



20. Jahrgang

1 / 2005

#### 14. November, Troisdorf, 6-Stunden-Lauf, Finale des DUV 6-Stunden-Cups 2004

**Frauen:** 1. Tanja Hooß 75.041, 2. Ilona Schlegel 72.066, 3. Anke Drescher 71.640, 4. Elke Melzer 71.077, 5. Barbara Austermann 68.409, 6. Elke Streicher 67.703, 7. Barbara Kullnick (Gesamtsiegerin des DUV-6-H-Cups 2004) 65.398, 8. Sabine Strotkamp 65.067, 9. Marianne Dahl (1./W60) 63.346, 10. Anne Smolka 62.682, 11. Karin Mannebach 62.093, 12. Doris Voegelin 60.123, 13. Gabriele Schwind 59.921, 14. Anna Straimer (1./W55) 59.915 ... 19. Wiltrut Sapauschke (2./W55) 57.361, ... 24. Karin Scheer (3./W55) 55.257, ... 26. Angelika Roedder (4./W55) 54.825, ...

**Männer:** 1. Jochen Kümpel 85.624, 2. Jörg Hooß 82.842, 3. Michael Becker 82.573, 4. Fritz Waddey 79.146, 5. Rainer Koch (Gewinner des DUV-6-H-Cups 2004) 77.591, 6. Rene Strosny 77.591, 7. Volkmar Mühl 77.171, 8. Karl Graf 76.330, 9. Jochen Höschele 75.295, 10. Stefan Weigelt 74.809, 11. Friedemann Hecke 74.330, 12. Armin Härle 73.535, 13. Thomas Kampick 73.263, 14. Stefan Schyrer 72.948, 15. Georg Weiss 72.097, 16. Rene Wallesch 71.873, 17. Wolfgang Michollek 71.465, 18. Gerhard Roth (1./M55) 71.335, 19. Andreas Butz 70.676, 20. Wolfgang Schwerk 70.151, 21. Ralf Simon 69.480, 22. Paul Engels 69.167, 23. Martin Sattler 68.805, 24. Thomas Wenning 68.805, 25. Kunibert Schmitz 68.669, 26. Andre Dreilich 68.430, 27. Wolfgang Jezek 68.395, 28. Wolfgang Möck 68.197, 29. Peter Wasser 67.732, 30. Andreas Claren 67.664, ... 34. Horst Graef (1./M65) 65.692, ... 39. Konrad Sieben (1./M60) 65.257, 40. Ottmar Rüdiger (2./M60) 65.242 ... 50. (1./M60) 63.837, ... 55. Reinhard Schulz (4./M60) 62.827, ... 60. Lothar Feicke (5./M60) 61.764, ... 65. Reinhold Neumann (2./M65) 60.334, ... 100. Ekkehardt Krampitz (4./M65) 53.751, ... 109. Siegfried Rössler (5./M/65) 49.392, ... **(Klassiert: 134 Männer und 46 Frauen, Total: 180 / Gestartet ca. 200 Teilnehmer);**

14.11.04

#### 4. Troisdorfer 6-Stunden-Lauf

#### Wolfgang Olbrich-Beilig

Relativ kurzfristig nach dem Rothaarsteig-Marathon hatte ich mich dazu entschlossen, am Troisdorfer 6-Stunden-Lauf teilzunehmen. Es war das zweite Mal, nach 2002, als ich dort mein 6-Stunden-Debüt gelaufen bin. Außerdem ermöglichte mir die Teilnahme dort auch eine Wertung im DUV-6-Stunden-Cup. In Stein brachte ich es immerhin auf über 63 km, und von daher wollte ich diesmal dann wenigstens noch 60 km hinzufügen. Ich konnte die letzten beiden Wochen vorher nicht voll trainieren, da ich immer ein leichtes Zwicken in der rechten Achillessehne spürte. Die letzte Woche vor dem Lauf bin ich dann sicherheits halber gar nicht gelaufen und habe mich mit Voltaren-Salbenverbänden und Magnetfeld „therapiert“.

