

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.



Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- Fröttstädt ein Erlebnis!
- Laufbericht Baltic Run
- Jurassic Coast Triple Marathon
- Matsch and more
- Ergebnisse und Termine, Sportmedizin u. v m.



Die neuen Deutschen Meister im Cross- und Landschaftslauf 2010

Geschrieben von: Wolfgang Olbrich

Samstag, 03. Juli 2010 um 20:36 Uhr

Die Deutsche Meisterschaft im Cross- und Landschaftslauf 2010 in Fröttstädt/Thüringen sind gelaufen. Bei unbarmherziger Sonne mit Temperaturen zum Teil deutlich über 35°C war es eine wahre Hitzeschlacht. Einen überlegenen Sieg konnte Thomas Brauckmann von der TSG Helbershausen in 5:46:25h erlaufen und errang sich damit den Titel des Deutschen Meisters! Zweiter im Gesamteinlauf und Vizemeister wurde Rainer Koch von der LG Würzburg in 6:04:54h, vor Thomas Herget von der LG Fulda in 6:13:56h. Bei den Frauen konnte sich Brigitte Rodenbeck von der LG Braunschweig den diesjährigen Titel einer Deutschen Meisterin in 7:32:47h erlaufen. Vizemeisterin wurde Petra Wurster von der LAV Asics Tübingen in 8:17:52h vor Cornelia Bullig von der LG DUV in 8:38:50h.

Die Altersklassensiege sicherten sich:

Frauen:

W40: Carola Bergelt von der SG Druckerei Spiegler in 9:40:50h
W45: Petra Wurster von der LAV Asics Tübingen in 8:17:52h
W50: Cornelia Bullig von der LG DUV in 8:38:50h
W55: Brigitte Rodenbeck von der LG Braunschweig in 7:32:47h
W65: Marianne Dahl vom TSV Sibbesee in 10:05:38h
W70: Greta Körber von der SG Haspa in 11:52:52h

Männer:

M35: Matthias Schmitt von der LG Würzburg in 6:36:04h
M40: Thomas Brauckmann von der TSG Helbershausen in 5:46:25h
M45: Gerald Lehrieder von der LG Würzburg in 6:33:15h
M50: Andreas Dräger von der TSG Helbershausen in 7:28:34h
M55: Dr. Ernst Riemann vom Laufclub Blueliner in 7:45:00h
M60: Michael Seever von der SG Motor Arnstadt in 8:52:12h
M65: Karl-Heinz Brausam vom WSV Viechtach in 9:26:53h
M70: Günter Pohl vom LTV Erfurt in 10:16:40h

Mannschaft Männer gesamt:

LG Würzburg mit Rainer Koch, Gerald Lehrieder und Matthias Schmitt in 19:14:13h

Mannschaft M50+:

LG Würzburg mit Christoph Hoffmann, Udo Wegmann und Theo Bieber in 27:57:37h

Die Ergebnisse werden bereits morgen auf den Seiten des Thüringen Ultra erreichbar sein.

Mehr in den nächsten Tagen.

