

Reportage und Bekenntnisse einer Ultrarawerwölfen im Laufreport.de

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Laufreport.de und Andreas Göhler.

Legende zu Lebzeiten	Eisiger Wind, Schneefall, Graupelschauer, das ist der Stoff aus denen (Ultra-)Legenden entstehen. Danach gemessen sind die 50 km von Rodgau heute schon Legende, denn kein Bericht darf versäumen auf die harten Bedingungen der vergangenen Jahre hinzuweisen, die mittlerweile schon als Gewohnheitsrecht eingeklagt werden. Natürlich mit einem zwinkernden Auge, denn die idealen Bedingungen der vierten Auflage haben diesmal sicher alle genossen, leichter Frost zu Beginn, blauer Himmel, strahlender Sonnenschein, es was ein idealer Tag, um 10 mal auf einer 5 km-Runde im Kreise zu rennen.
Duddenhofen brummt	Doch zuvor trifft man sich in der Turnhalle des TSV Dudenhofen, es wimmelt von Szenepromis, Wiederholungstätern, bekannten Gesichtern, neue Kontakte wollen geknüpft werden, entsprechend angeregt ist die Stimmung, flink muss ich meine letzten Vorbereitungen treffen (wie durch ein Wunder vergesse ich diesen Morgen nichts), denn die Zeit vergeht wie im Flug und der Start erfolgt jenseits der B45, da sind auch noch ein paar Meter zurückzulegen.
Start frei	Pünktlich um 10 Uhr werden ca. 280 Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt. Für mich ist es der erste Start in Rodgau, also werde ich erstmal die 5 km-Runde kennen lernen. Die stellt sich dann als so kurzweilig heraus, dass ich mich später wundern werde, wie schnell schon wieder 5 km geschafft sind. Abwechselnd durch Wald und über Wiesen, mal asphaltiert, dann über gute Waldwege, erreicht man unvermittelt eine kurze Begegnungspassage, danach die Verpflegungsstelle und schließlich durchläuft dann den Ziel"kanal", bestehend aus einem Tor, das an den Security-Check eines Provinzflughafens erinnert. Kehrt marsch, auf eine Neues!
Wohlfühl Tempo	Natürlich ist jeder Kilometer markiert, ich schlage wie vorgesehen ein Tempo knapp über dem 5er Schnitt an. Jeder Kilometer ist markiert, aber dieses Wohlfühltempo würde ich selbst im Schlaf noch finden. Zeit also, um den Reiz dieses Wintermorgens zu genießen. Am Ende der ersten Runde werfe ich im Vorbeilaufen schon mal einen Blick auf die Verpflegungsstelle, was wo zu finden ist, so muss ich bei Kilometer 10 nicht lange fackeln und kann mich gezielt bedienen.
Marathon-sammler unterwegs	Mit meiner Reisegeschwindigkeit ist auch Rene Wallesch unterwegs, mit dem ich folglich die nächsten 20 km absolviere. Sammeln manche Leute Briefmarken, dann haben es Rene Marathons und Ultras angetan, weit über 300 Läufe über die Marathondistanz oder darüber hinaus hat er mit seinen jungen Jahren schon in den Beinen. Runde um Runde spulen wir so ab, wie ein Uhrwerk, unterbrochen nur durch das kalte Buffet, und beim Quatschen vergeht die Zeit im Flug. Allerlei Knabberereien werden angeboten, doch diese Riegel mit Kokosflocken und Schokoladenüberzug finde ich so bestechend, dass ich immer wieder zugreife, insbesondere in Kombination mit dem heißen Tee.
Halbzeit	Nach 2:07:26 ist Halbzeit für mich, damit liege ich bei einer geplanten Endzeit von 4h20 ziemlich richtig. So kann ich es mir locker leisten, einen Teil der folgenden Runde in etwas geruhsameren Tempo mit Gabi zu laufen, die sich heute den Titel der Ultrarawerwölfen verdienen wird. Nach einem ausführlichen Schwätzchen verabschiede ich mich nach Art des Hauses mit einer flapsigen Bemerkung ("will ja nicht ganz auskühlen ") und entgehe vermutlich dem Tod durch Erwürgen nur durch eine kurze Tempoverschärfung .