Gegen 08.30 Uhr fuhr ich dann von zu Hause aus los und war bereits kurz nach 9 Uhr am Aggerstadion in Troisdorf. Als Einzelstarter hat man hier das „Privileg“, direkt auf dem Stadionparkplatz parken zu dürfen. Also Auto abgestellt und zur Startkartenausgabe. Auch hier wie gewohnt erstklassig organisiert und ohne große Wartereien die Startnummer empfangen und zurück zum Auto. Auf dem Weg trafen sich viele bekannte Gesichter, und die Startliste versprach ein absolutes Spitzenfeld. So viele Titelträger im Ultramarathon sport waren wohl noch nie bei einem 6-Stunden-Lauf am Start. Ich muss zugeben, dass ich ein wenig neidisch war und hoffe, dass wir beim nächsten Kölner 6- und 12-Stunden-Lauf am 2. Oktober 2005 ein ähnlich starkes Feld auf bieten können! Es waren über 200 Einzelstarter angemeldet, und letztendlich waren über 180 Läufer/innen auf der Strecke. Auch unser Kölner Ultra stammtisch war mit mehr als 8 Startern/innen dabei. Gisela und Karlheinz Kellert, Gabi Schwind, Dagmar Liszewitz, Udo Kamp und Kunibert Schmitz waren auf der Strecke, um nur einige zu nennen.

Pünktlich 10 Uhr erfolgte der Start vor der Tribüne des Aggerstadions. In Troisdorf wird eine 2,5 km lange Runde gelaufen. Nachdem man die Tartanbahn verlässt, geht es aus dem Stadion heraus nach rechts in Richtung Wald, vor diesem wieder nach rechts auf eine

„Deichkrone“ (die einzige Steigung, mit mindestens 0,75 positiven Höhenmetern pro Runde, wobei der Begriff „Deich“ vielleicht ein wenig übertrieben ist! Auf dem Deich geht es etwa 700 Meter entlang, bevor es wieder auf der Straße/Bürgersteig durch eine Siedlung in Richtung Stadion geht. Hier stehen mittlerweile eine Vielzahl von Häusern leer, da es sich um Häuser der Belgischen Armee handelt, welche mittlerweile fast alle Standorte in der BRD aufgegeben hat.



Siegerehrung im 6-Stunden-DUV-Cup; Volkmar Mühl, Rainer Koch und Karl Graf werden vom Autoren sowie Heinz Klatt (v.l.n.r.) beglückwünscht

Beim Einlauf ins Stadion durchläuft man dann die schönste Örtlichkeit eines jeden Ultralaufes (zumindest ist das für mich so!), nämlich die Verpflegungsstation. Wie auch vor zwei Jahren in Form eines großen Zeltes. Alles, was das Läuferherz begehrt, gibt es hier: Salzstangen, Waffeln, Äpfel, Bananen und sogar Kuchen. Zu trinken gab es ISO, Tee, Wasser und Cola, und das beste, alles warm!! Also mal wieder vollkommen mangelfrei organisiert und auf die Temperaturbedingungen abgestimmt! Nach der Verpflegungsstelle erreicht man dann wieder die Tartanbahn, und an der bekannten Wendemarke war wie immer die berühmte Puppe im M.U.T.-Outfit!

Ich wollte eigentlich einen ruhigen 6er-Schnitt angehen, was mir natürlich nicht gelang. Ich fühlte mich mal wieder super und ging einen Schnitt zwischen 5:15 und 5:20 min./km an. Also deutlich zu schnell. Aber die Beine fühlten sich gut an, das Wetter war so, wie ich es mag, also um die 5-8°C und trocken, und die Achillessehne war nur leicht spürbar. Nach 2 Stunden hatte ich bereits über 22,5 km auf der Uhr, und ich merkte immer noch nichts in den Beinen. Also beschloss ich, das Tempo so lange zu halten, wie es ging. Marathon wurde etwa in 3:46 h durchlaufen, und nach vier

Stunden war ich bereits bei Kilometer 44,5. Dann meldete sich allerdings doch noch meine Achillessehne, und ich wurde sehr schmerzhaft daran erinnert, mal wieder übertrieben zu haben. Ich musste nun teilweise gehen, und so langsam gerieten sogar die 60 km in Gefahr, nachdem ich bereits auf die 65 geschickt hatte. Nach 5 Stunden biss ich nochmal auf die Zähne, konnte wenigstens wieder einen 6er-Schnitt halten und kam damit auf 61,180 km. Unzufrieden, da meine Beine heute deutlich mehr zu bieten

hatten und zufrieden, da ich als Ziel eigentlich nur die 60 km wollte. Also, was soll's! Wieder geschafft, mehr erreicht, als geplant - sei einfach zufrieden!!

