



Sie sind hier: [Start](#) ▶ [Die DUV](#) ▶ [DUV-Fördergruppe](#) ▶ [Aktivitäten](#) ▶ FG unterwegs; Rockenhausen

DUV Menü

- Startseite
- Die DUV
- Das Präsidium
- Ehrenmitglieder
- DUV-Ausschüsse
- DUV-Mitglied werden
- DUV-Fördergruppe
 - Athleten
- Aktivitäten**
- Förderstützpunkte
- DUV-Texte
- DUV-Regelwerk
- Nachrichten
- ULTRAMARATHON
- Statistiken
- Gemeinschaft
- Service
- Veranstaltungen
- Sportmedizin
- Presse
- Unsere Sponsoren
- Links
- Seitenübersicht



Anmeldung



FG unterwegs; Rockenhausen

Die neuen deutschen Meister im 24 h-Lauf heißen Gabriele Grohmann und René Strosny - sie haben uns hier ihre Eindrücke aus Rockenhausen zusammengefasst:

Gaby Grohmann: Ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll, so viel möchte ich erzählen. Aber ich versuche es lieber kurz! Angereist zur DM bin ich zum einen, weil ich meine Leistung aus dem letzten Jahr bestätigen und der Einladung in die DUV-Fördergruppe 2010 gerecht werden wollte. Zum anderen hatte ich mir vorgenommen die Qualifikation zur 24h-WM 2011 zu schaffen. Für Brive fehlten mir ja leider drei Kilometerchen.

Beides ist mir nun auch gelungen und ich kann nur sagen, es war ein richtig hartes Stück Arbeit mit allen Facetten eines 24er´s.

Die ersten Stunden liefen eigentlich ganz rund und meine Zeiten waren okay. Bis auf einmal dieses merkwürdige Gefühl im Magen aufkam, das von Runde zu Runde schlimmer wurde. Nach einem Tipp von Mattin bin ich dann auf die Toilette gegangen, habe mir den Finger in den Hals gesteckt und gewürgt was ging. Raus kam dabei zwar nix, weil ja vorher auch fast nix gegessen, aber nach Einnahme von Basica (Josef sei Dank) wurde es nach einiger Zeit besser, bis es dann schließlich ganz weg war.

Nachdem dieses erste Tief überwunden war, kam so gegen 2:00 Uhr nachts schon das nächste angerollt, diesmal von mentaler Art. Ich konnte nicht verstehen, was da plötzlich los war. Schließlich hatte ich mich das ganze Jahr auf diese Veranstaltung vorbereitet. Plötzlich meinte ich nicht mehr laufen zu können und zu wollen. Was habe ich mit mir gehadert und der liebe Mattin sowie die „dienstabenden“ Betreuer am Stand haben all das Gejammer abbekommen. Es war so schlimm, daß ich mich in den Stuhl gesetzt habe und einfach nur aufhören wollte. Aber die Rechnung hatte ich ohne meinen lieben Mann und zweitbesten Betreuer (der beste ist ja bekanntlich Marika's Bruno :-)) gemacht. Er hat mich regelrecht auf die Strecke zurückgeprügelt. Eine mutige Aktion, normalerweise würde er nicht so mit mir umgehen (Das würde er nicht wagen hi,hi), aber mit Erfolg. Nachdem ich dann noch ein, zwei Runden gehend zurück gelegt hatte und die Vögel langsam anfangen, den Morgen zu begrüßen, ging es auch bei mir wieder weiter.

Die letzten fünf entscheidenden Stunden waren angebrochen. Ich war noch gut auf Kurs für die geplanten 205 km und mein Kampfgeist war wieder erwacht. Es wurde immer spannender. Vor mir war nur noch Marika und nach hinten waren es einige Runden Abstand zu den nächstplatzierten Frauen.

Plötzlich tauchte Marika im Blickfeld vor mir auf, ich also rangelaufen, überholt, dann aber zuviel Pause gemacht. Marika

Sprachauswahl



Eure Hilfe ist gefragt ...

Wer hat Lust, an der Übersetzung der DUV-Website mitzuarbeiten?