Wolke 7	Ich nehme mein altes Tempo wieder auf, das sich nach der kleinen Verschnaufpause geradezu mühelos anfühlt. An diesem Tag scheint alles zu passen, und ich beginne auf Wolke Sieben zu schweben. Vergessen sind die kleinen Wehwechen, die mich anfangs der Woche noch an einer Teilnahme zweifeln ließen, heute ist nichts davon zu spüren und ich muss mich jetzt bewußt bremsen, dass ich in meiner totalen Euphorie nicht überziehe. Jürgen Rodeland ist das erste Opfer, das ich beim Passieren mit Bemerkungen über meinen Rauschzustand vollschwallte, was mir dann er und alle weiteren mit unverblümter Heiterkeit heimzahlen .
Jenseits des Marathon	Die Sonne hat mittlerweile die freien Wegpassagen leicht aufgeweicht, was der guten "Belaufbarkeit" aber keinen Abbruch tut. Die Reißverschlüsse an der Laufkleidung erweisen sich jetzt als hilfreich, ist es im Wald immer noch frostig, kann ich mir außerhalb Erleichterung verschaffen. Die 2,195 km Marke nach dem Start erlaubt es, in der 9. Runde die Marathondurchgangszeit exakt zu messen. Einfach den roten Knopf drücken und was sagt die Uhr? Ich kann es kaum fassen, vor wenigen Monaten noch schleppte ich mich beim Karlsruhe-Marathon nur 10 Minuten schneller mühevoll über die Ziellinie. Heute ist es dagegen Genuss pur! Obwohl ich jetzt mit geräuschvollem Schnaufen unterwegs bin, was mir anzeigt, dass auch die letzten Glykogenvorräte erschöpft sind, kann ich auf der letzten Runde gar noch etwas Tempo zulegen.
Zufriedene Finisher	So erreiche ich nach 4:14:49 hochzufrieden das Ziel. Eine perfekt organisierte Veranstaltung, ein perfekter Tag, Momente, an die man sich auch nach Jahren noch gern erinnern wird. Im Zielbereich werden wir nochmals verköstigt. Nach einer Ruhepause und kurzem Kleiderwechsel in der Turnhalle kehre ich zur Strecke zurück, hatte ich doch versprochen, Gabi auf den letzten Kilometern ihres ersten Ultramarathonlaufes zu begleiten. So komme ich zu einer extra Zugabe, mit Reinhard, der Gabi schon länger begleitet, zusammen bestreiten wir witzelnd die allerletzte Runde. Herzlichen Glückwunsch an Gabi! Zum Schluß ein Tipp an alle, die während der Drangperiode der Finisher-Häufung über kalte Duschen klagen: zumindest in Rodgau, waren sie, wenn man bis fast zum Zielschluss auf der Strecke blieb, wieder schön heiß. Selbst Kuchen meiner Geschmacksrichtung war noch aufzutreiben. Was die Getränkehersteller allerdings als Apfelschorle in Flaschen füllen, kann auch beim besten Willen nur Abscheu erregen. Glücklicherweise lässt sich das posthum mit einem Weizenbier korrigieren...

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 einzuwendenden 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 wohlgerückt - 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 strahlenden 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, gekennzeichent 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 eskalt. 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

Frach misch net, wie's mir geht – Gedanken einer Ultrawerwölfin

Heute morgen kurz nach 8 verließ ich als „normale Läuferin“ zusammen mit meinem Lauffreund Michael Krüger, seines Zeichens ebenfalls Laufreporter, meine Wohnung Richtung Fluchtpunkt Dudenhofen – und kehrte zurück als jetzt endlich vollwertiges Mitglied der DUJ. Volle Lotte wiederum, so'n richtig hysterisches Fest – so sah's aus, als wir dann die Halle in Rodgau-Dudenhofen betreten. Es waren so viele Bekannte da, daß man sich fast hätte überlegen sollen, lieber gleich gemeinsam zu feiern und gar nicht zu laufen. Aber wir hatten uns alle ins Auto gesetzt, um 50 km zu laufen - und nicht nur einfach 50 km, sondern gleich 10 Runden à 5 km, was manch einer schon als Perversion an sich ansieht. War ich früher Rundenlaufhasserin erster Güte, mag ich diese Dinger inzwischen, wird man doch immer wieder von Bekannten und Unbekannten überrundet, die auch mal noch ein freundliches Ei gude wie übrig haben, bevor sie wieder ihrer Wege ziehen. Saucool.