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Olbrich, Sportwart

Sieger 75 km Thomas Brauckmann (rechts) mit seinen Mannschaftskollegen

FOTO: Gabi Gründling



Fröttstädt ein Erlebnis

von Gabi Gründling

alle Fotos zu diesem Bericht bereitgestellt von: Gabi Gründling

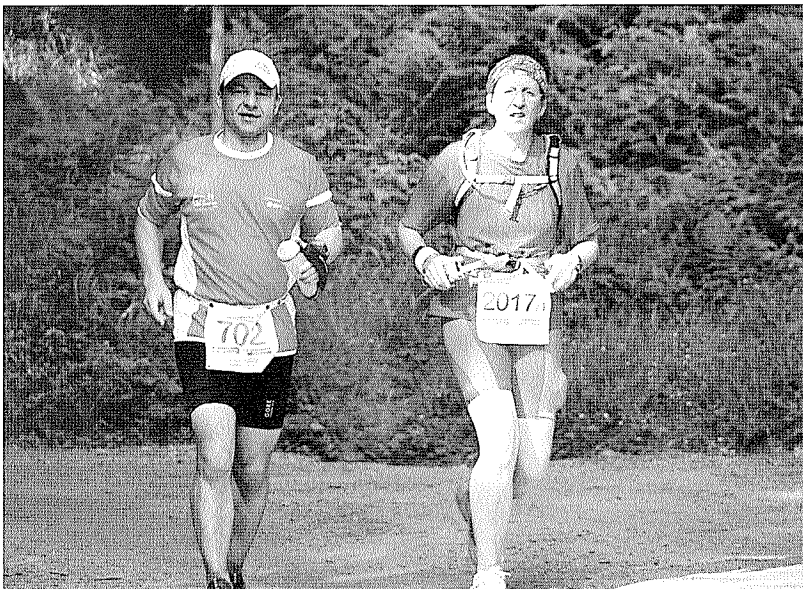
Vorsicht, Suchtgefahr! Seit der Thüringen-Ultra 2007 das erste Mal stattfand, wollte ich schon immer "mal" dort laufen. Aber seit der Thüringen-Ultra 2007 das erste Mal stattfand, war ich auch viel zu unfit, um 100 km zu laufen. In den letzten Jahren war ich teilweise überhaupt nicht auf langen Strecken unterwegs und schon gar nicht auf solch höhenmeterbehafteten wie Fröttstädt. Seit Herbst 2009 zeigte meine Formkurve aber zum Glück endlich mal steil nach oben, ich kam gut und gesund durch den Winter. Und es war klar: wenn nix dazwischen kommt, greife ich 2010 auch wieder die längeren Strecken an. Wobei "länger" bei mir zur Zeit noch bei ca. 50 km aufhört. "Sprintultras", wie Martina Hausmann dazu sagt. Nachdem wir in den letzten Jahren wegen "siehe oben" unsere ganze Saisonplanung nur auf Peters Laufabenteuer abgestellt hatten, habe ich den Thüringen-Ultra in diesem Jahr gesetzt. Ich meldete uns für die 2x 50 km-Staffel an mit der Option, mir einen anderen Staffelpartner zu suchen, falls Peter der 100er besser in die Saisonplanung passen würde. Dann entschied er sich

für die 6 Tage von Antibes und es war klar: drei Wochen danach wird er froh sein, nur 50 km laufen zu müssen und mit mir als Staffelpartnerin konnte er auch nix kaputt machen. Selbst auf allen Vieren ist er doch schneller als ich. Daß das ein Trugschluß war, der fast ins Auge ging, ist eine andere Geschichte, die weiter unten erzählt werden wird. Als die DUV die Cross- und Landschaftslaufmeisterschaften nach Fröttstädt vergab und dafür eigens eine 75 km-Strecke angeboten wurde, kam ich echt ins Grübeln, das auch eine Weile anhielt. Aber letzten Endes blieb's dann auch nach Peters Antibes-Aus bei der 2x 50 km-Variante.

Nachdem wir die Sommerferienanfangsstaus von insgesamt über 50 km auf der A5/A7 ab Frankfurt relativ erfolgreich umschifft hatten, erreichten wir also am Freitagabend die 403-Seelen-Gemeinde "im grünen Herzen Deutschlands". Auf der großen Wiese hinter dem Dorfgemeinschaftshaus war schon die Hölle los. Zelte über Zelte, Autos über Autos, Camper über Camper. Da Peter unseren Bus neulich kurzfristig nach Albanien abgegeben

hatte, waren wir diesmal auch nur mit PKW und Zelt unterwegs. Schnell ausgepackt, aufgebaut – und gleich mal festgestellt, daß wir zufällig direkt neben Marianne Dahl zu stehen gekommen waren. Am Dorfgemeinschaftshaus selbst steppte auch schon der Bär. In Fröttstädt geht's im Juli zu wie in Rodgau im Januar, nur (noch) ein wenig kleiner. Familientreffen also. Und dann der Wettkampftag. Frühstück (für uns) um 3.30 Uhr, dann um 4 Uhr die 100 km-Läufer auf die Strecke applaudiert und das letzte Stündchen für alles genutzt, was eben vor einem Start so anfällt. Wie schnell 60 Minuten vergehen können. Ehe ich es mich versah, war es 5 Uhr und wir tippelten los. Wolfgang Olbrich, der eigentlich für die DUV-DM gemeldet hatte, sich aber nicht fit genug fühlte für 75 km, hatte sich mir angeschlossen. 50 km im Schneckentempo waren für ihn eine gute Trainingseinheit.

