

# ULTRA MARATHON

18. Jahrgang

1 / 2003

## Echt M.U.T.ig 6-Stundenlauf im November

In Deutschland ist der November nicht der beliebteste Monat für Laufveranstaltungen. Das dürfte weniger daran liegen, dass die Läufer und Läuferinnen verweicht wären, als an der Zumutung, die es für Helfer bedeutet, bei Novemberwetter im Dunkeln aufzubauen, frierend an der Strecke oder am Verpflegungsstand zu stehen. Der zweite Troisdorfer 6-Stunden-Lauf des Marathon- und Ultrateams der Troisdorfer LG (M.U.T.) war zudem trotz zweiter Auflage eine Premiere, denn es gab eine neue Strecke. Die Wochenenden vor dem 10.11. waren wenig verlockend, es gab abwechselnd Dauerregen, Sturm (der den Röntgenlauf erteilte), Temperaturen um 17 Grad, dann mal wieder Regen... Der Blick nach draußen wurde jedenfalls oft von dem Gedanken begleitet „Gut, dass heute nicht Troisdorf ist.“ Die Prognosen für den zweiten Novembersonntag sahen allerdings auch nicht prickelnd aus: die Wettervorhersage wechselte täglich und verhiess mal Regen, mal Schauer, dann unbeständig oder Niederschläge. Doch am Sonntagmorgen zeigte sich ein strahlend blauer Himmel bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt. Der Regenradar kündigte Regen erst nachmittags an, somit war zumindest ein trockener Start um 10:00 Uhr garantiert.

Also fahren wir doch guten Mutes nach Troisdorf. Wir das sind Elisabeth, Elke, Ilona und Wiltrut, von denen drei ihren ersten „Sechser“ absolvierten, zwei (Elisabeth und Wiltrut) den längsten Lauf ihres Lebens vor sich haben. Vier Frauen und sechs Stunden also (bzw. 4 Frauen

und 24 Stunden – eine Frage der Perspektive), und ich bedaure es, dass ich die einzige bin, die nicht automatisch eine Bestleistung erzielen wird. Natürlich hat die M.U.T. als bewährter Ultraveranstalter wieder alles bestens im Griff: Parkplatzanweisung, Ausschilderung, Startunterlagen. Gleich nach der Ankunft packt Elisabeth eine Kiste mit Wirsing und Chinakohl in unser Auto – ihre Familie hat eigene Landwirtschaft, und es ist eigentlich unmöglich, Elisabeth zu treffen, ohne mit Gemüse versorgt zu werden. Ich bin dabei recht froh, dass es sich nicht um Viehwirtschaft handelt. Dann läge wahrscheinlich ein halbes Schwein im Kofferraum...

Wir treffen in der Cafeteria, in der das Avant und Après stattfindet, wie immer bei den Ultraveranstaltungen „die üblichen Verdächtigen.“ Die Veranstaltung hat von Anfang an den Charakter eines Ultra-Familientreffens zum Jahresabschluss. Das Veranstalterteam um Uli Knab hat mir die Startnummer 1 zugezuckt. Das freut mich, denn die „1“ hatte ich noch nie. Die Startnummer werde ich aber nicht einlösen können, denn Astrid Benöhr nutzt den Lauf vor der Haustür für einen Ausflug auf die Kurzstrecke. In der Umkleidekabine haben wir Gelegenheit, ihre Laufschuhe in Augenschein zu nehmen, mit denen sie dieses Jahr schon 1.000 km gelaufen ist (natürlich nicht als Summe von Wettkampfkilometern, sondern am Stück): ultraleichte Wettkampfschlappchen, ausgetreten und an den Seiten mit Aircondition, d. h. aufgeschnitten. Dazu trägt sie Nylonsöckchen. Wie frau damit so lang und so schnell laufen kann, wird mir ein ewiges

Rätsel bleiben, aber auch drei Wochen nach einem Hunderter in Stein spult Astrid ihre Runden locker und souverän knapp unter 5-Minuten pro Kilometer ab. Eine Klasse für sich halt.