Angefangen habe ich mit Rolf von passtschon98 etwa mit einem Schnitt von 6:10 min, was sich später als vielleicht ein bißchen zu schnell herausstellen sollte. Wir zogen so plaudernd unsere Runden, als ungefähr bei km 25 für mich die Glocken hell erklangen. Mit einem so frühen Einbruch hatte ich nicht gerechnet und fing schon an, mir die Sinnfrage zu stellen. Ich denke, Rolf war ganz froh, mich bei km 30 an Reinhard übergeben zu dürfen und sich noch 4 Runden austoben zu können. Reinhard wollte heute ein lockeres 15 km-Trainingsläufchen absolvieren, aus dem schließlich 20 km wurden. Unterwegs lenkte er mich immer wieder durch die Schilderung merkwürdiger Eßgewohnheiten und Gerichte ab, die meinen Magen sich manchmal fast umdrehen ließen. Wer mag schon bei km 34 an Porridge oder Erbseneintopf denken? So ging es langsam Schritt für Schritt weiter und kurz vor meiner km35-Marke erklärte mir Uli Amborn, der sich an der super bestückten Verpflegungsstelle labte, daß ich doch jetzt nur noch ein lockeres Trainingsläufchen vor mir hätte, das würde ich doch wohl mit links schaffen. Damit motivierte er mich – und er hatte vor allem auch recht. „Normale Härte“ war in etwa der Kommentar von Conny dazu. Meine Muskeln hielten, von wirklich winzigen Schwächeanfällen abgesehen, bis zum Ende gut durch. Meine bodyguards auf der letzten Runde waren eine illustre ebensolche: Reinhard, dazu Michael, RolandB waren die 3 starken Männer von außerhalb und ein kleines Stück gab uns auch noch meine Freundin Claudia in Straßenklamotten das Geleit – ich hoffe, nicht das letzte (Mal).

Momentan, einige Stunden nach Zieleinlauf, bin ich so was wie die Direktorin des Zirkus Kaputt. Aber für die Ultraszene heißt es jetzt „nimmer ohne mich“. Die Pampa Power in Dudenhofen war ein wirklich gelungener Einstieg.

P.S. ich danke den Rodgau Monotonen für ihre Frühwerke, die mich zu mancher Formulierung in diesem Epos animierten. Wer kontrollieren will, welche Zitate hier versteckt sind, kann ja mal bei www.rodgau-monotonen.de unter „Infos“ nachschlagen.

Bericht von Gabi Leidner

Von der Hölle ins Paradies Vorjahressieger setzten sich erneut durch

Ungewöhnlich der Termin: Wer läuft schon 50 km im Januar? Bei der Premiere kämpften sich 68 bei Graupelschauern durch den eisigen Wind ins Ziel. 2001 waren es 104. Welcher Lauf härter war, darüber schieden sich die Geister. Im dritten Jahr, kein Schnee, keine Graupel. Einzig der zermürbende Wind blieb Rodgau treu. Die angebahnte Wende vollzog sich 2003.

- verlinkte Anzeige- Gestandene Rodgauer trauten ihren Augen kaum, Sonnenschein satt und was noch mehr verwunderte, es war beinahe windstill. Im Ziel mit 224 wieder eine beachtliche Steigerung. 56 schafften nicht alle 10 Runden, davon einige, die von vornherein nur eine Teilstrecke zurücklegen wollten.

