

ULTRAMARATHON

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

Ausgabe 02/2010



22. Deutsche Meisterschaft der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V. im 24 Stundenlauf

DUV, Am Pfingstberg 52, 67806 Rockenhausen
P.V.St., DPAG, Engicht bezahlt B 109
-74632#1690#02/10
Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillerstr. 19
97337 Dettelbach

Aus dem Inhalt:

- Deutsche Meisterschaft der DUV im 24-Stundenlauf
- Tempotraining im Ultralauf
- Ultramarathonfestival in Athen u.v.m.

22. Deutsche Meisterschaften der DUV im 24-Stundenlauf

von Dr. Stefan Hinze

Es ist schon etwas ungewöhnlich, einen Bericht über eine Laufveranstaltung zu schreiben, an der man so intensiv beteiligt war wie kaum jemand soll. Häufig ist

Als Veranstaltungsort kam eigentlich nur Rockenhausen in Betracht, um eine adäquate Vorbereitung gewährleisten zu können. Erste Gespräche mit der Vertre-

in die Organisation eingebunden ist, dann kommt schon das eine oder andere graue Haar zu Vorschein.

Wurde alles bedacht? Pastaparty, Streckenabspernung, Plakatierung, Verpflegung, Helfereinteilung sind da nur einige wenige Stichpunkte. Stimmt die physische Verfassung? Kommt mein Betreuer rechtzeitig zum Start?

Und dann war es so weit. Am Freitag (18. Juni) hatte ich mir einen Urlaubstag genommen, um für die Erledigung aller Eventualitäten noch genügend Zeit zu haben. Nachmittags trafen die ersten Teilnehmer an der Donnersberghalle ein. Wolfgang übernahm den auf der Zelte und ich holte die vorbereiteten Nudeln aus der Klinikküche ab. Zusammen mit dem Vizeweltmeister Ralf Weis, als Helfer vor Ort, erledigten wir die Essensausgabe. Der Appetit der Anwesenden war gut, von den Nudeln blieb kein Rest übrig. Danach verabschiedete ich mich, um mich vor dem Start am nächsten Morgen noch ein wenig auszuruhen.

Während Wolfgang mit dem gesamten Helferstab bereits um sechs Uhr wieder das Frühstück für die Läufer und deren Betreuer vorbereiten musste, konnte ich meinen Tag ganz langsam beginnen. Mein Sohn Philip, der sich bereit erklärt hatte, meine Betreuung zu übernehmen, traf noch pünktlich ein und wir machten uns auf den Weg zur Donnersberghalle.

Gabi Gründling
moderierte den Lauf.
(Foto: Bölke)

