



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

Benutzername

Passwort

Angemeldet bleiben

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

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



FG unterwegs: Troisdorf

Michael Hilzinger hat uns seine Troisdorf-Erlebnisse niedergeschrieben: 6h Lauf Troisdorf: Unerlaubte Kinderspiele – und das stundenlang

Eigentlich sollte das für mich unerfreuliche Laufjahr mit dem Spartathlon abgeschlossen sein. Aber nachdem meine Frau beim 50er in Leipzig von der „Faszination Ultra“ erfasst wurde, recherchierte sie nach einer weiteren Herausforderung - noch in diesem Jahr. Und da kam Troisdorf für sie in Betracht. Gerne wollte ich sie begleiten und die Betreuung übernehmen. Doch umso näher der Zeitpunkt rückte, zuckte es auch mir in den Beinen – hatte ich doch in meinem noch kurzen Ultraleben noch keinen 6er absolviert. Nach Besprechung im Familienrat zwecks der versprochenen Laufbetreuung wurde einstimmig beschlossen: unser Sohn wird uns betreuen und wir dürfen beide laufen. Also noch schnell eine Woche vorher anmelden.

Nach einer tollen, stundenlangen Regenfahrt am Freitag landeten wir abends glücklich in unserem wahllich gemütlichen Quartier mitten in der Stadt. Es gab noch eine spätabendliche familieninterne Pastaparty, und die Regentropfen begleiteten uns in den Schlaf.

Des Weckers klingeln macht sehr schnell deutlich: Hurra, es ist zwar bewölkt aber KEIN Regen!!

Der Wetterbericht bei den Frühstücksnachrichten lässt aber überhaupt nichts Gutes erahnen. Bissle nördlich von Troisdorf säuft förmlich die Landschaft ab, Autofahrer müssen aus ihren Autos befreit werden, die Regenmonatsmenge konzentriert sich dort auf wenige Stunden!

Das Stadion ist schnell gefunden, die Organisation der Startnummernausgabe erwartet professionell. Michael bedient uns persönlich und hat noch eine Überraschung: Unser Sohn wird als Betreuer für die Helfer vor Ort von ihm eingespannt, darf die Zwischenstände ins Stadion bringen und die Streckenposten mit Warmgetränken versorgen.

Es erfolgt pünktlich der Start zum NOCH trockenen 6 h Lauf bei – jetzt im trockenen Zustand -angenehmen Temperaturen. Dies wird sich aber alles innerhalb kürzester Zeit ändern:

Es beginnt zu Regnen, immer weiter regnend, platzregnend, unermüdlicher Regen, nieselnd, Himmelsschleusen entleerer Regen...Regen der nicht aufhören will. Langsam dringen mir wieder Michaels Worte bei der Startnummernausgabe ins Gedächtnis, und werden ungewollt zu einem Witz: „Oben auf dem Damm könnte der Weg bissle matschig werden, wenn 6h lang so viele Läufer dort laufen.“

Im ersten Drittel versuchen die unermüdlichen Helfer noch mit Besen dem Wasser hier zu Leibe zu rücken. Doch spätestens als uns Läufer eine zentimeterhohe Wasserfläche im Stadion die „heißen Sohlen“ runterkühlt war das Wasserwegschieben auf dem Damm zu einem sinnlosen Unterfangen geworden.

Hatte sich der Wettergott doch alle erdenkliche Mühe gegeben, um uns Läufer in eine Kindheitserinnerung zurückzukatapultieren: Wir durften über Stunden in Pfützen herum waten, uns gegenseitig mit Pfützenwasser und Matsch bespritzen, unsere Beinvenen mit zentimeterdicker Schlammschicht herunter kühlen, Bekleidung verschmutzen. Kindheit pur!!

Sprachauswahl



Eure Hilfe ist gefragt ...

