

[Alle zeigen](#) - Bericht von Jürgen Hoffmann zum Ultramarathon Marburg:

---

Jürgen Hoffmann , 13.04.2005

### 50Km Ultra-Marathon Marburg 2005

Dank der Steppenhahn'chen Terminliste wurde ich auf diesen Ultra hingewiesen, er lag zeitlich sehr günstig und von der Entfernung optimal, nur ca. 130Km von zu Hause weg. Außerdem konnte man sich noch bis zum Start überlegen, ob man wirklich laufen und bezahlen wollte, also auch kein finanzielles Risiko. Auf der Internetseite des USC Marburg fand ich alle Informationen die für mich für so einen Lauf wichtig sind. Ein nettes Schmankerl war der Routenplaner von Map24, der einen direkt zur Steinmühle in Marburg lotsen sollte. Knapp über 2 Stunden sollte ich laut Map24 für die schnellste Strecke brauchen.



Die Vorbereitung:

Freitag am späten Nachmittag: Regen- und Schneeschauer mit kaltem Wind, schnell noch mal die Beine lockern. Die Sauwetterjacke, Kappe und kurze Hose an und los. Ganz langsam 3 Km in den Wald und zurück. An den Beinen war es doch empfindlich naß und kalt, also für Samstag lange Hose!

Für die Kohlehydratspeicher folgte ein ausführliches Abendessen, eine Stunde lang Spagetti mit Käse-Schinkensoße und eine halbe Flasche Rotwein. Dann kurz vorm Bett noch eine Flasche Bier gegen den Durst sollten als Vorbereitung genügen. Noch alle Utensilien für Marburg parat gelegt und ab ins Bett.

Die Ausrüstung:

Kappe vom Ford Köln Marathon 1999, Funktionshemd mit kurzen Armen von Andreas, Sportunterhose von Odlo, Funktionshemd mit langen Armen von Lidl, lange Hose von Lidl, Socken RU4 von Falke, Schuhe Asics GT2090, Handschuhe mit Thinsulate Membrane, Gürteltasche mit Telefon und Papiertaschentücher, leichte Windjacke von Gonzo, Brustgurt und Pulsuhr von Aldi (und jede Menge Pinatencreme und Leukosilk).

Die Anfahrt:

Meine Frau, meine Tochter und ich starteten pünktlich um 7 Uhr bei leichtem Graupelwetter und 1°C. Die Mädels wollten Marburg erkunden und Sie sollten mich so nach 5 Stunden wieder einsammeln. Viel zu früh erreichten wir die Steinmühle gegen 8:30 Uhr. Auf dem Parkplatz wurde das Auto von Bernhard Sesterheim (ein Lauffreund), sofort gesichtet.

Vor dem Start:

Schon vor dem Abholen und Bezahlen der Startnummer begrüßten wir Bernhard. Roland Seerau, den ich letztes Jahr beim Helgoland Marathon kennen lernte, gesellte sich zu uns. Meine Mädels fühlten sich als Nicht-Läufer zusehends unwohler in mitten der Läuferchar und fuhren los nach Marburg Innenstadt. Ich erledigte die üblichen Toilettengänge und gesellte mich zu Bernhard Sesterheim und Roland Seerau. Wir sprachen über zukünftige Läufe, wo wir uns wahrscheinlich wieder treffen würden und so weiter.

Bernhard, der dieses Jahr zu den 90 auserwählten Badwater Läufern gehört, strahlte eine unheimliche Ruhe aus, in seiner Nähe war von meiner typischen Startnervosität nichts zu merken. Um 9:57 Uhr gingen wir gemeinsam zum Start nach draußen. Roland Seerau und ich stellten uns am Anfang des hinteren Startfeldes auf, Bernhard noch etwas hinter uns. Ich nahm mir eine Zeit so um die fünf Stunden vor und los ging es.