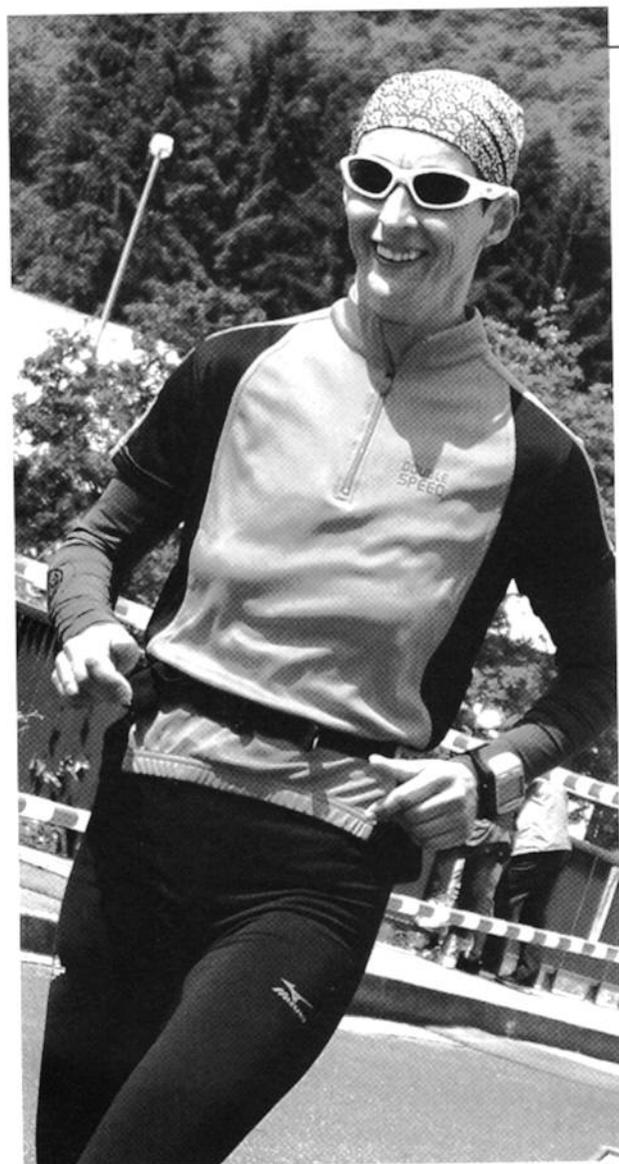


man nicht in der Situation, Veranstalter, Ausrichter und Teilnehmer einer Deutschen Meisterschaft zu sein. Selbstverständlich bleibt die Objektivität da nicht in vollem Umfang gewahrt.

Wie fing die Geschichte an? Nach den Irritationen mit den Deutschen Meisterschaften der DUV im vergangenen Jahr in Stadtoldendorf, hatte das Präsidium der DUV frühzeitig entschieden, die Meisterschaften an die LG DUV als Ausrichter zu vergeben, um zu vermeiden, dass andere Veranstalter erneut seitens des DLV unter Druck gesetzt werden könnten. Die aktuelle Entwicklung mit zunehmender Entspannung im Verhältnis mit dem DLV konnte man damals noch nicht vorhersehen.

tern der Stadt verliefen sehr produktiv. Jede erdenkliche Hilfe wurde uns zugesagt. Die Auswahl der Strecke rund um die Donnersberghalle erwies sich als absoluter Glücksgriff. Nur an wenigen Orten ist eine derart hervorragende Infrastruktur zur Durchführung eines 24 Stundenlaufes vorhanden. Dennoch war die Vorbereitung des Laufes ein erheblicher Aufwand. Viele unvorhergesehene Probleme mussten gelöst werden. Die Organisation am Renntag übernahm unser Sportwart Wolfgang Olbrich, um mir einen Start zu ermöglichen.

Die Nervosität stieg, je näher der Termin rückte. Normalerweise ist die Anspannung vor einem wichtigen Rennen sowieso immens, aber wenn man so stark



In einem spannenden Lauf sicherte sich Gabriele Grohmann, Troisdorfer LG M.U.T., mit 213,573 km den Gesamtsieg in der Damenwertung. (Foto: Bölke)

133 Teilnehmerinnen und Teilnehmer standen schließlich kurz vor zehn Uhr bereit (der 134. Läufer, Klaus Schulz, traf ein wenig verspätet ein), um den ersten 24 Stundenlauf von Rockenhausen in Angriff zu nehmen. Auch der Ehrenpräsident der DUV, Harry Arndt, war zum Start gekommen. Er hatte einige Wochen zuvor bereits die Streckenvermessung übernommen. Nach der Begrüßung und der Vorstellung der favorisierten Läuferinnen und Läufer gab der erste Beigeordnete der Stadt, Herr Michael Cullmann, den Startschuss ab und der Tross setzte sich in Bewegung. Traditionell übernahm Stefan Feller in den ersten Runden in Sprintermanier die Führung,

bevor sich nach einigen Stunden das Feld formierte.

Dass in einem 24 Stundenlauf viel passieren kann, ist natürlich eine Binsenweisheit, die aber zutrifft, wie sich in Rockenhausen zeigte. Letztendlich haben sich aber doch die „üblichen Verdächtigen“ durchgesetzt. Doch schön der Reihe nach!

Im Frauenfeld stürmte zunächst Melanie Straß an die Spitze. Sie hatte in diesem Jahr mit 194 Kilometern bereits einen sehr erfolgreichen 24 Stundenlauf am Sailersee absolviert und ging sehr motiviert ins Rennen. Die Titelverteidigerin Marika Heinlein folgte. Gaby Grohmann hielt sich anfangs noch zurück. Ebenso die sehr erfahrene Conny Bullig und die Siegerin des diesjährigen 12 Stundenlaufes in Basel, Dorothea Pfeffer. Grit Seidel wollte sich nach der durch eine Erkrankung verpassten Weltmeisterschaft in Brive auch wieder der Konkurrenz stellen, hatte aber nach

eigenen Angaben noch einen erheblichen Trainingsrückstand. Zudem plagte sie im Rennverlauf ein Schienbeinkantensyndrom.

