

2007/04

ULTRA- Marathon



*Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathonvereinigung e.V.*

Aus dem Inhalt: Über Stock und Stein am Ende der Welt



**Mein Oberkörper sitzt auf einem Laufapparat
Bunt statt Kohl(raben)schwarz
November ist, wenn man trotzdem läuft
Lauf der Erinnerung
DNS, DNF, 34:24:05**

Deutsche Meisterschaften der DUV im Cross- und Landschaftslauf 2007

Wolfgang Olbrich-Beilig

Im Rahmen des 7. Röntgenlaufes fanden am 28.10.2007 die Deutschen Meisterschaften der DUV im Cross- und Landschaftslauf in Remscheid-Lennep statt.

Beim Röntgenlauf handelt es sich um eine anspruchsvolle (ca. 1100 Hm +) 63,3 km lange Landschaftsstrecke, die sich zum überwiegenden Teil am Rundwanderweg „Rund um Remscheid“ orientiert. Zu Beginn des Laufes wird eine kleine Schleife in Remscheid gelaufen, bei der einem schon schnell klar wird, dass einem ein anspruchsvolles Profil erwarten wird, denn auch auf diesen ersten Kilometern in der Ortschaft gibt es eigentlich keine flache Stelle. Irgendwie scheint es nur ständig auf und ab zu gehen! Nach der Schleife durch Remscheid wird fast ausschließlich auf Feld- und Wanderwegen gelaufen, wobei auch ein gelegentlicher Trailpfad mit schwierigem Untergrund zu laufen ist. Also alles in allem eine mehr als würdige Strecke für die Austragung unserer diesjährigen Deutschen Meisterschaft!

Auch der Kontakt mit dem örtlichen Ausrichter erwies sich vom Beginn der Bewerbung um die Austragung unserer Meisterschaften als ausgesprochen konstruktiv. Ich möchte mich daher an dieser Stelle noch mal für die wirklich sehr gute Zusammenarbeit im Namen des DUV-Präsidiums bedanken!

Am Start standen mehr als 3000 Teilnehmer/innen, die auf die Halbmarathon-, die Marathon- und die Ultrastrecke gingen. Davon liefen 500 Teilnehmer/innen auf der Ultrastrecke. Da nicht alle Teilnehmer auch in der DUV-Meisterschaftswertung gewertet wurden, gab es 130 männliche Finisher und 23 weibliche Finisher bei der Deutschen Meisterschaft der DUV im Cross- und Landschaftslauf 2007! Gestartet wurde um 08:30 Uhr vor dem Sportzentrum Remscheid-Lennep bei idealen Laufbedingungen. Die Temperaturen lagen zwischen 12 und 16 Grad Celsius und es blieb trocken.

Vom Start an wollte der Titelverteidiger des Vorjahres, Sascha Velten

vom Remscheider SC, es sich scheinbar nicht nehmen lassen, zu Hause seinen Titel als Deutscher Meister zu verteidigen. Er ging von Beginn an in Führung und gab diese bis ins Ziel auch nicht mehr ab! Sascha Velten wurde somit in einer Zeit von 4:23:06 Stunden alter und neuer Deutscher Meister der DUV im Cross- und Landschaftslauf. Rainer Koch von der LG Würzburg schien auch mit der Strecke sehr gut klar zu kommen und lief sehr konstant, wodurch er Platz um Platz gut machen konnte und als neuer Vizemeister in 4:34:00 Stunden ins Ziel lief. Dritter wurde Jörn Hesse vom Delliger SC in 4:46:47 Stunden.

Auch Nicole Kresse vom SSC Hanau-Rodenbach stellte von Anfang an klar, dass hier der Sieg in der Frauenwertung nur über sie gehen konnte! Lediglich bis zum ersten Halbmarathon konnte ihr die spätere Zweitplatzierte Inge Raabe von TuRa Remscheid noch Paroli bieten. Nicole wurde in einer Zeit von 5:17:32 Stunden neue Deutsche Meisterin der DUV im Cross- und Landschaftslauf. Zweite wurde Inge Raabe von TuRa Remscheid-Süd in 5:39:20 Stunden vor Corinna Mertens von der LG Wuppertal in 5:44:17 Stunden!