Vor dem Start diskutieren wir intensiv die Bekleidungsfrage: ist es wirklich so kalt wie es uns vorkommt? Es ist! Elke (Geburtsmonat Dezember – lieber Frostbeulen als gar keinen Schmuck) findest kurzärmelig warm genug, die anderen drei wählen Kurztight und langärmeliges Oberteil. Pünktlich um 10:00 bei Sonnenschein fällt im Aggerstadion der Startschuss für 84 Einzelläufer und 20 Einzelläuferinnen. Die Staffeln beziehen ihr Quartier unter dem Stadionsdach auf der Tribüne. Daneben gibt es noch einen Aufenthaltsraum für die Pausen, so dass auch für die 5er-Teams beste Bedingungen vor Ort vorhanden sind. Aus dem Stadion führt die 2,5-km-Runde auf den Damm. Nach 400 Metern steht hier eine Bank, die bei den heutigen Temperaturen keine Versuchung darstellt. Hier hat sich auch eine Betreuerin niedergelassen, die bis zum Ende des Laufs ausharren wird – eine Ausdauerleistung der besonderen Art. Überhaupt werden wir beim Anblick der verfahrenen Streckenposten immer wieder froh sein, dass wir laufen dürfen, denn zum Stehen ist es einfach zu kalt. Die Streckenposten klatschen daher unermüdlich (schon, um warme Hände zu bekommen), werden aber während der Veranstaltung ausgetauscht (vielleicht müssen sie nach drei Stunden auch aufgetaut werden). Über den Damm geht es bis zur 1.000-Meter-Marke, dann runter in die Siedlung und zurück zum Aggerstadion. Dort führt der Weg ins Stadion durch das Verpflegungszelt. Hier gibt es das bewährte Ultramenu von Cola bis Waffeln. Der Tee wird auch vor 5 Uhr gereicht und ist immer warm, auch die übrigen Getränke kommen aus Innenräumen und sind magenfreundlich. Man merkt, dass hier Ultras den Lauf geplant haben, die wissen, worauf es ankommt. Mit der Verpflegung begibt man sich dann auf die Tartanbahn, wo die Troisdorfer Wendepunktpuppe steht (eine Schaufensterpuppe im M.U.T.-Dress). Hier ist ein U-Turn gefordert, dann geht es über die Induktionsmatten wieder aus dem Stadion raus. Insgesamt ist die Runde sehr kurzweilig, und so vergeht die Zeit wie im Flug. Udo Lohrengel kennt die Ultraszene als Stadionsprecher bestens und kommentiert das Rennen fachkundig. Probleme bereitet allenfalls eine unserer Novizinnen, die





zunächst als Elfriede Sapauschke begrüßt wird. Doch auch wenn Namen Schall und Rauch sind, gibt Udo den Anspruch der Korrektheit nicht auf: „Und jetzt kommt wieder Wiltrut Sapauschke, die nicht Elfriede heißt und in diese Leben auch nicht mehr Elfriede genannt werden will...“ Eine solch liebevoll und hervorragend durchgeführte Veranstaltung verlangt natürlich auch gute Leistungen, und die werden von den Aktiven auch geboten. Bei den Männern muss man Rainer Koch und Karl Graf schon kennen, um sie nicht für Staffelläufer zu halten. Sie laufen am Anfang zusammen, wobei sich ein kontrastreicher Anblick bietet, denn Karl läuft im Trikot und kurzer Hose, Rainer in Langtights und Jacke. Am Ende wird Rainer Koch mit 84,273 km das Rennen für sich entscheiden, während es um Platz 2 und 3 richtig spannend wird: Karl Graf bleibt mit 82,827 km am Ende genau 225 Meter vor Hartmut Seele stehen (da man nicht nur den Körper trainieren soll, könnt Ihr die Kilometer selber ausrechnen; Lösung steht im Ergebnisteil – gell, Sigi?). Bis zum Schlussschuss (schöner Zungenbrecher, aber Endknall ist auch nicht besser) erleben wir sechs Stunden ohne Regen bei mäßigem Wind, die bestens betreut sind und verschiedene Eindrücke bringen: Die Spaziergänge mit Hunden scheinen sich Sonntags auf dem Damm in Schichten zu vollziehen. Vor dem Mittagessen kommen die ersten, nach dem Mittagessen die zweiten. Gegen Halbzeit des Rennens hören wir die Wildgänse, die über Troisdorf ziehen. Unsere Empfindungen trügen also nicht: der Winter hält Einzug. Wer kann, fliegt gen Süden, wer nicht kann, muss sich eben laufend warm halten. Bei 1.5000 Metern quert eine schwarz-weiße Katze die Straße und lässt sich