Ein Gradmesser der Veranstaltung sind die vielen Wiederholungstäter. Rodgau-Dudenhofen lässt kaum einen wieder los und weitere Zuwächse bei der Teilnehmerzahl sind vorhersehbar. Dazu trägt die solide Organisation des Rennens bei. Beim RLT Rodgau sind Ultramarathon-erfahrene LäuferInnen versammelt, die wissen auf was es bei einem Winterfünfziger ankommt. Vereinsvorstand Wolfgang Junker fängt sensibel Stimmen und Stimmung auf und ist zu recht überzeugt, dass auch die Preispolitik zum Erfolg dieses Exoten beiträgt: „Eine Wurst für 5 Mark gibt es bei uns nicht,“ so der presidente de la junta directiva, der damit auch seinem Ärger Luft machte, anderswo zur Kasse gebeten zu werden. Der Kaffee für 50 Cent ist gut und heiß. Kuchen 50 Cent, bei kleinen Stückchen gab es dafür zwei. Reichlich kräftige Erbsensuppe brachte wieder Leben in die müden Knochen der ausgelaugten Ultras.

Qualitativ hochwertig war das Teilnehmerfeld. Während bei den Frauen Constanze Wagner in der DLV-100km-Teamkollegin Simone Stöppler und der immer besser werdenden Carmen Hildebrand die größten Widersacher auf ihrem Weg zum dritten Sieg in Rodgau sah, waren es bei den Männern mit Ulrich Amborn und Robert Wimmer, denen man es am meisten zutraute, Serhiy Oksenyuk Paroli zu bieten. Der 22-jährige Ukrainer hatte sich im letzten Jahr mit schwindendem Vorsprung vor diesen ins Ziel gerettet, bestätigte dann aber in Bottrop mit einer Zeit unter 3 h seine Klasse.

Serhiy Oksenyuk übernahm wie erwartet vom Start weg die Führung und schon nach zwei Runden betrug sein Vorsprung zweieinhalb Minuten auf Amborn und dem Gießener Wolfgang Schneider. In den ersten Runde folgte zunächst Robert Wimmer auf Platz 2. Von Magen-Darm-Problemen geplagt, fiel er zurück und ging nach 30 km aus dem Rennen. Dass er sein Ziel, den Lauf in 3:15 h zu beenden nicht erreichte, beeinflusst seine Vorbereitung zu seinem Lebensziel nicht: der Transeuropalauf. Mental ist er schon so darauf eingestellt, dass es ihm schwer fällt, andere Läufe ernst zu nehmen. Mit einem Trainingspensum von 375 Wochenkilometern, das er jetzt für mehrere Wochen noch auf 575 km steigert - dabei Tagesleistungen jenseits der 100 km Marke, wenn auch in mehreren Etappen gelaufen - bereitet er sich auf sein großes Ziel vor. Er war nur einer aus der Fraktion der Mehrtageläufer, die in Rodgau ihre Runden drehen. Unter ihnen eine Handvoll Profis, die beim Transeuropalauf den Amateuren das Fürchten lehren werden. Letztere im Vergleich zu Wimmer lächerlich präpariert und doch am Rande des Unverständnisses bei der Arbeitsstelle und in der Familie angelangt.

Wie im Vorjahr schrumpfte der Vorsprung von Oksenyuk im Verlauf des Rennens, reichte aber jederzeit um Spekulationen über den Ausgang des Rennens gar nicht erst aufkommen zu lassen. Nach 3:07:42 lief er ins Zieltor, etwas enttäuscht, dass er am Streckenrekord seines Landsmannes Lazyuta (3:03:56 h) scheiterte. Witterungsbedingt konnte er in der Heimat nicht gut trainieren. Uli Amborn und Wolfgang Schneider, der Dritte der 100 km Meisterschaften und amtierende Hessenmeister über diese Distanz, raufte sich gleich zu Beginn des Rennens zusammen. Beide hatten einen 4 min Schnitt vor, den sie ständig knapp unterboten. Nach 40 km griff der erfahrene Amborn tief in die Trickkiste und sicherte sich nach 3:14:12 h mit 55 Sekunden Vorsprung vor Schneider Platz 2, uneingeschränkt glücklich über das Ergebnis, wenn auch drei zweite Plätze in Rodgau für Außenstehende den Verdacht aufkommen lassen, da müßte doch auch etwas Enttäuschung aufkommen.