Bei den Männern machte Jochen Kämpel vom SV Blau-Gelb Dernau souverän das Rennen mit 85,624 km. Der Deutsche Meister über 50 km und EM-Dritte über diese Distanz machte hier seinen ersten Lauf über die 50-km-Distanz hinaus! Zweiter wurde der 100-km-Spezialist Jörg Hooß vom LTF Marpingen mit 82,842 km, und knapp dahinter lag Michael Becker von der LG Leipzig-Grünau mit 82,573 km. Bei den Damen gewann ebenfalls souverän die Deutsche

Meisterin über 100 km und EM-Dritte über 100 km, Tanja Hooß, von der LTF Marpingen mit 75,041 km vor der 24-Stunden-Spezialistin Ilona Schlegel (Melpomene Bonn / 72,066 km). Dritte wurde Vielstarterin Anke Drescher vom SSC Hanau-Rodenbach mit 71,640 km.

Nach dem Duschen ging es dann zur anschließenden Siegerehrung in die Cafeteria. Übrigens, auch diese mit Würstchen, Suppe, belegten Brötchen, etlichen Kuchensorten und allerlei Getränken hervorragend bestückt und mit unschlagbar läuferfreundlichen Preisen! Hier erfolgte der einzige Faux Pas von Seiten des Veranstalters! Der Strom in der Halle fiel aus! Jetzt wusste auch jeder, warum auf den Tischen so viele Teelichter aufgestellt waren! Aber auch diese Situation ohne Licht und Mikrofon meisterte Uli Knab in gewohnt lockerer Manier und moderierte kurzentschlossen mit Taschenlampe und lauter Stimme! Nach 10 Minuten war dann wieder alles geregelt, und die Siegerehrung fand in üblicher guter Qualität statt! Hier wartete eine kleine Überraschung auf mich. Nein, ich habe natürlich nichts gewonnen. Keine Angst, damit werde ich nicht anfangen! Doch ich durfte als frisch gewählter DUV-Sportwart bei der Siegerehrung des 6-Stunden-Cups mitwirken. ■

## nochmals Troisdorf

### Angelika Roeder

Troisdorf steht wieder auf dem Laufkalendar – und natürlich fahren wir hin. Da wir inzwischen des Weges kundig sind, können wir etwas später zu Hause losfahren und sind doch schon um halb Neun morgens dort. Das hat nun wiederum den Vorteil, dass wir einen Parkplatz ganz nah an der Laufstrecke finden. So hat Hugo keine weiten Wege zu laufen, um für mich die Getränke vorzubereiten. Er ist darin schon richtig versiert. Viele Zuschauer bewundern seine Professionalität, wenn er, bewaffnet mit leeren Fläschchen, Aldi-Iso, heißem Wasser und Trichter, im Gepäckraum unseres Kangoo wirtschaftet. Heraus kommt für mich auf Wunsch ein angewärmtes Getränk mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, denn auch hier sorgt er fürsorglich für Abwechslung in meinem Getränkeplan.

Wir haben reichlich Zeit und suchen das Meldebüro, das in diesem Jahr in die Aula verlegt wurde. Auf dem Weg dorthin treffen wir schon bekannte Gesichter, liegen uns in den Armen und wünschen uns viel Glück für den anstehenden Lauf. Die Zeit verstreicht, und es ist nun so weit, dass ich meine restlichen Vorbereitungen treffen kann: Chip festmachen, Startnummer am Band befestigen und um die Taille schlingen, Taschentücher einstecken und natürlich mein kleines Radio vorbereiten. Ich gehe zum Start und stelle mich mit Barbara Becker im hinteren Mittelfeld auf. Nur nicht zu den schnellen Hasen. Hier können wir nur stören. Und dann ist um 10 Uhr, und der Start ist erfolgt. Alles rennt los – wie immer. Dies Mal bin ich aber nicht die Letzte nach einigen hundert Metern. Es sind immer noch welche hinter mir. Auch ein schönes Gefühl.

Barbara kommt mir rasch abhanden. Sie ist mir zu schnell, ich bin noch nicht warmgelaufen und suche meinen eigenen Rhythmus. Wo sind Helmut und Martine? Sie wollen hier mit weiteren Freunden eine Staffel laufen. Ich habe sie noch nicht gesehen. Na, wird schon noch, schließlich komme ich ja noch oft an dem Wechselstück für Staffeln vorbei. Und da ist Martine auch schon. Sie winkt mir zu und ich laufe zu ihr, um ihr zu ihrem 1. Marathon am Rursee zu gratulieren. So viel Zeit muss sein. Dann geht's weiter in die nächste Runde. Die Puppe am Wechsellpunkt hat in diesem Jahr viel zu leiden: mal fehlen ihr die