hinten einem parkenden Auto nieder. Sie scheint das Geschehen irgendwie zu faszinieren, denn ich sehe sie immer wieder bis zur letzten Runde dort sitzen. Die Zuschauer treten ansonsten eher vereinzelt in Erscheinung. Doch die, die dabei sind, fallen umso mehr auf, was den familiären, persönlichen Charakter des Laufs unterstreicht. Nachmittags gibt es auf dem Fußballplatz unterhalb des Damms das unausweichliche Fußballspiel. Die unvermeidliche Geräuschkulisse (Schiiiiiiiiiii.....) begleitet uns und motiviert, zügig weiter zu laufen. Und natürlich gibt es auch das, was den besonderen Reiz der Mehrstunden-Ultraläufe ausmacht: die Begegnungen beim Lauf. Durch Überraschungen sieht man sich, wechselt ein paar Worte, bekommt hautnah mit, wie es den andern so ergeht und beendet das Rennen gemeinsam. Niemand wird im Ziel von den schon geduschten Finishern empfangen. Das wird mir bei diesem Lauf besonders bewusst, weil wir ja mit einem Quartett angereist sind. Die Begegnungen im Lauf geben der Veranstaltung ihren besonderen Reiz, lenken ab und verkürzen die empfundene Zeit. Und alle von uns Vieren laufen zu Bestform auf: Elke hatte sich nach dem Ergebnis vom Edersee 65 km als realistisch ausgerechnet, 66,510 km werden es am Ende, und das bedeutet gleichzeitig den 3. Platz bei den Frauen: Elisabeth erbittet sich beim Überwinden von mir einen Spruch. Bei den ersten beiden Runden fällt mir ja noch was ein, aber beim letzten Mal bleibt mir jeglicher Aphorismus vor Ehrfurcht im Halse stecken: Elisabeth hat zwar unzählige Marathons in den Beinen, trainiert außerhalb dessen aber nie lange Strecken, und läuft nun spontan mal 61,658 km. Wiltrut (nicht Elfriede) ist in der W60 zu Hochform

aufgelaufen und hat schon eine äußerst erfolgreiche Saison hinter sich. Sie hat sich nach den 50 km in Brühl (knapp über 5:30 h) für Troisdorf 55 km als Maximum ausgerechnet. Ohne sommerliche Wärme, bei schnellerer Streckenführung und mit dem guten Vorsatz, beim Trinken zu gehen statt zu stehen scheint die Marke machbar, wenn's sehr gut läuft. Es läuft aber noch besser, denn 58,840 stehen am Ende zu Buche bzw. zu Urkunde. Besonders schön ist, dass wir vier uns bei dem gemeinsamen Ultra-Event zur Beginn der letzten (unvollständigen) Runde noch einmal sehen. Ich kann meine persönliche Bestmarke auch noch verschieben und werde mit 69,214 km Zweite. Die letzten Meter laufe ich mit Wolfgang Schwerk, der sich nach seinem Weltrekord nicht wundert, dass es nicht mehr so rund läuft. Astrid Benöhr, heute die Beständigkeit im Laufschrift, setzt die Streckenrekordmarke gleich auf 72,339 km.