Amborn ist jetzt voller Zuversicht, dass seine großen Saisonziele Wirklichkeit werden. Der M45er will im laufenden Jahr für das DLV Nationalteam starten, wenn in Moskau im April die europabesten und im November in Taiwan die weltbesten 100 km Läufer aufeinandertreffen (Portrait [Uli Amborn](#) im LAUFREPORT). Aus der Sicht von Wolfgang Schneider war der Beginn der entscheidenden Rennphase etwas irritierend. „Am Ende der achten 5 km Runde war der Uli plötzlich weg“, so der 7:08 h 100km-Läufer von der LGV Marathon Gießen, der nur zu gern auch in Moskau dabei wäre. Es ist eine Marotte, hat sich aber bewährt: die letzten Kilometer verwandelt sich Amborn mit Hilfe eines Walkmans zum Runman und angetrieben von Queen und Pink Floyd absolvierte er die letzten 10 km dieses Rennens in 38:16 min (der Sieger benötigte 40:48), inklusive der Behebung kleinerer Schwierigkeiten, die der Walkman bzw. das Installieren des Walkmans am Mann verursachten.

Als Ziel hatte sich Constanze Wagner eine 3:45 h gesetzt. Die optimalen Bedingungen machten eine noch bessere Zeit so früh im Jahr möglich und nach 3:40:06 h, ärgerte sie sich gar ein wenig über ein paar verlorene Sekunden im vorletzten Abschnitt, die sie in der Abschlussrunde nicht gänzlich wieder gut machen konnte, obwohl in der zehnten Runde, das den Männern vorbehaltenen Führungsrad herbeieilte, noch anspornte und wertvolle Räumdienste auf der Strecke leistete. Für Constanze Wagner war das der dritte Sieg in Rodgau. Die Freude über den zurück eroberten Streckenrekord (Birgit Lennartz-Lohrengel, 3:49:58 h, 2001) wurde getrübt von Udo Lohrengels Nachricht, dass seine Frau ihre Laufkarriere beenden musste.

Im Rennen war es zunächst eine ganz andere, die sich der späteren Siegerin an die Fersen heftete. Almuth Grüber, die erst 22 Jahre alte Läuferin vom TV Schriesheim, war bereits bei ihrem ersten Ultra, dem 80 km Lauf in Karlsruhe, hinter Wagner Zweite geworden. Auch sie hatte den Streckenrekord im Visier. Erst in der vierten Runde verlor sie den Blickkontakt zur Führenden, spürte dann aber jenseits der ersten Hälfte die fehlenden Trainingskilometer und hatte ihre liebe Not, trotz der Enttäuschung und der Muskelschmerzen, das Ziel in 4:01:55 h noch als Fünfte zu erreichen. Ob Ultramarathonläufe auch zukünftig zu ihrem Repertoire zählen? Ab sofort ist sie jedenfalls in der Trainingsgruppe des ehemaligen 3000 m Hindernis Spezialisten, Christian Stang, und will sich auch wieder mehr auf Triathlon und kürzere Laufstrecken konzentrieren.

Mit 3:50:06 h kratzte auch Carmen Hildebrand am alten Streckenrekord. Um 20 min verbesserte sie sich gegenüber dem Vorjahr. Da sie keine Winterpause macht, die kalte Jahreszeit zum Sammeln von Trainingskilometern nutzt (120-130 km), war sie gut vorbereitet am Start. Sie trainiert gern bei Kälte und Schnee und im Sommer ist bei ihren vielen Starts fürs Training kaum Gelegenheit. Auf den dritten Platz kam Simone Stöppler. In 3:55:04 h spulte sie routiniert die Kilometer herunter und hielt Nina Mitrofanova (4:00:43 h) auf Distanz. Der Ukrainerin blieb der überlegene Sieg in der W45.

