: Von der familiären Spaßveranstaltung bis zur extremen körperlichen Herausforderung. Bei der Muddy-Angel-Laufreihe setzen Teilnehmerinnen ein Zeichen gegen Brustkrebs.

Foto: Philipp Buron

VON FLORIAN RIESTERER

Flip-Flops oder Badelatschen an den Füßen, nasse Haare, schlammige Rucksäcke und immer wieder pinke Stirnbänder oder Teilnehmerbändchen: Wo es zum Muddy Angel Run auf dem Mannheimer Maimarktgelände geht, ist auch ohne Wegbeschreibung oder Beschreibung schnell klar. Dafür ist nur jenen Personen entgegenzugehen, die ihn offenbar bereits absolviert haben. Auf dem Gelände selbst dröhnt laute Musik aus Boxen. Gerade erklimmen mehrere schlammverkrustete Frauen ein Podest, auf deren Rückseite sie über aufblasbare Rutschen dem Boden entgegengleiten und ins Ziel taumeln. „Ihr seid super, ihr habt es geschafft“, ruft eine Frau ins Mikrofon. Die Dreiergruppe joggt in Siegerpose über den Zielstrich, ein Fotograf hält die Szene fest.

Schlammäufe oder Dirt Runs sind seit einigen Jahren in Deutschland fest etabliert. Sie heißen Tough Mudder, Mud Masters, Spartan Race, Cross Deluxe, Iron Race oder auch Strong Viking. Was sie alle gemeinsam haben, sind Hindernisse, die es zu überwinden gilt, und eine Strecke, die die Teilnehmer am Ende definitiv nicht sauber ankommen lässt. Spartan Race bietet jährlich 170 Rennen in 25 Ländern an mit mehr als einer Million Startern. Vielerorts gibt es neben Ausgaben für Erwachsene inzwischen spezielle Läufe für Familien oder Kinder. Bei Tough



Foto: Metrix GmbH

Prognose Leben: Deutliches Zeichen gegen Brustkrebs.

Mudder kitzeln kleine Stromstöße an Schnüren die Teilnehmenden, außerdem müssen sie durch vier Grad kaltes Eiswasser tauchen.

Der Muddy Angel Run, der 2023 in elf Städten in Deutschland sowie in Wien und Zürich Station macht, hat als Lauf nur für Frauen ein weiteres Alleinstellungsmerkmal. Er will zum Thema Brustkrebs informieren und aufklären. Eng kooperiert die Veranstaltung mit dem Verein Brustkrebs Deutschland, der bei jedem Lauf einen eigenen Stand hat. Außerdem gehen von jedem Ticket und Fanshop-Artikel ein Euro an den Verein. Mehr als 620000 Euro seien so seit dem Start der Laufreihe 2016 zusammengekommen, sagt Sprecherin Jasmin Saalfeld. Alleine 100000 Starterinnen sind in diesem Jahr dabei.

## Kirchengemeinde gewinnt an Charakter

Ziel des Muddy Angel Runs ist, Betroffenen Kraft zu geben und Prävention durch Bewegung vorzustellen, die Spaß macht. Pro Veranstaltung haben 50 Betroffene die Möglichkeit, als sogenannte Strong Angels kostenlos zu starten. Die Nachfrage hier sei sehr hoch, im Durchschnitt würden alle solche Tickets vergeben, sagt Saalfeld. In Hamburg laufe jedes Jahr eine große Frauengruppe der Kieler Brustkrebssprossen mit. Der Verein bietet Selbsthilfe an und bringt Frauen zu Sport- und Präventionsangeboten zusammen.

Der Spaß kommt bei den Läufern nicht zu kurz. „Not fast but furious“ hat sich eine Frauengruppe in Mannheim auf die Laufshirts drucken lassen. Andere haben Superheldenmasken auf oder tragen pinke Ballett-Tutus über den Laufhosen. Eine Freundin habe ihr von dem Lauf erzählt, sagt eine Läuferin aus Speyer, die bereits geduscht im Ziel steht. Sie habe das Projekt schon von einer Schulfreundin gekannt, die vor einigen Jahren trotz einer Operation an Brustkrebs gestorben sei. „Sie hat



Foto: Evangelische Kirchengemeinde Beiseförth-Malsfeld

Schmerzfrei: Läufer beim Dirty Church Run.

mit ihrer Diagnose selbst an einem solchen Lauf teilgenommen“, sagt die 44-Jährige. Der Matsch schrecke sie nicht ab. „Ich mag auch Wattwanderungen.“ Eine Station, bei der Teilnehmer rückwärts unter einem Gitter schwimmen und nur das Gesicht über Wasser ist, habe sie aber lieber ausgelassen, „weil ich sonst wohl Platzangst bekommen hätte“. Aber Hindernisse auszulassen, ist hier kein Problem. Es geht um den Spaß und die Bewegung.