Die äußeren Bedingungen tagsüber waren optimal. Wenig Wind, Temperaturen knapp unter 20°, kein Regen. Auch in der Männerkonkurrenz wurde deshalb ein recht flottes Tempo angeschlagen. Da-

René Strosny, Bautzener LV, erreichte nach 24 Stunden 236,518 km und landete somit auf ersten Platz. (Foto: Bölke)

für sorgte Mario Reichelt, im letzten Jahr beim Spartathlon als bester Deutscher auf Rang acht. Dahinter folgten der Allrounder René Strosny, Rainer Koch, Wolfgang Schwerk, Michael Irrgang und ich. Der Titelverteidiger Michael Hilzinger hatte leider schon relativ frühzeitig Probleme musste sein Tempo drosseln.

Die 100 Kilometer passierte ich bei etwa 9:25 h. Bereits kurze Zeit später stellten sich starke Darmprobleme ein, die ein Laufen unmöglich machten und ich musste das Rennen gehend fortsetzen, denn aufgeben wollte ich bei meinem „Heimspiel“ keinesfalls. Die Gehphase sollte fünf Stunden dauern.

In der mit etwa 5° C sehr kalten Nacht kam es an der Spitze schon zur Vorentscheidung, was die vorderen Plätze betraf. Melanie musste das Rennen leider aufgeben und entstand ein äußerst spannender Zweikampf zwischen Marika und Gaby um den Sieg mit einigen Führungswechseln, der erst in der letzten Stunde zu Gunsten von Gaby entschieden wurde. 213 Kilometer waren eine neue persönliche Bestleistung und bedeuten Rang drei der aktuellen Deutschen



Jahresbestenliste. Marika kam auf starke 210 Kilometer und war trotz des verpassten Titels sehr zufrieden. Den dritten Podiumsplatz belegte Dorothea, die ebenfalls noch die 200 Kilometer knackte. Eine wirklich sehr gute Leistung in ihrem ersten 24 Stundenlauf.

Danach folgte dann bereits Conny, die nach einer langen Phase mit gesundheitlichen Problemen 197 Kilometer erreichte. Damit hatte sie vor dem Lauf selbst nicht gerechnet und war dementsprechend froh. Trotz ihrer Probleme konnte Grit mit 187 auf Platz fünf finishen.

Bei den Männern sah Mario sehr lange wie der sichere Sieger aus, aber leider kam er in den letzten Stunden in arge Schwierigkeiten und musste sein Tempo erheblich reduzieren. Das nutzte René aus. Zwar hatte auch er in der Schlußphase um jeden Meter kämpfen, konnte jedoch vorbeiziehen und mit 236 Kilometern seinen ersten Deutschen Meistertitel gewinnen. Dieser Titelgewinn war überfällig, so viele sehr gute Platzierungen in den unterschiedlichsten Disziplinen stehen bei ihm zu Buche, dass der Sieg mehr als verdient war.

Mario zeigt mit 231 aber auch eine her-

DUV-Präsident Dr. Stefan Hinze
(Foto: Bölke)



vorragende Leistung und im September beim Start des Spartathlons werden sich beide an der Akropolis von Athen wiedersehen.

Das Podium komplettierte ein Mann, der bislang noch nicht erwähnt wurde, weil auch er zum ersten Mal einen 24 Stundenlauf absolvierte. Oliver Ruf hatte sich durch seine Teilnahme am Etappenlauf durch das Bergische Land und am Trainingslager der LG DUV sehr gewissenhaft auf die Meisterschaft vorbereitet und lief ein ausgesprochen konstantes Rennen, wodurch er sich immer weiter nach vorne schob und schließlich den Bronzeplatz belegte. Die 230 Kilometer verfehlte er um die Winzigkeit von 250 Metern. Eine beeindruckende Leistung. Ich selbst konnte trotz der langen Gehpause mit 227 Kilometern noch den vierten Platz erreichen. Fünfter wurde Michael Irrgang, der sich nach zwölf Stunden entschied, entspannt zu laufen, da ihm die Weltmeisterschaft von Brive

noch in den Knochen steckte. Als sich seine „Schülerin“ Gaby allerdings anschickte, ihren Trainer zu überholen, um sich so den Titel der „Vereinsbesten“ (beide starten für die Troisdorfer LG M.U.T.) zu sichern, musste er doch noch einige schnelle Runden einlegen und kam zum Schluß auf 214 Kilometer.