Eine Legende gab in Rodgau ihr Debüt und war rundum begeistert von der Veranstaltung: Katharina Janicke wurde in 4:19:48 Siebte und 1. W50. Zu ihren großen Erfolgen zählen die ersten Plätze bei der 100 km WM 1989 und 1987 in Biel. Viele Jahre war sie die deutsche Nr. 1 über 100 km. Mitte der 90er Jahre beschloss sie, das Laufen zu reduzieren und endlich an den vielen schönen Läufen teilzunehmen, die sie aufgrund der vielen Nationalteam-Einsätze nie machen konnte. Oft macht ihr Rücken Beschwerden, so dass sie nur noch selten über 100 km startet. Die Bestzeit der SSC Hanau-Rodenbach Athletin ist und bleibt somit 8:06:47 h. Eine 50 km Veranstaltung wie wir sie in Rodgau vorfinden, ist ideal für den Einstieg in die Ultramarathon-Szene. Die ebene 5 km Runde ist im Nu vorbei. Ein Waldstück, ein erdiger Feldweg, noch ein paar Meter auf Schotter durch den Wald, gefolgt von 2 asphaltierten Kilometern. Man atmet auf, wenn der Asphalt kommt und dann wieder, wenn man erneut Waldboden unter den Füßen hat, und schon ist man in der nächsten Runde. Die Leistungsunterschiede sind gewaltig und auf der kurzen Runde kommt es schon früh zu Überraschungen. Eigentlich profitieren alle davon. Denn es ist mächtig Betrieb auf der Strecke und aufmunternde Zurufe erfolgen in beide Richtungen.

Behinderungen gehören dazu, wenn mit doppelter Geschwindigkeit von hinten auf schmalen Wald- und Feldwegen aufgelaufen wird. Ein nettes Wort lässt Wogen gar nicht erst aufkommen. Es gibt aber auch Ausnahmen, die zu Bedenken geben: Läufer man schon ganz am Rand, dann sollte man eigentlich von Überholenden nicht einfach angerempelt werden. Andererseits, werden langsamere Läufer ständig überholt, dann ist für diese an der Zeit, das nette Grüppchen, welches gerade so nett plaudert und dabei die ganze Wegbreite für sich in Anspruch nimmt, aufzulösen.

Im Skilanglauf ist es ein Muss für den Vordermann, auf Zuruf des Überholenden aus der Idealspur zu treten. Bei uns Läufern passiert es leider immer öfter, dass nach Sieg, Platz und Rekordprämien Jagende ausgebremst und ihr Zuruf mit Pöbeln beantwortet wird. Mein Rat für Teilnehmer, denen es bei einem Laufwettbewerb zu sportlich zugeht: auf IVV Wanderungen ausweichen.

**Fotos von Constanze und Walter Wagner
Bericht von Walter Wagner**

Rang	Nachname	Vorname	Ort	Verein	Jg	Klasse	Platz	MW-Platz	Zeit	StNr
1	Oksenyuk	Serhiy	Ukraine		1980	MHK	1	1	03:07:42,1	240
2	Amborn	Ulrich	Offenbach	LG Offenbach	1957	M45	1	2	03:14:12,6	155
3	Schneider	Wolfgang	Butzbach	LGV Marathon Gießen	1955	M45	2	3	03:15:07,6	269
4	Seele	Hartmut	Moormerland	LG Rüsselsheim	1962	M40	1	4	03:21:29,3	159
5	Sinner	Florian	Lohr	TuS Frammersbach	1974	MHK	2	5	03:24:52,5	38
6	Selle	Ralf	Niederbrechen	SC Oberlahn	1970	MHK	3	6	03:27:14,8	2
7	Mühl	Volkmar	Gelnhausen	SSC Hanau-Rodenbach	1958	M45	3	7	03:29:44,0	273
8	Leipner	Eugen	Marburg	Ultra Sport Team Marburg	1956	M45	4	8	03:31:18,9	338
9	Feller	Robert	Nohfelden/Türkismühle	LTF Marpingen	1962	M40	2	9	03:32:58,5	213
10	Koch	Rainer	Dettelbach	LG Würzburg	1980	MHK	4	10	03:33:32,8	162
211	Hausmann	Martina	Würzburg	LG Würzburg	1960	W40	5	28	05:28:10,7	66

