

Laufveranstaltung geplant, Hitze angekündigt, was jetzt?

Hitzeläufe sind erst einmal nichts Ungewöhnliches. Es gibt sie überall auf der Welt, sogar an Orten, an denen Hitze selbst zum Markenzeichen der Veranstaltung geworden ist. Der Badwater Ultramarathon im Death Valley ist dafür das bekannteste Beispiel. Aber genau daran lässt sich auch erkennen: Hitze ist kein Spielfeld für Selbstexperimente. Wer bei hohen Temperaturen an den Start geht, muss wissen, was er tut.

Für Laufveranstalter wird dieses Thema immer wichtiger. Heiße Tage sind keine seltene Ausnahme mehr, sondern etwas, womit auch der Laufsport in Zukunft häufiger rechnen muss. Gerade Veranstaltungen im Frühjahr und Sommer werden sich darauf einstellen müssen, dass ein Lauf nicht nur sportlich, sondern auch organisatorisch anders bewertet werden muss, wenn hohe Temperaturen angekündigt sind.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht automatisch: Findet der Lauf statt oder wird er abgesagt? Viel wichtiger ist zunächst die Frage: Unter welchen Bedingungen ist diese Veranstaltung noch verantwortbar? Dabei gibt es keine pauschale Antwort. Ein 5-km-Lauf am Abend durch einen schattigen Park ist anders zu bewerten als ein Halbmarathon über aufgeheizten Asphalt. Auch Startzeit, Streckenlänge, Schattenanteil, Luftfeuchtigkeit, Wind, Teilnehmerfeld, medizinische Versorgung und Erreichbarkeit der Strecke spielen eine Rolle.

Genau deshalb brauchen Veranstalter ein Hitzekonzept, bevor es kritisch wird. Wer erst am Veranstaltungstag hektisch überlegt, ob noch zusätzliche Wasserstellen aufgebaut werden können, ist eigentlich schon zu spät. Die Wetterlage sollte einige Tage vorher aufmerksam verfolgt werden. Bei absehbar hohen Temperaturen müssen mögliche Maßnahmen frühzeitig vorbereitet und klar kommuniziert werden. Dazu gehören frühere Startzeiten, zusätzliche Verpflegungspunkte, mehr Wasser auf der Strecke, mehr Helfer, zusätzliche Sanitätskräfte oder auch eine Verkürzung einzelner Strecken.

Besonders wichtig ist die Abkühlung unterwegs. Bei großer Hitze reichen die üblichen Verpflegungsstellen oft nicht aus. Zusätzliche Wasserstellen, Schwämme, Becher zum Übergießen, Gartenschläuche, Sprinkelanlagen, Nebelduschen oder provisorische Wasserbrausen können eine spürbare Entlastung bringen. Auch im Start- und Zielbereich sollten Schattenzonen, Wasser und Rückzugsmöglichkeiten eingeplant werden. Hitze betrifft nicht nur die Läufer. Auch Streckenposten, Kampfrichter, Helfer, Zuschauer und das Organisationsteam selbst stehen unter Belastung.

Eine Absage darf dabei kein Tabu sein. Sie ist nicht automatisch ein Zeichen von Schwäche oder schlechter Organisation. Im Gegenteil: Eine rechtzeitige Absage kann Ausdruck einer verantwortungsvollen Veranstaltungsleitung sein. Das gilt besonders dann, wenn die medizinische Versorgung nicht mehr ausreichend gewährleistet werden kann, die Strecke zu wenig Schutz bietet oder die Bedingungen für ein großes Teilnehmerfeld nicht mehr seriös beherrschbar sind.

Gleichzeitig muss man den Laufsport nicht bei jedem heißen Tag einstellen. Es geht nicht darum, aus jeder Sommergeveranstaltung ein Problem zu machen. Es geht darum, Hitze ernst zu nehmen und die Veranstaltung entsprechend anzupassen. Wer gut vorbereitet ist, kann

auch bei warmen Bedingungen laufen. Wer an Hitze gewöhnt ist, sein Tempo reduziert und auf seinen Körper hört, kommt in der Regel deutlich besser zurecht als jemand, der unvorbereitet an den Start geht und trotzdem eine Bestzeit erzwingen will.

Genau hier liegt auch die Verantwortung der Teilnehmer. Ein Wettkampf bei Hitze ist kein Experiment. Wer in den Tagen zuvor krank war, Kreislaufprobleme hat, schlecht geschlafen hat oder sich nicht an Hitze gewöhnt hat, sollte seinen Start sehr kritisch hinterfragen. Auch falscher Ehrgeiz kann gefährlich werden. Bei hohen Temperaturen ist es keine Schwäche, langsamer zu laufen, Gehpausen einzulegen oder aus dem Rennen auszusteigen. Es ist Vernunft.

Veranstalter sollten diese Botschaft deutlich aussprechen. Nicht belehrend, aber klar. Wer unvorbereitet und aus völliger Selbstüberschätzung an den Start geht, riskiert nicht nur die eigene Gesundheit. Im Ernstfall belastet er auch Helfer, Sanitätsdienst, Organisation und die gesamte Veranstaltung. Ein hitzebedingter Notfall ist nie nur ein persönliches Problem. Er betrifft immer alle Beteiligten.

Darum gehört zu einem guten Hitzekonzept auch eine klare Kommunikation. Teilnehmer müssen vorab wissen, welche Bedingungen erwartet werden, welche Maßnahmen der Veranstalter trifft und was von ihnen selbst erwartet wird. Dazu zählt auch der Hinweis, dass Bestzeiten bei großer Hitze zweitrangig sind. Der wichtigste Erfolg ist dann nicht die persönliche Rekordzeit, sondern ein sicherer Zieleinlauf.

Am Ende geht es um eine Balance. Laufveranstaltungen sollen möglich bleiben, auch wenn es warm wird. Aber sie müssen so organisiert sein, dass Hitze nicht unterschätzt wird. Der Veranstalter trägt Verantwortung für Planung, Sicherheit und Versorgung. Die Teilnehmer tragen Verantwortung für Vorbereitung, Selbsteinschätzung und vernünftiges Verhalten im Rennen.

Hitze wird den Laufsport weiter begleiten. Darauf müssen sich Vereine, Veranstalter und Läufer einstellen. Nicht panisch, aber konsequent. Denn ein Lauf bei hohen Temperaturen kann funktionieren, wenn alle Beteiligten vorbereitet sind. Er darf aber niemals zur Bühne für Selbstüberschätzung werden.

26. Juni 2026
Detlev Ackermann