

# 100km - Kienbaum freut sich auf DM!

Nicht mehr lange ist es bis zur DM 100km - dem ersten Saisonhöhepunkt der Ultraläufer. Gerade noch 1-2 Wochen Zeit, die letzten ultralangen Trainingsläufe hinzulegen. Grund für uns, einmal beim Veranstalter und den Verantwortlichen nachzufragen, wie es vor Ort aussieht. "Kalt kann es werden", sagt dazu Pressesprecher **Ernst Podeswa**, "alles kann kommen" sagt als Verantwortlicher des Ausrichters **Gert Schlarbaum** und will sich nicht festlegen. Die Witterung kann also buchstäblich aprilmäßig ausfallen. Nur der Wind sollte keine Probleme machen, so Podeswa. 80 Prozent der Strecke sind vom Wald abgeschirmt. Die 5 Kilometer lange Strecke selbst ist bis auf einen Abschnitt von 200 Metern asphaltiert, bis auf eine kleine Stelle eben und wird von Skatern, Skilangläufern etc. zum Training genutzt. Entsprechend erwartet man gute Zeiten.

Der Start-Zielbereich - und darauf ist der Veranstalter besonders stolz - ist logistisch optimiert: Umkleideräume, Duschen, Orgateam, Küche - alles nebeneinander, sogar die Schlafräume, die von einigen Läufern bereits gebucht sind liegen direkt an der Strecke! Service für alle Starter: Frühstück ab 4:30 Uhr (!!). Besonders dankbar sei man dabei dem Leiter des örtlichen Bundesleistungszentrums, **Klaus-Peter Nowack** für sein Engagement. Also optimale Bedingungen! Auch die lokale Aufmerksamkeit sei enorm. Man hat etliche lokale Sponsoren wie die **Sparkasse** oder die **Märkische Oderzeitung** gefunden und auch der **Fernsehsender RBB** sowie der Rundfunk haben ihr Interesse bekundet.

Stolz ist man auf seine Tradition: bereits 1977 fand der erste 100er statt und lediglich in den Wirren der Wende fiel ein Lauf aus. Nicht zuletzt deshalb ist hier die Freude groß, die Anerkennung zu erfahren, bei diesem Lauf nun auch hier den/die Deutschen Meister/in zu ermitteln. Ein Tipp für Historien-Fans: am Vorabend wird neben der Pastaparty (20:00 Uhr) ein Schwarzweiß-Film vom ersten Lauf, der damals noch in Grünheide stattfand, gezeigt.

150-200 Teilnehmer werden erwartet, darunter haben bereits Lauffreunde aus Frankreich, Dänemark und aus der Türkei gemeldet. 60 Helfer und hoffentlich viele begeisterte Läufer und Zuschauer werden ihr Bestes geben, um dieses Ereignis zu einem besonderen Erlebnis zu machen, da sind wir sicher!

Das DUV-Gespräch führte Webmaster Dr. Stefan Weigelt

## DM 100km: Sechs Liter Getränke für jeden

Kienbaum. Insgesamt 154 Starter haben für die 18. Deutschen Meisterschaften im 100-km-Straßenlauf am 27. März in Kienbaum gemeldet. "Die Resonanz ist erfreulich", sagt Cheforganisator Gert Schlarbaum von Lok Seddin. Nun ginge es darum, "eine Topveranstaltung in Brandenburg auf die Beine zu stellen". Dazu gehören die Bereitstellung von insgesamt 40 kompletten Medaillensätzen sowie 200 Urkunden. Warum so viele? "Weil es um die Wertungen Männer und Frauen, unterschiedliche Altersklassen und die Mannschaftsklassements geht."

Unter den Teilnehmern sind die beiden Schnellsten der deutschen Rangliste 2003 (und damit Mitfavoriten) Michael Sommer aus Schweikheim (Titelverteidiger/6:54h) und Thomas Miksch (7:00 h) sowie die aussichtsreichen Brandenburger Lokalmatadoren Ute Wollenberg, Eberhard Bergner (beide Potsdam) und Jan Prochaska (Neuenhagen). Die Deutschen Langstrecken-Titelkämpfe werden übrigens zum zweiten Male seit der Wende (vorher in Leipzig) in den neuen Bundesländern ausgetragen.

Damit es wieder schnelle Zeiten gibt, wird die bis auf einen kleinen Abschnitt asphaltierte 5-km-Runde "gefegt und gewalzt". Zwei unabhängige Zeitmesseinrichtungen mit Messchips in der Startnummer bzw. am Schuh sollen gewährleisten, dass jeder sein exaktes Resultat ausgewiesen bekommt. Das gilt auch für die weiteren rund 50 Mitläufer in der internationalen Wertung (Gäste aus Frankreich, Belgien, Dänemark, Finnland, Türkei) der XXIV. Auflage des 100ers von Grünheide/Kienbaum, in den 50-km-Rennen sowie in der 5x10-km-Staffel.