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

[weitere Infos ...](#)

Suche

Termine

Terminsuche

Die 4 aktuellsten Termine ab heute:

	27.11.2010
EIS AGE, 24 h Bad Berleburg	27.11.2010
Lilienthaler Ultralauf	27.11.2010
Bislett 12/24 hour indoor challenge	27.11.2010
24 ore del Sole, Palermo	

[Direkt zum Laufkalender](#)

Ergebnisse

Die 4 aktuellsten Ergebnisse:

	20.11.2010
Grenå 6 timers løb	18.09.2010
6 ore Citta di Seregno	13.11.2010
Troisdorfer 6h-Lauf - 50km Split	13.11.2010
Kein idyllischer Landschaftslauf 50mi (KILL50)	

[Direkt zu den Ergebnissen](#)

Ich konnte ziemlich gleichmäßig meine Runden (oder Bahnen?) ziehen, strafte das Wetter soweit es ging mit Missachtung, stapfte- nach den ersten hilflosen Pfützen-Ausweichversuchen – munter auf dem Damm durch die Pfützen. Wobei ich unter der Wasseroberfläche sogar noch die eine oder andere knöchelhohe Vertiefung entdecken konnte. Unvergesslich bleibt auch das Regenwasserrinnsal, welches mir die Wirbelsäule entlang - der Schwerkraft folgend – die eine oder andere Hautfalte schamlos ausnutzend seinen Weg zu den anderen Wassermassen fand.

Nach wie vor hege ich tiefste Bewunderung ob der vielen Helfer an der Strecke. Auch sie durften 6h lang zwar die Regenmassen von oben erleben, mussten dabei aber ohne Schlamm Schlachten mitgestalten zu können nahezu regungslos durchnässend an der Strecke sitzen oder stehen. Dabei aber immer freundlich, aufmunternd und auch motivierend!
KLASSE und DANKE dafür!!

Denn diese Aufmunterung konnte ich nach etwa 4 ½ Std dringend gebrauchen. Mein Wärme liebender Körper wurde langsam aber sicher doch von unten her kühl, meine Beinmuskulatur verhärtete sich nach und nach. Aber dank des Zuspruchs all der guten Seelen an der Strecke gelang es mir, mich aufs Neue zu motivieren und frischen Mutes durchzustarten. Die Versorgungspausen wurden etwas länger, da ich es zwischenzeitlich genoss mit dem lauwarmen Wasser und dem warmen Tee erst meine Hände, und dann meinen Körper von innen anzuwärmen. Dazwischen noch mal Zeit abknapsen um auf der Strecke paar Worte mit meiner souverän laufenden Frau zu wechseln, zusätzlich hatte ich das Glück unserem Sohn bei der Arbeit zuschauen zu können (was zu Hause leider nicht zu häufig vorkommt – das mit der Arbeit). Aber auch er erledigte gewissenhaft trotz des Regens seine Aufgabe. Irgendwann waren die 6h im wahrsten Sinn des Wortes ab-gelaufen. Im Laufschrift kamen die Restmetervermesser an, wir konnten duschen und uns zur Siegerehrung in der Halle versammeln.

Ein erfolgreicher Tag mit einem unvergesslich nassen FamilienLaufErlebnis neigte sich seinem Ende:

Unser Sohn war nicht nur durchnässt, sondern auch Stolz eines der Rädchen gewesen zu sein, die solch eine Veranstaltung braucht um erfolgreich durchgeführt zu werden.

Meine Frau und ich waren mehr als zufrieden mit unserem 6h Debüt: sie schaffte einen von ihr völlig unerwarteten Gesamtplatz unter den Top 10! Und beide belegten wir in unserer jeweiligen Altersklasse den 2. Platz!

Leider mussten wir am gleichen Abend noch zurück fahren: 5 ½ Stunden Fahrt – so dachten wir. Doch daraus wurde nichts. Im Schnelldurchlauf:

Autobahn, gutes Vorankommen – Plattfuß – auf dem Standstreifen stehen und warten – ADAC Pannenhilfe, leider in diesem Fall hilflos – auf dem Standstreifen stehen und warten – ADAC Abschleppdienst – Fahrt im Abschleppwagen, Aschaffenburg bei Nacht – Mitternächtlicher Reifenwechsel beim Reifennotdienst (was es nicht alles gibt) zu sehr stolzem Preis – Weiterfahrt – Sonntagmorgen 03:30Uhr, endlich im Bett.

Der 10. Troisdorfer 6h Lauf ist Geschichte. Und zwar eine unvergessliche!!

Laufendlaufende Grüße
Michael Hilzinger

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

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