Den Titel eines Deutschen Meisters in der Mannschaft sicherte sich der Remscheider SV (Sascha Velten, Harald Willms und Dieter Kopp) mit einer Gesamtzeit von 14:35:22 Stunden, vor der LG Würzburg (Rainer Koch, Gerald Lehrieder und Christoph Hoffmann) in 15:14:07 Stunden und ebenfalls dem Remscheider SV (Arnd Bader, Frank Steinberg und Klaus Peter Mohr) in einer Zeit von 16:16:04 Stunden.

Den Meisterschaftstitel bei den Damen errang TuRa Remscheid (Inge Raabe, Birgit Breuer und Gisela Rückert) in einer Zeit von 18:56:41 Stunden.

Für die Titel in den Altersklassen siehe die Meisterschaftstafel unter der Rubrik „Ergebnisdienst“.

Impressionen von der Siegerehrung

Fotos: Herbert Hausmann



Vom Zwiebeln der Häute – Röntgenlauf von hinten durchleuchtet

Stefan Hinze



Rainer Koch, der spätere Vizemeister, und Gerald Lehrieder, der Sieger in der M45, beide von der LG Würzburg, kurz nach der Halbmarathondistanz

Foto: Herbert Hausmann

Wer glaubt schon an Murphys Law („Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es auch schiefgehen - und das zum schlimmstmöglichen Zeitpunkt!“)? Als Läufer sollte man eigentlich gar nichts von der Existenz eines solchen Gesetzes wissen, ansonsten könnte man getrost auf einen Start verzichten.

Beim diesjährigen Remscheider Röntgenlauf, gleichzeitig DUV-Meisterschaft im Cross- und Landschaftslauf, sollte nach längerer Pause mal wieder eine gute Leistung im Ultramarathonlauf her. Der Trainingsumfang war im Vorfeld zwar nicht rekordverdächtig, aber die Form stimmte.

Nach der Mitgliederversammlung und einem gemeinsamen Essen mit dem Präsidium suche ich das Hotel auf, ungefähr 3 km vom Start entfernt. Bereits an der Rezeption begegnen mir die ersten Läufer. Im Zimmer wird die Startnummer am Trikot angebracht. Wegen der Zeitumstellung stelle ich die Uhrzeit auf meinem Handy um eine Stunde zurück und begeben mich



Ein Stück Technik: Die Müngstener Eisenbahnbrücke bei km 30.

Foto: Herbert Hausmann

ins Bett. Aufgeweckt werde ich durch Türenklappen und Duschgeräusche – ein Blick auf die Uhr: 5:15! „Oh Mann, der Start ist doch erst um 8:30 Uhr. „Warum stehen die so früh auf?“ Um viertel nach sechs weckt mich das Handy auf. Nach der Dusche gehe ich zum Frühstück. Komisch, kein einziger Läufer. Eine japanische Reisegruppe versucht sich an der deutschen Esskultur. Sehr aufschlussreich.

Ich checke aus – es ist 7:20 Uhr. Im Auto fällt mein Blick auf die Uhr, die noch die Sommerzeit anzeigt. Was für ein Schock! Hier ist 9:23 Uhr zu lesen. Der Start ist in sieben Minuten! Wie konnte das jetzt geschehen? Keine Ahnung, ich muss schnell zum Start. Das Sportzentrum erreiche ich zwei Minuten vor dem Startschuss. Kein Parkplatz, überall stehen die Fahrzeuge anderer Teilnehmer. Also stelle ich den Wagen an einer Kreuzung ab, wo er wohl kein Hindernis darstellt. Schnell noch das Trikot und die Stoppuhr geschnappt und im 3:30 min/km-Tempo ab zur Startlinie. Klar, als ich dort ankomme, sind alle



Beim ständigen Auf und Ab wird die Strecke nie langweilig.