"Sehr froh", ist Schlarbaum auch darüber, dass insgesamt 30 Jugendliche des KSC Strausberg bei der Veranstaltung mithelfen, die Feuerwehr Grünheide mit zwei Sanitätern samt Fahrzeug und die lokale DLG gleichfalls Sanitäter stellt. Dass die Veranstaltung übrigens auch dem Renommee Brandenburgs dienlich sein könnte (und dem Tourismus), wird aus der Tatsache ersichtlich, dass sich im Bundesleistungszentrum Kienbaum mehr als 200 Personen zur Übernachtung angemeldet haben. "Davon reisen die ersten bereits am Donnerstag an", wie BLZ-Chef Klaus-Peter Nowack mitteilte. Start des Hauptrennens (Kienbaum II am Kageler Weg) ist am 27. (Sonnabend) bereits um 6 Uhr, Siegerehrung um 20 Uhr.

Wie bedacht die Vorbereitungen sein müssen, zeigt das Detail Getränke: Der Veranstalter kalkuliert, dass die 100-km-Ultralangläufer im Schnitt etwa sechs Liter Flüssigkeit zu sich nehmen werden. Neben Brot, Bananen, Keksen und anderen magenfreundlichen Energiespendern.

Presseinfo vom 18.03.2004 erstellt von Ernst Podeswa

## 18. Deutsche Meisterschaften im 100 km-Lauf



Gleich vorweg: DUV-Präsident Volkmar Mühl zog ein ausgesprochen positives Fazit der 18. Deutschen Meisterschaften im 100 km-Lauf in Kienbaum: gute Organisation, ein ideales Umfeld im weiträumigen Sportkomplex, schönes, aber recht kühles Wetter und mit 154 gemeldeten Meisterschaftsteilnehmern ein erfreulicher Aufwärtstrend. Auch die beiden Siegerleistungen von 6:59h bzw. 7:57h können durchaus als meisterschaftswürdig eingeordnet werden - man ist ja schließlich bescheidener geworden. Am Ende setzten sich erwartungsgemäß die Favoriten durch - und das waren niemand andere als die beiden

Titelverteidiger von Endingen, dem Meisterschaftsrennen vom September 2003. Und noch mehr: die Medaillenvergabe erinnert stark an die Titelkämpfe des letzten Jahres.

Hinter dem überragenden Michael Sommer vom EK Schwaikheim kam Jörg Hooß (LTF Marpingen) in 7:16:45 diesmal auf Rang zwei, während der 03er Vizemeister Dr. Thomas Miksch (TV Jahn Kempten) in 7:33:51 heuer auf Platz drei einlief, beide allerdings mit (zu) großen Abständen nunmehr vierfachen Deutschen Meister Sommer. Der Marpinger sah sein Meisterschafts-Silber deshalb auch mit einem lachenden und einem weinenden Auge, denn Jörg hatte sich "intensiv auf eine Zeit um die sieben Stunden" vorbereitet und konnte sich nicht erklären, warum er diese so deutlich verfehlte. Für den Allgäuer Thomas Miksch "ist im März noch Winter und da bin ich im Training ganz einfach noch nicht so weit, um Spitzenzeiten laufen zu können."

Die eigentliche Überraschung war deshalb der auf Rang vier einlaufende Sachsenmeister Thomas König vom SuL Lößnitz, der als einziger im Vorderfeld eine neue persönliche Bestzeit lief und nur um ganze 21 Sekunden an der Bronze-Medaille vorbeischrämte. Und mindestens genauso überraschend kam der Sieg der Lößnitzer Thomas König, Mirko Hennig und Stephan Bach, die damit den zehnten Sieg der Marpinger in Folge vereitelten. Doch die Saarländer Jörg Hooß, Robert Feller und Johannes Schulz waren faire "Verlierer" und gratulierten herzlich.

Auch im Frauenwettbewerb (siehe Bild), in dem von den Spitzenläuferinnen eigentlich nur Elke Hiebl und die vorgemeldete Astrid Benöhr fehlten, gab es gegenüber dem Einlauf von Endingen keine gravierenden Änderungen. Tanja Hooß (LTF Marpingen) siegte in 7:57:52 und gewann damit ihren fünften Meistertitel, während Carmen Hildebrand (SSC Hanau-Rodenbach / 8:22:04) zum zweiten Mal

mit Bronze geehrt wurde. Dazwischen schob sich Birgit Schönherr-Hölscher (Triathlon Witten), die 50 km-Siegerin von Bottrop. Mit 8:03:49 bot sie sich als "Neuling" für das deutsche Ultralauf-Nationalteam an.