Zwei neue Deutsche Altersklassenrekorde wurden erreicht. Sigrid Eichner, 100 Marathon Club, schaffte mit 155,690 km eine neue Bestleistung in der Altersklasse W70 und der amtierende Weltrekordler der AK M70, Alfred Schippels vom TUS Holtenau kann sich nun in der AK M75 Deutscher Rekordhalter nennen. Seine Wegstrecke betrug 170,804 km.

Organisatorisch gab es aus Läufernicht keine Mängel. Wolfgang hatte alles im Griff. Einige Helfer mehr wären sicherlich gut gewesen, denn mussten einige der Voluntäre rund um die Uhr



Hand in Hand zum gemeinsamen Ziel: Gisela und Winfried Horn während des Laufes in Rockenhausen (Foto: Bölke)

Gesamtsieger - Deutscher Meister

Strosny	René	Bautzener LV	M35	236,518 km
---------	------	--------------	-----	------------

Deutsche Meister der Altersklassen

Watermann	Pascale	LG Toto Lotto	MJun	132,272 km
Strosny	René	Bautzener LV	M35	236,518 km
Reichelt	Mario	TSG Wittenburg	M40	231,203 km
Dr. Hinze	Stefan	LG DUV	M45	227,832 km
Böss	Wolfgang		M50	204,921 km
Strosny	Wolfgang	Bautzener LV	M55	174,064 km
Hanke	Peter	MTV Jahn Schaden	M60	192,739 km
Steuck	Ekkehard	LC Auensee Leipzig	M65	155,357 km
Lang	Jakob	LTF Köllertal	M70	187,003 km
Schippels	Alfred	TuS Holtenuau	M75	170,804 km DR
Feiler	Horst	MTV-Nienburg	M85	58,762 km

Gesamtsiegerin - Deutsche Meisterin

Grohmann	Gabriele	Troisdorfer LG M.U.T.	W45	213,573 km
----------	----------	-----------------------	-----	------------

Deutsche Meisterinnen der Altersklassen

Hadbawnik	Iris	UltraRunners.de	W35	131,730 km
Seidel	Grit	LG Nord Berlin	W40	185,399 km
Grohmann	Gabriele	Troisdorfer LG M.U.T.	W45	213,573 km
Bullig	Cornelia	LG DUV	W50	197,688 km
Potschka-Herrmann	Marion	TV Bad Bergzabern	W55	130,671 km
Schneider	Margitta	DUV	W60	136,384 km
Horn	Gisela	SV Rot-Weiß Werdau	W65	142,960 km
Eichner	Sigrid	100 Marathon Club	W70	155,690 km DR

schuften. Physiotherapeutische Behandlung stellten Mitarbeiter der Westpfalz-Klinikum GmbH zur Verfügung. Die Strecke war für mein Empfangen sehr gut zu laufen und vorbildlich abgesperrt. Die freundschaftliche Stimmung unter allen Anwesenden machte die gesamte Veranstaltung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Genau so stelle ich mir auch in Zukunft Titelkämpfe im 24 Stundenlauf vor. Mein Dank gilt an alle, die diesen Wettkampf möglich gemacht haben, besonders aber an die unermüdlichen Helfer vor Ort.

**Deutsche Mannschaftsmeister****Frauen**

LG Nord Berlin	530,220 km
Grit Seidel	185,400 km
Daniela Dilling	172,410 km
Heike Pawzik	172,410 km

W35+

LG Nord Berlin	530,220 km
Grit Seidel	185,400 km
Daniela Dilling	172,410 km
Heike Pawzik	172,410 km

Männer

LG DUV	645,720 km
Oliver Ruf	229,750 km
Dr. Stefan Hinze	227,830 km
Holger Brill	188,140 km

M35-45

LG DUV	645,720 km
Oliver Ruf	229,750 km
Dr. Stefan Hinze	227,830 km
Holger Brill	188,140 km

M50+

LG DUV	491,900 km
Dr. Said Kahla	186,300 km
Michael Hilzinger	167,150 km
Dr. Claus-Thomas Emmig	138,450 km

*Gern gesehener Gast an der Strecke:
DUV-Ehrenpräsident Harry A. Arndt.
(Foto: Bölke)*