Nach dem Duschen setzt dann der Regen ein, so dass sich die äußeren Bedingung der Top-Veranstaltung angepasst haben. Die 6-Stündler danken dem Veranstalter die Mühe mit guten Resultaten: 20 Männer über 70 km, 8 Frauen über 60 km, das spricht durchaus für sich. Die Verpflegung in der warmen Cafeteria lässt ebenso wenig zu wünschen übrig, wie der Rest der Veranstaltung. Da macht es dann kaum etwas, dass sich die Siegerehrung ein wenig verzögert. Die Ultrafamilie ist versammelt und zeigt, dass Laufen zwar eine Einzelkampfdisziplin ist, aber die soziale Komponente nicht zu kurz kommt. Ein besonderes Dankeschön geht von an Jutta Jöhring, die mal wieder als Betreuerin höchst aktiv ist, und mich mit betreut hat. Leider habe ich

mich seit Apeldoorn daran gewöhnt, dass jemand an der Strecke ist, der fragt, was es denn nächste Runde sein darf, und bin nicht sicher, ob ich es ohne Jutta überhaupt noch schaffen würde. Fazit: die sechs Stunden waren vom Start bis zur Siegerehrung spitze. M.U.T. zahlt sich eben doch immer wieder aus....

**Ilona Schlegel**

Fotos: Ilona Schlegel, die sich über die „1“ freut und Elke Melzer, die in ihrem ersten Versuch gleich über 60 km lief.







## **Troisdorfer LG M.U.T. – Marathon- und Ultra – Team**

Internet: <http://www.marathon-ultra-team.de>

Ulli Knab - Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederbetreuung –  
Roonstr. 5, 53842 Troisdorf, Tel.: 02241 / 82997, Fax: 978356  
Mobil: 0171 3159256 Mail: [knabulli@t-online.de](mailto:knabulli@t-online.de)

## **2. Troisdorfer Sechsstunden – Lauf 10. November 2002**

### **P R E S S E M I T T E I L U N G**

#### **2. Troisdorfer Sechsstunden am 10. 11. ein voller Erfolg**

„Hallo, ihr alle meine Freunde! Ein toller 6-h-auf war das heute bei Euch! Organisation: TOP! ...ganz besonders liebevoll das Verpflegungszelt, das alles anbot, was ein 6-h-Ausdauerherz so in eben 6 Stunden begehrt! Und dann die vielen netten Leute! Es war einfach-super. Weiter so !!! Gruß Astrid“ schrieb Astrid Benöhr / TV Refrath, mit gelaufenen 72.339 km souveräne Siegerin der Frauenklasse den Organisatoren noch am Veranstaltungabend im Internet ins M.U.T.- Gästebuch. Die bekannte Ultradistanzlerin vor allem im Triathlonbereich war damit eine von über 25 Läuferinnen und Läufern, die sich in ähnlicher Weise äußerten. Daß das Marathon- und Ultra – Team der Troisdorfer LG als Organisatoren einen guten Ruf in der Ultraszene genießt, beweisen die Teilnahmezahlen an den zweiten Troisdorfer Sechsstunden. Mit 104 Einzelläuferinnen und -läufern (84 Männer, 20 Frauen) und 43 Staffeln (34 Männer und 9 Frauen) katapultierte man sich auf Anhieb an die Spitze der deutschen Sechsstundenläufe. Einen guten Draht zu Petrus haben die M.U.T.ler sowieso. Vom Startschuß um genau 10 Uhr an bis zum Ende des Laufes um 16 Uhr blieb es zwar kalt, aber trocken. Noch während der Abbauphase fing es dann an fürchterlich zu regnen.