Wie bereits im Vorfeld befürchtet, hatten wir sofort den Besenradler auf den Fersen. Keine 100 m nach dem Start sicherten wir das Feld nach hinten ab. "Auf den Fersen" ist aber mehr sprichwörtlich gemeint, denn der Radler war wirklich nicht zu spüren. Nur ein einziges Mal holte er uns auf der Strecke ein, ansonsten schloß er immer nur an den Verpflegungsstellen zu uns auf und blieb dann eine Weile zum zweiten, dritten und vierten Frühstück dort, bevor er sich wieder an unsere Verfolgung machte. Das habe ich auch schon anders erlebt. Trotzdem war es gut, nicht alleine durch "die grüne Mitte Deutschlands" laufen zu müssen, ich kann da ein ganz schön mentales Weichei sein. Ich war schon froh, als wir endlich die erste 100 km-Läuferin überholten und Wolfgang meinte auch gleich "Den Besenradler sind wir nun los." So plätscherte die Zeit kurzweilig dahin, wir genossen die Landschaft,



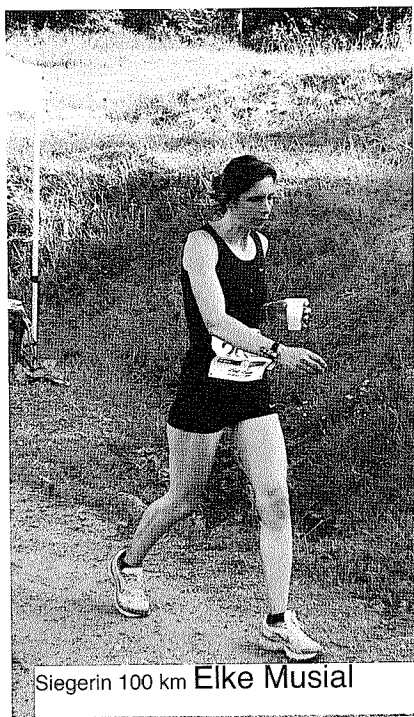
auf dem Foto:

Gabi Gründling und Wolfgang Olbrich

unterhielten uns über Gott, Göttin und die Welt und sammelten dabei kräftig Kilometer.

Das Profil war lange nicht so arg wie befürchtet, was ich irgendwann auch mit der Bemerkung "die vielen Höhenmeter sammelt man hier wohl so sukzessive, richtig steil war's ja noch nicht" quittierte. Aber man soll den Tag bekanntlich nicht vor dem Abend loben und schon gar nichts beschreiben. Meine Aussage hatte eine Halbwertzeit von nur wenigen Minuten, denn da standen wir nicht mal vor der Wahl "laufen oder gehen", da war einfach "gehen" das Gebot der frühen Morgenstunde. Und von der Sorte folgten dann schon noch ein paar.

Kurz vor der Verpflegungsstelle an der Sommerrodelbahn Inselberg bei km 34 stand dann plötzlich und unvermittelt Peter vor uns im Wald. Er war vorher auch schon bei km 25 auf Motivjagd, konnte aber nicht auf uns warten, wollte er die Spitze nochmal erwischen. Vor lauter lauter bemerkte ich gar nicht, daß der Frauensportverein Fröttstädt dort sogar die von mir so heißgeliebten Kartoffeln servierte – das hat mir Peter erst Tage später erzählt. Auf seinen Fotos ist sogar zu sehen, wie Wolfgang sich die Kartoffeln reinschaufelt – ich war blind wie Paul – und Paul war ein Maulwurf.



