

## **Klirrende Kälte, Sonnenschein und neuer Teilnehmerrekord beim 4. RLT Rodgau 50 km-Ultramarathon**

Mich fröstelte es schon sehr, als ich so mit meinem Lauffreund Rainer Koch vor der Startlinie noch ein wenig über verschiedene Marathons und Ultras fachsimpelte. Gegen einen leckeren, heißen Cappuccino zu Hause gemütlich auf dem Sofa hätte ich an diesem kalten Samstag Morgen bei -2° C nichts einzuwenden gehabt, schossen mir die Gedanken in den Kopf. Wer waren diese "Verrückten", die bei solchen Temperaturen im Januar einen 50 km Ultra laufen wollten ? Einer von Ihnen war ich und dennoch nur ein unbeschriebenes Blatt, sah man sich die Starterliste von über 300 Läufer und Läuferinnen an. Wahres "Ultra-Urgestein" und wahre Lauflegenden, hatten sich hier versammelt.

Namen wie Wolfgang Schwerk (3100 Meilen-Weltrekordler 2002), Martina Hausmann (einzige Frau der Welt, die zum 4.mal die New York 1300 Meilen gefinisht hat), Rainer Koch (Gewinner des La Transe Gaule 2002 über 1145 km in 18 Tagen), Constanze Wagner (DLV 100 km-Team), Stefan Schlett, Ultraprofi (die Liste würde zu lang, alle Erfolge aufzuzählen) oder mein Freund Karl-Heinz Kobus (TransAustralien-Footrace Finisher über 5100 km), um nur einige von vielen guten Läufern und Läuferinnen zu erwähnen, aus dem Feld der Ultra-Spitzensportler. Die hier nicht erwähnten mögen es mir verzeihen. Viele von Ihnen hatten sicher weit mehr Kilometer gelaufen, als Rodgau mit umliegenden Dörfern überhaupt Einwohner hat, dachte ich im Stillen.

Rodgau scheint sich dabei immer mehr als das Auftaktrennen zur Ultrasaison in Deutschland zu etablieren. Und das sich die Ultras hier wohlfühlten, zeigte die abermals gestiegene Teilnehmerzahl auf nahezu 300 Läufer/innen in 2003. Einige von Ihnen hatten bereits in der Turnhalle genächtigt und sich mit kostenlosem Kaffee und Frühstück verwöhnen lassen. Kostenlos wohlgemerkt - wo gibts das noch außer in Rodgau ? Auch für uns gabs vor dem Start noch einen kostenlosen Kaffee und das humane Startgeld von 20 Euro inkl. T-Shirt für die ersten 200 Anmeldungen war mehr als gerechtfertigt. Auch ansonsten merkte man im Besonderen, dass hier Läufer für Läufer eine Veranstaltung organisiert hatten und das dabei der Spaß am Ultrasport und nicht das Kommerzielle im Vordergrund stehen sollte. Die Preise auch sonst äußerst knapp kalkuliert und mit einem Lächeln auf dem Gesicht versicherte mir ein freundlicher Helfer, dass man damit zufrieden wäre, wenn die Einnahmen der Veranstaltung die Kosten deckten. Kaffee und Kuchen gabs für 50 Cent - Kompliment, auch solche Preise dürften leider bei Laufveranstaltungen eher die positive Ausnahme sein.

Auch die Verpflegung an zwei Punkten des Start-Zielbereiches, übrigens der einzigen 250 m-Wendepunktstrecke des 5 km-Rundkurses, sollte sich später als gut und ausreichend darstellen. Es gab Nüsse, Rosinen, Salzkekse, Powerriegel, Bananen, unterschiedliche Sorten Tee, Mineralwasser, Iso-Getränk und Cola. Stets mit einem Lächeln angeboten von den freundlichen Helfern und Helferinnen des Rlt Rodgau. Die Armen sahen schon etwas Mitleid erregend aus, bei dieser Kälte auszuharren und ehrlich gesagt war ich froh, stattdessen bei strahlendem Sonnenschein glitzernde Eiskristalle an den Bäumen und auf den Feldern und Wiesen als Läufer zu bewundern.

Der 5 km-Rundkurs auch sonst schön von der Streckenführung, mit minimaler Steigung in einem schönen Waldstück am Anfang, ansonsten auf äußerst flacher, ebener Strecke ideal zu laufen. Darf man dem Höhenmesser eines Mitläufers Glauben schenken, so hat die gesamte 50 km-Strecke insgesamt nur 150 Höhenmeter. Das ca. 2,5 km lange Waldstück, eine kleine Idylle für sich -Kiefernwald gemischt mit einigen Lärchen - darin eingebettet eine Wanderhütte mit einem kleinen Teich. Daran anschließend freies Feld und Wiese, soweit das Auge reicht. Vom Untergrund gut zu laufen mit jeweils insgesamt 2 km Asphalt im Bereich Start/Ziel. Aber den Spitzenläufern schien der Blick für die durchaus reizvolle Landschaft verborgen zu bleiben, denn um die vorderen Plätze wurde verständlicherweise hart gefightet. Ein Radfahrer, gekennzeichnet mit gelber Weste kündigte die Spitze an, die viele von uns zum wiederholten male überrundete. Etwas unverständlich blieb mir, warum gerade Hobbyläufer, die sicherlich aus Spaß mitlaufen und denen es nicht auf Zeiten ankommt, zuweilen als sportlich unfair zu beobachten waren und eben für unsere Spitzensportler keinen Platz machten. Etwas mehr Toleranz wäre hier in der Zukunft sehr wünschenswert.

Am Ende hieß der Sieger bei den Männern Serhiy Oksenyuk aus der Ukraine der die Strecke in stolzen 3:07:42 beendete und den bestehenden Streckenrekord nur knapp verfehlte und das hohe Anfangstempo leider nicht konsequent genug durchhalten konnte. Bei den Frauen hieß die Siegerin Constanze Wagner, die mit einer glänzenden Zeit von 3:40:06 den bestehenden Streckenrekord um nahezu 5 Minuten verbesserte. Insgesamt eine durchaus gelungene Veranstaltung, mit äußerst humanen Preisen, einer durchdachten und guten Organisation, die sich nicht nur für Ultraspezialisten sondern auch für Ultra-Neueinsteiger lohnt zu besuchen. Kleiner Wehmutstropfen am Rande - die Duschen am Sportplatz, die ansonsten in ausreichender Anzahl zur Verfügung standen, waren leider eiskalt. Vielleicht kann hier im nächsten Jahr auch für die Läufer/innen, die wie ich im Mittelfeld finishen, vom Veranstalter Abhilfe geschaffen werden.

Mit einem netten Laufgruß  
Euer Läufer Frank Wolff