Daß die genau vermessene 2,5 km – Strecke rund um das Aggerstadion nicht nur ein schöner, sondern auch ein schneller Parcours ist, bewiesen die guten gezeigten Leistungen. Mit 84.273 gelaufenen Metern belegt der Sieger Rainer Koch / LG Würzburg den 2. Platz in der aktuellen deutschen Sechsstundenlauf-Bestenliste. Die weiteren Plazierungen: 2. Karl Graf / VFB Alemania Pfalzdorf 82.827 m, 3. Hartmut Seele / LG Rüsselsheim 82.602 m. Die weiteren Plazierungen bei den Frauen: 2. Ilona Schlegel / Melpomene Bonn 69.214 m, 3. Elke Melzer / Alterer SC 66.510 m. Die stärksten Mannschaften stellten der EK Schwaikheim bei den Männern und der Alterer SC bei den Frauen.

Äußerst spannend entwickelte sich der überraschend stark besetzte Staffelnwettbewerb. Sehr knapp konnte schließlich das Sportlich – Team II aus Bornheim mit 97.500 m bei den Herren den Sieg erringen vor dem Tri-Team Merzbach / 97.325 m und dem Brühler TV grün / 96.769 m. Mit 81.873 m war bei den Frauen die Staffel Brühler TV Damen grün nicht zu schlagen. Zweite wurde das Sportlich Team Bornheim I / 75.570 m, Dritte das Team SSF Bonn Tria-Madels 1 / 75.000 m. Die meisten Teilnehmer aus dem Rhein-Sieg-Kreis kamen – wie könnte es auch anders sein – von den rührigen Lauftreffs 1. FC Spich, LG Troisdorf und TuS Mondorf. Die Organisatoren waren aber nicht nur über die große sportliche Beteiligung des 1. FC Spich am Lauf erfreut, stellten sich doch viele auch z. B. als Streckenposten, an der Versorgungsstelle oder in der Cafeteria als fleißige und unermüdliche Helfer zur Verfügung.

Leider gab es für die Organisatoren auch einige nicht eingeplante böse Überraschungen. Am Veranstaltungsmorgen gegen 6 Uhr erfuhr die Organisationsleitung, daß trotz auch schriftlich niedergelegter Übereinkunft mit den zuständigen städtischen Stellen doch auf einem Nebenplatz 2 Fußballspiele stattfinden sollten. Folge: Die 4 vorhandenen Duschräume mußten sich mit 4 türkischen Mannschaften geteilt werden. Nach 2 Stunden stressigem Telefonieren quer durch NRW erreichte man die Benutzung zusätzlicher Duschräume in einer nahen Grundschule. Die Läuferschar hat Gott sei Dank von diesen aufregenden Stunden nichts gemerkt. Gut so. Dann die Auswertung: Der 2. Troisdorfer 6 h-Lauf war die vierte örtliche Ultra – Veranstaltung mit CHAMPION-Chip. Es war aber auch die vierte Veranstaltung, bei der die zeitlich angestrebte und zugesagte Auswertung nicht geschafft werden konnte. Das lag nicht in der Verantwortung des Veranstalters. Da kann noch so aufwendig und sorgfältig organisiert werden: Wenn die Siegerehrung nicht wenigstens annähernd – wie letztendlich in Troisdorf dann doch noch - im Zeitrahmen abgehalten wird, kann das eine gute Veranstaltung zu einer mißlungenen werden lassen. Welchem Streß die Organisatoren dann ausgesetzt sind kann nur ermesen, wer gleiches mal erlebt hat.

Das Marathon- und Ultra-Team der Troisdorfer LG hat sich schließlich noch am Veranstaltungstag entschlossen, in Zukunft den jeweils zweiten Sonntag im November zu einem Ultralauf-Fest in Troisdorf zu machen. Der Termin für die „3. Internationale Troisdorfer 6 Stunden“: 9. November 2003.