Siegerin 100 km **Elke Musial**

So langsam aber sicher sammelten wir immer mehr 100 km-Läufer ein. Die Armen, die hatten bei der Hitze noch jede Menge Laufstunden vor sich. Bis zum Staffelwechsel hatte ich sieben 100er hinter mir gelassen. Aber vor dem Wechsellpunkt am Sportplatz in Floh-Seligenthal hatten die Thüringer Laufgötter noch die alte Bahntrasse gesetzt. Zeitungsdiab André Dreilich hatte sie mir wenige Tage zuvor noch als besonders reizvoll beschrieben und er hatte recht. An der Verpflegungsstelle bei km 46 biegt man auf die komplett asphaltierte und leicht abschüssige Trasse ein. Hier kann man es richtig rollen lassen, wenn man es rollen lassen kann. Für die 100 km-Läufer ist das aber eine böse Falle, denn sie brauchen ihre Körner später noch! Diese Bahntrasse ist wirklich ein Kleinod. Teilweise reichen die wild überwucherten Felsen bis an den Asphalt heran. Man konnte sich richtig vorstellen, wie hier früher statt der Läufer die Dampflok durchschnauzte. Der zu durchlaufende (vielleicht 50 m lange) Tunnel trug das seinige zum Laufgenuß bei. Leider lag der letzte Teil der Trasse in der vollen Sonne, was nochmal ganz schön Kraft zog, so überhaupt noch etwas zu ziehen war. Einige Kilometer vorher hatte Wolfgang schon frohlockt, wie gut es ihm ginge und wie locker seine Muskeln wären. Da konnte ich schon nur noch "ich bin hier ganz schön am Limit" japsen. Das war ungefähr zu der Zeit, als wir darüber zu spekulieren anfangen, ob wir es denn noch unter 7 Stunden schaffen würden.

Wolfgang hat mich zu keiner Zeit getrieben, nur motiviert – und am Ende auf der Trasse dann doch ein bißchen gezogen. Ich bin mir nicht sicher, ob ich langsamer wurde oder er einen Tick schneller, jedenfalls war ich plötzlich immer einen bis eineinhalb Schritte hinter ihm, versuchte einfach nur vor mich zu gucken, um nicht so weit nach vorne sehen zu müssen und lief hinter ihm her.

Wir erreichten den Wechsel in für mich eigentlich wirklich erstaunli-

chen 6:57:50 h – angesichts der Hitze hatte ich eher mit einer halben Stunde mehr gerechnet. Ich war allerdings auch froh, den Chip nun an Peter übergeben zu können und nicht noch 49 km laufen zu müssen! Peter war schon 10 m gelaufen, da kam von Wolfgang die rettende Frage "Sag mal, hast Du Gabi den Autoschlüssel gegeben?" GUTE IDEE! Das wäre ja was gewesen... Peter unterwegs und wir vor dem verschlossenen Auto.....

Der Rest meines Wettkampftages ist schnell erzählt: ausruhen, duschen, verpflegen, ab ins Auto und mit einem Eiskaufstop im Supermarkt zurück nach Fröttstädt, wo inzwischen sowohl die ersten 75er als auch die ersten 100er bereits im Ziel waren. Danach folgte dann noch mein Ultramarathon der etwas anderen Art. Warten auf Peter. Zum Glück nicht auf Godot, denn der kommt bekanntlich ja gar nicht. So ähnlich fühlte es sich aber an. Peter läuft 50 km flach etwas über 4 Stunden, ich rechnete mit einer Laufzeit von fünf bis fünfeinhalb Stunden – je nachdem, wie viel Gas er geben würde und auf wen er unterwegs treffen würde. Und weil es immer so nett ist, wenn man als Staffel gemeinsam ins Ziel läuft, blieb ich auch nicht am Zieleinlauf sondern platzierte mich 100 m weiter vorne am Eingang zum langen Zielkanal. Die Zeit verrann und sie verrann nicht sonderlich schnell. Kein Peter in Sicht. Nach 6:40 h kam er dann endlich den Berg runtergeschlendert. Vorher hatte Ewald Komar mich schon darüber aufgeklärt, daß er etwa vier Kilometer vorm Ziel im Schatten liegen und sich ausruhen würde. Auch keine Aussage, die dazu beitrug, mich zu beruhigen. Er war nicht sonderlich wohlauf, ließ sich bei den Sani-Töttern erstmal an den Tropf hängen. Mit einem Schnitt von 8:11 min/km war er nur zwei Sekunden schneller als ich. Gerade noch so die familieninterne Wertung gerettet. Am nächsten Morgen war er zum Glück wieder auf dem Damm.

Ob wir wieder nach Fröttstädt kommen? Von mir aus sehr gerne!