Foto: Herbert Hausmann

Läufer weg und die Nordic Walker staksen gerade über die Zeitmessmatte.

Nun muss ich zunächst diese überholen und treffe auf das hintere Läuferfeld. Eigentlich ganz interessant, mal hier zu laufen. Wegen der Menschenmassen gibt es kein Durchkommen, aber auch hier hinten werden kräftige Positionskämpfe, auch mit verbaler Unterstreichung, geführt. Der Stau auf dem Röntgenweg wird sich noch bis zum Kilometer 15-16 fortsetzen. An der ersten schweren Steigung bei km sechs gehen schon einige. Immer wieder muss ich mein Tempo abbrechen und mich dem Mainstream anpassen.

Nach dem ersten Halbmarathon wird es deutlich übersichtlicher auf der Strecke. Ich treffe auf Nicole (die spätere Siegerin) und Jürgen, unseren DUV-Statistiker. Wir unterhalten uns kurz und dann entferne ich mich langsam von den beiden. Bis zum Marathonpunkt geht es ganz gut, doch dann kommt eine längere schwere Steigung und hier merke ich bereits meine Oberschenkelbeuger und die Wadenmuskulatur. Gerade die

danach folgenden Bergabpassagen tun richtig weh. Doch weiter geht es, niemand hat mich bislang überholt und bleibt es bis zum Ziel. Die 50 km Marke wird passiert. Ich staune über meine Zeit, hatte ich nach dem verkorksten Start eine gute Leistung doch eigentlich abgeschrieben. Die letzten Kilometer werden dann so richtig schlimm, besonders die beiden finalen Anstiege, die ich aber noch laufend bewältigen kann. Im Ziel werde ich von der Oberbürgermeisterin Frau Wilding und vom Leiter des Sportdezernates, Herrn Fiedler, begrüßt, die ich gestern bei der Mitgliederversammlung im Rathaus kennen gelernt habe. Beide beglückwünschen mich zu meiner Leistung. Trotz der Erschöpfung werde ich noch von einer Vertreterin der Lokalzeitung zur Meisterschaft und zur Strecke befragt.

Danach muss ich mich orientieren. Wo steht mein Auto? Ich gehe wie auf rohen Eiern mit brennenden Schenkeln und finde auch prompt die Stelle wieder. Hinter dem Scheibenwischer steckt ein Gruß vom Ordnungsamt der Stadt Remscheid. Wie war das noch mit Murphys Gesetz?

Anmerkung der Redaktion

Es ist üblich, dass Murphey, hat er einmal ein Opfer in seinen Fängen, gnadenlos zuschlägt. Aber Stefan konnte von Anbeginn des Rennens einen Lichtstreif weit vor sich über den Hügeln der Strecke aufgehen sehen. Als letzter über die Startlinie war Stefan von Anfang immer auf der Überholerstraße, was ihn so motiviert hat, dass mir nach der Halbmarathonstrecke kein Foto mehr von ihm gelang. So schnell war er an mir vorbei. Lediglich seinen Rücken und seine Schulter brachte ich noch aufs Bild, obwohl ich versuchte, die Kamera nachzuziehen. Bei meinen weiteren Stationen als Zuschauer habe ich Stefan nicht mehr gesehen. Er war immer weit voraus. Und am Ende? Am Ende hatte sich Stefan trotzdem noch den Titel des Deutschen Meisters im Cross- und Landschaftslauf 2007 in seiner Altersklasse gesichert und hatte damit Murphey's Law durchbrochen. Das ließ ihn den Gruß vom Ordnungsamt verschmerzen.



Diese Berge! Hören die denn nie auf?

Fotos: Herbert Hausmann