

# ULTRA MARATHON

17. Jahrgang

3 / 2002

## 48 und 24 Stunden Straßenlauf in Köln 12./13./14. Juli 2002

Bericht von **Martin Bayer**...

Am Niederländer Ufer, hinter dem Jugendgästehaus der Stadt Köln, trafen sich am 12. Juli

Ultraläufer aus ganz Europa um einen 48 und 24 Stundenlauf zu bestreiten.

Das bewährte Sri Cinmoy Marathon-Team hatte dazu aufgerufen und 76 Männer und 19 Frauen

haben sich für diese Veranstaltungen angemeldet.

Auf einer 1,5 Km langen Runde, am Rheinufer entlang, wurde das Event am Freitag um 12:00 Uhr

gestartet. Umrahmt war diese Veranstaltung von einem gleichzeitig stattfindenden Stadtfest mit Großfeuerwerk am Samstagabend.

28 Männer und 10 Frauen waren unterwegs um laufend ihre Leistung in 48 Stunden Wettkampf

zu erproben. Nach einem ruhigen Nachmittag dann die erste lange Nacht am Rheinufer. In den Morgenstunden starker Regen, der allen sehr zu schaffen machte. Der Vormittag ging schnell vorbei und das Ergebnis nach den ersten 24 Stunden konnte sich sehen lassen.

Bei den Männern führte Martin Sattler aus Heidenheim mit 192,166 Km, bei den Frauen Cornelia Bullig und Heike

Pawzik beide von der LG Nord Berlin mit 181,657 Km.

Pünktlich um 12:00 Uhr, Samstag den 13. Juli, dann der Start zum 24 Stundenlauf. Weitere 48 Herren und 9 Damen brachten frischen Schwung in die Reihen der Athleten. Gemeinsam wurde nun um Plätze, Sieg und Pokale gekämpft. Viele Neulinge im Feld der Athleten. Wir älteren Hasen brauchen uns scheinbar um den Nachwuchs keine Sorgen zu machen. Gibt es doch in Europa viele, die nach Marathon und 6 Stundenläufen sich im Ultralauf über 12/24 und 48 Stunden versuchen.

Die Betreuung durch das SCM Team, wie immer, gewohnt sehr gut. Super Verpflegung, Massage und ärztliche Fürsorge zu jeder Zeit und Stunde.

Das Wetter war an diesem Samstag eher bescheiden. Nieselregen, doch nicht sehr kalt. Das Feuerwerk gegen 22:00 Uhr zauberte helles Licht an den Himmel. Sterne fallen vom Himmel Fahrgastschiffe kreuzen auf dem Rhein. Überall Musik und viele Junge Leute unterwegs auf den Wegen. Auch für die Athleten brachte das etwas Abwechslung. Doch nach und nach wurde es stiller um die Veranstaltung. Schlafpausen wurden eingelegt. Doch am frühen Morgen erwachten die Lebensgeister. Der Kampfgeist kehrte zurück. Es wurde

wieder gelaufen; galt es doch die angestrebte Leistung zu erbringen. Es ist bemerkenswert, zu welchen Leistungen, besonders wenn es um die Ausdauer geht, der Mensch fähig ist.

Sieger sind sie. Der Junge Rainer Koch vom LG Würzburg bis zum 80 jährigen Horst Feiler. Die junge Cornelia Bullig von der LG Nord Berlin bis zur 63 jährigen Else Bayer vom Viersener TV

**Doch die Veranstaltung gewonnen haben:** siehe Kasten am Ende der Berichte

Die Siegerehrung und das gewohnte Resteessen waren gerade beendet, als der große Regen kam.

Es war schön in Köln und die Ultras bedanken sich beim Organisator.

... und **Hans-Peter Heise**

Seit 1994 ist der Kölner 48er mittlerweile zu einem fixen Bestandteil des Ultralauf-Kalenders geworden. Die vormalige Hauptdistanz – 24 Stunden – ist in diesem Zeitraum quantitativ immer nur Beiwerk gewesen.

Dieses Verhältnis sah heuer schon ganz anders aus. Gerade mal 38 Teilnehmern über 48 h standen rund 60 auf der 24er Strecke gegenüber, darunter manch jugendliche Newcomer (unter 30 Jahre).

Nach dem letztjährigen Ballyhoo vorm Start blieb den 48ern dieses Mal eine kurzfristige Startverlegung erspart, so dass alles wie gehabt in den letzten Stunden vorm Start abließ. In einer milden, entspannten Atmosphäre trable dann ab Mittag das Häuflein Ultras in seine ersten Runden..... Bemerkenswert dabei, dass einschlägige Harakiri-Läufer (5er Schritt u.ä.) in Gänze fehlten. Im Bild des sich strikt ver-



Hier zählt der persönliche Kontakt: die Zählstation beim 24 / 48 – Std. Lauf in Köln

halten dahinschlängelnden Läuferfeldes lag ein ästhetischer Reiz, der das Credo – in der Ruhe liegt die Kraft – treffend illustriert.

Ebenfalls defensiv laufend (6er Schnitt) übernahm von der ersten Runde der Schwabe Martin Sattler die pole und zog bis in die Abendstunden diesen Stiefel durch und verschaffte sich damit schon bisschen Luft zu seinen Verfolgern, die neben einem Ungarn sowie zwei Holländern insbesondere aus Thomas Blumtritt und Werner Selch bestand. Beide schwächelten allerdings in der ersten Nacht schon erheblich und stiegen dann auch leider vorzeitig aus. Unseren wackeren Schwaben focht das nicht an – jeweils für eine halbe Stunde legte er sich hin bzw. ließ sich massieren. Mit 8 – 9 km/h kam Martin durch diese Nacht. Nach den ersten 24 h führte er mit rund 190 km und lag damit einige Runden vor den Verfolgern.