Einziges Wermutstöpfchen für die alte und neue Meisterin: sie überquerte nicht als Erste den Zielstrich, denn die Französin Magliolini, die unterwegs schon einmal bis zu dreizehn Minuten Vorsprung herausgelaufen hatte, rettete sich mit knapp drei Minuten Vorsprung ins Ziel. Aber Tanja nahm es gelassen, "denn mein Nahziel Titelverteidigung in einer ansprechenden Zeit habe ich mir ja erfüllt." Auf Taiwan hatte ihr Tanja noch neun Minuten abgenommen...

Erfreulich, dass mit Ulrich Amborn und Simone Stöppler weitere Mitglieder des auf Taiwan erfolgreichen Nationalteams am Start waren, doch mehr als Rang 19 (Amborn) bzw. acht (Stöppler) sprang für die beiden diesmal leider nicht heraus. Und nicht zu vergessen: die immer lächelnde Gudrun Müller aus Reutlingen blieb ihrer einmaligen Serie auch im Jahre 2004 treu - sie nahm an allen bisher ausgetragenen Deutschen Meisterschaften teil und erreichte dabei stets das Ziel!

Bericht erstellt am 29.03.2004 von DUV-Pressewart Dietmar Knies

## Favoritensiege bei den Meisterschaften im 100-km-Lauf und EM-Träume in Kienbaum

Kienbaum. Kältegrade von minus fünf am Start (später plus acht) und 20 lange 5-km-Runden konnten den Besten nichts anhaben: Am Ende setzten sich beim XXIV. Internationalen 100-km-Lauf von Grünheide/Kienbaum, gekoppelt mit den 18. Deutschen Titelkämpfen, am Sonnabend die Favoriten durch. Bei den Frauen holte sich die 37-jährige Krankenschwester Tanja Hooß (Marpingen) nach 7:57:52 Stunden ihren fünften Titel im zehnten Meisterschaftsrennen. Sie unterbot den alten Streckenrekord (8:03:51) von Anke Drescher aus Hanau (diesmal 6.). "Aber meine Bestzeit ist rund 20 Minuten kürzer", sagte Hooß, "doch die Kälte und zeitweise Magenprobleme setzten mir zu." Schneller als sie im Ziel war in der offenen Wertung nur die Französin Reymonenq Magliolini, die nun mit 7:54:53 den Rekord innehat.

Eine Klasse für sich war der Titelverteidiger Michael Sommer (Schwaikheim), der mit Frau und drei Kindern aus dem Schwäbischen angereist war. Bereits nach drei Kilometern hatte sich der Forstingenieur mit Thomas Miksch (Kempten) vom Feld abgesetzt. Jener konnte das Tempo nur bis Kilometer 48 halten, fiel auf Platz drei zurück und wurde vom nunmehr dreimaligen Meister überrundet. Zweiter hinter Sommer (40 Jahre/6:59:23) wurde Jörg Hooß, Mann der Siegerin, rund 17 Minuten zurück. "Mein Marschplan war auf 6:55 ausgelegt", meinte Sommer, "Aber vielleicht waren wir anfangs zu schnell. Und später musste ich 52 km allein laufen."

Als bester Brandenburger kam Michael Vanicek (Hennigsdorf) auf den 7. Rang (7:39:46). Eberhard Bergner (Lok Potsdam) erreichte in der Altersklasse M50 mit 8:04:49 Rang drei der Meisterschaft. Dies gelang auch Vereinskollegin Elke Weisener (W50/10:44:20). Insgesamt wurden im Ziel 131 Ankommende (104 Männer/27 Frauen) registriert. Gemeldet hatten 189, inklusive der 50 km und 5x10-km-Staffeln 260.

Gesamtleiter Gert Schlarbaum (Seddin) hatte eine "gelungene Veranstaltung mit viel Lob" erlebt. "Das wird dem Renommee unseres 100-ers und dem 25. Jubiläum 2005 gut tun."

Volkmar Mühl (Gelnhausen), Präsident der Deutschen Ultralauf-Vereinigung (DUV), zeigte sich von der Infrastruktur im Bundesleistungszentrum so angetan, dass er verkündete: "Hier könnten wir auch eine Europameisterschaft oder eine World Cup Challenge ausrichten."

Pressebericht vom 29.03.2004 erstellt von Pressesprecher Kienbaum Ernst Podeswa