[weitere Infos ...](#)

Suche

Termine

Terminsuche

 [Go](#)

Die 4 aktuellsten Termine ab heute:

01.09.2010

Europe 135 Ultramarathon

03.09.2010

24-Stunden-Benefizlauf von Breitscheid

04.09.2010

Goretex TransAlpine-Run

04.09.2010

75 km Celje-Logarska Dolina

[Direkt zum Laufkalender](#)

[RSS](#)

Ergebnisse

Die 4 aktuellsten Ergebnisse:

28.08.2010

Les 100 km des étangs de Sologne

28.08.2010

Les 50 km des étangs de Sologne

Benutzername

Passwort

Angemeldet bleiben [Passwort vergessen?](#)[Benutzername vergessen?](#)

wieder vorbei, auch 'ne Unterbrechung gehabt, also ich wieder vorbei. Und so weiter. So ging es Stunde um Stunde. Ich traute mich schon gar nicht mehr an ihr vorbei zu laufen, weil ich ja wußte, daß ich ohne Pause nicht durchlaufen kann. Zwei Stunden vor Schluß nahm ich dann noch einmal meinen ganzen Mut zusammen, bin an ihr vorbei gelaufen, habe ihr gesagt, daß das jetzt mein letzter Versuch sein würde und ich ihr wie im Trainingslager der Fördergruppe im Januar versprochen, die Titelverteidigung so schwer wie möglich machen wollte.

Damit war der Wettkampf um den Sieg für mich offiziell eröffnet und ich holte noch einmal alles aus mir raus was ging.

Mit der tollen Unterstützung an der Strecke lief jetzt alles wie im Traum und ich konnte noch richtig Tempo machen.

Inzwischen wusste ich, dass es am Ende deutlich mehr als 210 Kilometer werden würden.

Als ich Marika wenige Minuten vor Schluß noch einmal einholen konnte, haben wir spontan beschlossen, die letzten Meter gemeinsam Hand in Hand zu laufen. Das war der schönste Moment des ganzen Laufs, der mir auch heute noch die Tränen in die Augen treibt. Wir haben uns dann nach dem Schlußsignal nebeneinander gesetzt, uns gegenseitig gratuliert, umarmt und eine Runde geweint. Das war unglaublich emotional.

Danke Marika, du bist eine großartige Sportlerin!!!!

René Strosny: Voran erst mal meinen herzlichsten Dank an alle Beglückwünscher und Gratulanten. Irgendwie hab' ich ja vorher schon gewusst, dass ich mich zu einer großartig organisierten 24h Lauf Premiere angemeldet habe. So war es letztendlich auch. Nach meinem Befinden war alles optimal einschließlich des Wetters, um eine anständige Leistung zu erbringen. Organisatoren und Helfern kann man gar nicht oft genug Dank sagen für die geopferte Zeit und den ausgehaltenen Stress mit uns Läufern.

Meine Altlasten in Punkto 24h Lauf machen mich nicht zum Favoriten, erst Recht nicht nach dem Lesen der hochkarätigen Starterliste. Allein meine diesjährigen Vorleistungen bei einigen anderen Veranstaltungen und mein jedenfalls gefühlt guter Trainingszustand haben mich dazu bewogen etwas zu riskieren. Ich bin sicherlich nicht verhalten angelaufen, aber ich habe mich prima gefühlt. Weil auch der Streckenverlauf mit ein paar Höhenmetern mir ganz gut entgegen kommt, hoffte ich, die 240km Marke klar übertreffen zu können. Aber 24 Stunden sind ja so lang und ich hatte mit zwei Müdigkeitsphasen während der Nacht heftig zu kämpfen. Das Tempo ließ beträchtlich nach, als wenn jemand den Stecker zöge. Eine Platzierung war mir grade während dieser Phase ziemlich egal. Meine Angie, die mich wie immer super betreut hat, schob mich aber immer weiter, auch mit der nötigen Strenge. Außerdem erwies sich Ralf Weis als hervorragender Motivator. Großes DANKE hierfür.

Sodass ich für mich verinnerlicht hatte, in den letzten vier Stunden die Chance zu nutzen, mir den Meistertitel zu holen.

Um nicht in weitere Tiefs zu fallen musste ich sehr kontrolliert laufen. Selbst nachdem ich die Führung übernommen hatte, es waren immer noch 2,5 Stunden zu laufen, unendlich lang, war kein Platz für Euphorie. Erst als die letzte Stunde schon angebrochen war, konnte ich mir sicher sein, denn Mario hat sehr lange dagegen gehalten. Fast hätte er sich im Alleingang den Titel geholt.

Mein Fazit: ich freue mich natürlich riesig darüber, gerade dieses Rennen gewonnen zu haben. Trotzdem, ein paar Kilometer mehr müssen es beim nächsten Mal schon sein. Da ist noch was drin.

28.08.2010

[Herdorfer 6 Stunden Lauf](#)

29.08.2010

[Ultramarathon of Bornholm,
100km](#)[Direkt zu den Ergebnissen](#)



Gaby und Marika warten gemeinsam auf die Restmetervermesser



Im Gegensatz dazu René in der Anfangsphase des Rennens

Fotos © Peter Gründling

[Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Nutzungshinweise](#)

Copyright © Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V. 2005
Design by [munique design](#) • Betreuung: [DATA-WebService](#)