Haare, dann ist ein Bein abgefallen oder ein Arm ist ausgerissen von hastigen Läufern, die die Kurve ganz kurz genommen haben. Mann oh Mann, so schnell ist die Schönheit hin. Da ist auch Helmut. Er hat seine Runde für die Staffel schon gedreht und steht nun im wärmenden Trainingsanzug am Rand. Er läuft an und gesellt sich zu mir und schenkt mir eine ganze Runde lang seine Gesellschaft. Wunderbar. Er kann sich gut an meine Geschwindigkeit anpassen, und wir schwatzen die ganze Zeit. Und schon wieder sind 2,5 km geschafft. Ich fühle mich prächtig und habe das Gefühl, ich könnte stundenlang so weiterlaufen. Die Rundengeschwindigkeiten sind ganz konstant. Ich kontrolliere mit meiner Uhr, und auch Hugo bestätigt mir das bei jedem Vorbeilaufen. Inzwischen habe ich Barbara Becker



Ilona Schlegel (r.) und Wolfgang Mischollek

wieder eingeholt, und wir laufen eine Weile gemeinsam. Aber schließlich trenne ich mich von ihr und laufe wieder meine eigene Geschwindigkeit. Martine schließt auf zu mir. Sie ist nun an der Reihe, für ihre Staffel zu laufen, und es passt hervorragend, dass ich gerade zu diesem Moment auf gleicher Höhe durch das Stadion laufe. Sie erzählt mir ausführlich von ihrem Marathonerlebnis. Die Freude ist ihr anzumerken. Da ist wieder eine Marathoni zum großen Feld der Langläufer hinzugestoßen. Nach ungefähr 2 km will sie noch einen Endspurt einlegen. Hier geht die Laufstrecke etwas bergab, da ist so etwas wunderbar zu machen. Und schon ist sie weg, und ich bin wieder „allein“.

In diesem Jahr ist das gesamte Läuferfeld anders strukturiert: ich gehöre nun auch zu denen, die andere Läufer überholen. Ein schönes Gefühl. Ich genieße diese neue Situation. Das heißt aber nun nicht, dass alles nur wunderbar ist. Inzwischen macht sich doch die Anstrengung bemerkbar, und meine Rundenzeiten werden länger. Ich bitte Hugo,

mal zu ermitteln, wie weit ich schon gekommen bin. Ich habe zwar auch jede Runde gedrückt, aber irgendwie ist mir der Überblick über meine eigene Leistung verloren gegangen. Es wird kälter. Ich friere zwischendurch schon mal und überlege, ob ich mir eine weitere Jacke geben lasse. Aber dann ist wieder alles normal, und ich bin an Hugo vorbei, ehe ich einen Wunsch äußern kann.

Jetzt bricht die letzte Stunde an. Mir geht es immer noch ziemlich gut, wenn ich auch langsamer geworden bin. Meine Walkingpausen sind allerdings recht kurz, und ich schaue, dass ich noch reichlich Kilometer sammle. Endlich bricht die letzte Runde an. Hugo rechnet nun aus, wann ich ungefähr zu erwarten bin und wird mir mit meiner warmen Jacke entgegenkommen. Ich habe noch

15 Minuten Zeit bis zum Schluss. Ich lege an Geschwindigkeit zu – wie auch alle anderen. Jeder mobilisiert die letzten Reserven, denn das Ende ist absehbar. Ich will unbedingt die 2.000-Meter-Marke passieren, damit ich nicht so lange warten muss, bis ich ausgemessen werde. Ich renne und renne und renne. Da ist das Schild für 1.000 m, für 1.500 m und immer noch ist reichlich Zeit. Jetzt führt die Straße leicht bergab, und ich lasse es tüchtig rollen.

Ich sehe Hugo von unten kommen. Er hat seinen Rucksack auf, in der einen Hand meine warme Jacke und in der anderen Hand schon meine Tasche mit den Wechsel- und Duschsachen. Er sieht mich, stutzt, grinst, dreht sich um und rennt mit allem Gepäck hinter mir her. Damit hat er nicht gerechnet, dass ich noch so weit kommen werde. Die Zuschauer lachen über dieses Bild. Jetzt werden vom Stadionsprecher die Sekunden heruntergezählt: 10, 9, 8 ... Schuss!!! Ich bleibe direkt stehen und keuche gewaltig. Da ist mir doch jetzt die Luft weggeblieben. Bis kurz vor das Verpflegungszelt bin ich gekommen. Hugo kommt, und wir lachen gemeinsam über die Situation, dass er mit dem gesamten Gepäck hinter mir herlaufen musste. Ich freue mich, denn ich weiß, dass ich meine bisher weiteste Strecke gelaufen bin. Und da kommt auch schon das Paar, das die restlichen Meter vermisst. Ich bin 54.825 m weit gekommen. Und ich bin zufrieden mit mir. ■

Foto: Wolfgang Olbrich-Beilig