Der steht auch beim Dirty Church Run im Mittelpunkt. Der Matschlauf der Kirchengemeinde Beiseförth-Malsfeld in Nordhessen findet im kommenden Jahr bereits zum fünften Mal statt. Unmittelbarer Anlass sei gewesen, Geld für die neuen Kirchenfenster aufzutreiben, berichtet Pfarrer Henning Reinhardt. Dass er letztlich auf den Matschlauf gekommen sei, habe aber noch andere Gründe, darunter das Buch „Warum Männer nicht in den Gottesdienst gehen“ von David Murrow. Sie kämen einmal und dann nie wieder, fasst Reinhardt zusammen. Still sitzen, Singen, Nachdenken: Was im Gottesdienst passiere, sei oft das Gegenteil zu dem, was Männer – etwas klischeehaft verkürzt – gerne in ihrer Freizeit täten. „Das hat mich zum Nachdenken gebracht.“

Und er fragte bei Männern nach, was sie gerne täten. „Mein Hobby sind Matschläufe“, antwor-



Foto: Evangelische Kirchengemeinde Beiseförth-Malsfeld

Gemeinschaft: Ehrenamtliche des Kirchenlaufs.

tete ein junger Mann. Anlässlich eines Gemeindefests habe er dann einen solchen Lauf angeboten. Knapp 200 Leute kamen zur ersten Veranstaltung – und fragten nach einer Fortsetzung. Inzwischen hat sich die Zahl vervielfacht, es gibt einen eigenen Kids Run, die Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland auf den Sportplatz am Rand des Flüsschens Fulda, das auch durchlaufen wird. Jährlich baggert ein Bauunternehmer eine Wiese aus und befüllt das Loch später wieder. Ein Dachdecker hilft mit dem Aufbau der Hindernisse. 200 Ehrenamtliche sind am Lauftag dabei, der mit einem Gottesdienst beginnt.

Eingebunden ist sogar das Rechtsreferat der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, „Schließlich brauchen wir eine juristisch geprüfte Haftungsfreizeichnung“, sagt Reinhardt. Kleinere Verletzungen wie verstauchte Fußknöchel oder Dehydrierungen sind normal. Deutsches Rotes Kreuz, Deutsche Lebens-Rettungsgesellschaft und Feuerwehr seien vor Ort. „Das ist natürlich auch eine Möglichkeit, um als Kirche in Kontakt zu kommen zu Institutionen, etwa wenn es um den Bedarf an Notfallseelsorgern geht.“

Und neben der Kirche selbst profitieren auch andere. Jährlich stehen je ein globales, ein regionales und ein lokales Projekt zur Auswahl. Die Läuferinnen oder

Läufer entscheiden, wer das Startgeld in kompletter Höhe bekommt. Spendenempfänger wie das Hospiz Kassel oder der Verein Interplast, der in Entwicklungsländern hilft, informieren vor Ort.

„Die Kirchengemeinde hat durch den Lauf an Charakter gewonnen“, sagt Reinhardt. Das bedeute nicht, dass automatisch die Kirche am Sonntagmorgen voller wäre. „Aber die Leute stehen ihrer Kirchengemeinde offener gegenüber, sind leichter anzufragen für andere Projekte.“ Dazu zählen etwa das 24-Stunden-Lauf-Gemeindefest. Auch Eventgottesdienste würden eher besucht.

In Mannheim ist auch Stunden nach der ersten Startgruppe immer noch nicht Schluss. Längst ist das asphaltierte Gelände schlammverkrustet, dort, wo den Läuferinnen Matsch von Schuhen und Körper getropft ist. An den Hindernissen haben sich Ehemänner und Freunde postiert, um Fotos zu machen und anzufeuern.

Vor allem aber sind es die Frauen selbst, die sich motivieren, unterwegs umarmen und ins Ziel klatschen – nah beim Start. Dort tanzen sich gerade neue Läuferinnen zu hämmernden Beats warm. Dann ist der Start freigegeben – und rund 100 Frauen setzen erneut ein Zeichen gegen Krebs.

● [www.muddyangelrun.com](http://www.muddyangelrun.com), [www.dirtychurchrun.de](http://www.dirtychurchrun.de)