Punkt mittags griff dann auch die 24er-Meute ins Geschehen ein – unübersehbar ein belebendes Element im zäh dahinschleichenden 48er-Feld. Besonders der Schotte William Sichel (BL 246 km Basel 2000), Mitglied des englischen Nationalteams, diktierte von Anfang an mit seinem rasanten Schritt das Tempo, wie wohl Köln für ihn nach mehrmonatiger Verletzungspause nur eine Zwischenstation auf dem Weg zur 24er-EM in Gragny war.

Zurück zu den 48ern. Ohne erkennbare Schwäche zog Martin auch am zweiten Tag seinen Stiefel durch und im Klammersament tat sich recht wenig. Erfahrungsgemäß war in der Vergangenheit aber immer die zweite Nacht der Gradmesser für hop oder top, da die Übermüdung so fortgeschritten sein kann, dass man sich hinlegen muss. (Eine Stundenleistung von 3 km macht in diesem Zusammenhang wenig Sinn, von Erholung kann dabei keine Rede sein).

In den Jahren zuvor kam Martin nie ohne stundenlange Gehpausen durch diese Nacht, aber heuer schlappte er da ohne Schlafpause durch. Mit dieser Gleichmäßigkeit legte er einen weiteren Abstand zwischen sich und seine Verfolger, die dieser Stetigkeit nur wenig entgegensetzen konnten. Sein Ziel, die 350 km zu knacken, verfehlte er im Finish zwar um rund 2,5 km, never mind – aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Auf ein neues, Martin.

Bei den Frauen stand von vornherein fest, dass das verletzungsbedingte Fehlen von Helga Backhaus nicht zu kompensieren war. Andererseits stellte sich dann dieser Lauf in einem kleinen, erlesenen Damenkränzchen (genauer gesagt Kleeblatt) um so offener dar – zu den Protagonisten: die beiden Multi Day-gestählten Martina Hausmann und Paula Mairer, die frischgebackene Deutsche Meisterin im 24 h-Lauf, Conny Bullig sowie last but not least die Konstanteste aus diesem Quartett – Heike Pawzik.

Für Conny sollte es der erste „normale“ 48er sein (nach der eher frustrierenden Brno-Erfahrung). Sie lief aber a priori nicht auf Platzierung, während das bei Martina und Paula schon ganz anders aussah. Martinas Zielsetzung in einem 48er sind immer die 200 Meilen (rund 320 km), bei Paula ähnlich. Damit wären beide natürlich Top-Favoritinnen gewesen. Heike dagegen stapelte wie immer tief, als sie vage von einem wünschenswerten 300 km-Finish ++ sprach.

Vom Start weg lag Conny für etliche Stunden in der pole, aber dann gönnte sie sich eine sehr lange, erholsame Schlafpause, um am frühen Sonntagmorgen ihr zweite Laufetappe abzuspuhlen. Trotz der vielen Stunden Ruhezeit spiegelte sich in ihrem Finish von rund 260 km ihre Stärke wider.

Bei Heike sah (und sieht) es nie sonderlich spektakulär aus, wenn sie ihre Runden schlappte. Mit dieser läuferischen Schleich-Konstanz, eher seltenen Gehpausen sowie einer sonstigen Pausenminimierung ließ sie selbst hartgesottene Multis wie Martina oder Paula hinter sich.

Mit neuer persönlicher Bestleistung von rund 317 km finishte Heike als Frauenerste und Gesamtzweite im Feld. Chapeaul 4 Runden dahinter dann das Duo Martina/Paula, getrennt durch eine Runde mit 310 bzw. 308 km.

Auf der 24er-Distanz gab es im Männer-Bereich merkwürdigerweise nur ein 200 km Finish (Paul Engels mit 201 km), während bei den Damen die Erste im 180er Bereich abschloss.

Nebenbei ein Tip für alle, bei denen während des Laufes sich der sprichwörtliche Wurm einnistet. Ärgert euch nicht – genießt die fabelhafte Sri Chinmoy-Küche (das habe ich dieses Mal reichlich getan). Wenn der eigene Lauf schon bescheiden ist, sollte man zumindestens bei den leckeren Angeboten nicht darben.

Abschließend folgendes. Nach dem Lauf sprach ich kurz mit Unnashtil Bravo, selber Ultra-Veranstalter in Paris. Er vermisste französisch-sprachige Ausschreibungen des Kölner 48ers, da es in seiner Heimat zwar mit Surgères einen 48er gibt, dieser aber bedingt durch dessen Einladungsmodus nur einer handverlesenen Gruppe von Landsleuten zugänglich ist, während das Potential für einen 48er in unserem Nachbarland erheblich größer ist. Das gilt im übrigen auch für englische Ausschreibungen. Hoffen wir also für die Zukunft auf ein Stück mehr Internationalität in Köln.

<b>48 Stundenlauf</b>	Martin Sattler	DUV	347,442 Km
	Sjoerd Slaaf	SV Friesland/ 100MC	314,416 Km
	Jeno Horvarth	UNIX TSE	307,845 Km
	Heike Pawzik	LG Nord Berlin	316,803 Km
	Martina Hausmann	LG Würzburg	310,412 Km
	Paula Mairer	SCMT	308,098 Km
<b>24 Stundenlauf:</b>	Paul Engels	LLG Laufsport Kevelar	201,618 Km
	Hans Peter Vogt	LKD Düsseldorf	195,742 Km
	Heinrich Lederer	BSG Post Sulzbach	192,563 Km
	Marion Poppe	Neuss	178,155 KM
	Jutta Jöhning	TUSEM Essen	173,975 Km
	Barbara Mönrichs	Wuppertal	162,426 Km