Der Lauf:

Staffeln, Halbmarathon, Marathon und Ultra wurden zusammen gestartet. Die ersten 3 Kilometer war es recht eng aber dann merkte man den ekligen Wind von Cappel nach Marburg nicht so extrem. Roland Seerau lief zu mir auf und ließ sich dann aber etwas zurückfallen. An der 1. Verpflegungsstation nach ca. 3 Km, trank ich noch nichts, es war noch zu früh. So ungefähr bei Kilometer 4 hörte ich hinter mir jemanden vom Isarlauf sprechen, das konnte nur das Steppenhuhn Isarpirat (Edgar Kluge) sein. Der Isarpirat lief schon geraume Zeit beim virtuellen Transeuropalauf (Lissabon-Moskau) vor mir her, nie konnte ich ihn einholen. Persönlich hatte ich ihn bisher noch nicht kennen gelernt, aber das holte ich jetzt nach. Nach einem kurzen Kennen lernen lies er sich plötzlich zurückfallen und ich lief mein Tempo weiter. Ich befand mich nun auf der anderen Lahnseite, das Läuferfeld hatte sich etwas aus einander gezogen und der Wind hatte komplett aufgehört.

Die 2. Verpflegungsstation kam ungefähr bei Kilometer 7, hier trank ich einen Schluck Wasser. Es ging nun kurz durch einen kleinen Ort und anschließend auf eine Begegnungsstrecke mit Wendepunkt. Unter der B3 durch und dann mit einem kleinen Anstieg auf gleiche Höhe mit der B3 und abwärts zum Streckenposten an der Unterführung bei Kilometer 9. Hier kamen mir schon die letzten der schnelleren Läufer der 2. Runde entgegen. Am Kreuzungspunkt

Sägwerk wieder eine Begegnungstrecke bis zum Ziel an der Steinmühle. So, die Strecke war nun bekannt und ich sollte/ wollte diese Runde nun noch viermal unter die Füße nehmen. Die Runde 1 lief ich viel zu schnell in 52 Minuten, aber es ging mir sehr gut.

Auf der Begegnungstrecke vor dem Ziel kam mir ein lächelnder Roland Seerau entgegen und den Isarpirat sah ich auch. Solche Begegnungstrecken sind schön, kann man doch seine Mitläufer auch mal von vorne beobachten, und nicht nur von hinten wenn Sie einen überholen. Dann wieder dieser kalte Gegenwind mit leichtem Sprühregen auf der Strecke von Cappel nach Marburg, ein leichtes Helgoland-Feeling kam auf, mein Km-Schnitt pendelte sich so bei 5:30 ein. Ein jüngerer Läufer vom Marathonclub Gießen sprach mich beim Überholen auf den Wind an, ich entgegnete, das er aber sehr schnell unterwegs sei. Ja, er wollte PB auf der HM-Strecke laufen. Na ja, und dann nächstes Jahr Marathon entgegnete ich. Nein, erst einmal nicht, war die Antwort. Er lief erst seit einem halben Jahr und hatte 25 Kilogramm abgenommen.

So bei Kilometer 16 wurde ich von 3 schnellen Damen und einem älteren Läufer überholt. Die Damen waren mir zu schnell, aber mit dem Läufer aus Leutkirch konnte ich noch einige Zeit mithalten. Er kam aus dem Allgäu, lief auch die 50 Km und hatte sich diesen Lauf zu seinem heutigen Geburtstag geschenkt. Bei Kilometer 18 ließ ich den Geburtstagsläufer (er wurde 66) ziehen, er war zu schnell für mich. Dafür gesellte sich der Halbmarathoner wieder zu mir, ich sollte ihn bis zum Ziel mitziehen. Die 2. Runde beendete ich dann in 1:47, also ein 5:30er Schnitt. So konnte es weiter laufen.

Aber mit der 3. Runde kam nach der Begegnungstrecke, auf der ich die bekannten Gesichter fast an der gleichen Stelle wie in den Runden vorher erblickte, nach der Feuerweherschule und der Unterführung unter der B3, wieder das „Windstück“. Und richtig, immer wenn ich hier lief, gab es auch Sprühregen. Fast wie auf Helgoland, nur noch 42 Tage und ich werde beim Helgoland Marathon [www.helgolandmarathon.de](http://www.helgolandmarathon.de) laufen.

Gut das ich die Windjacke und die winddichten Handschuhe an hatte. Diese Strecke lief ich fast einsam. Ich versuchte an nichts zu denken, nur ans Laufen, immer einen Schritt vor den anderen, wie ein Uhrwerk und so kam ich mir auch vor. Woran denkt man, wenn man wie ein Uhrwerk läuft und an nichts denkt? Ich an die 100 Km in Biel und an den nächsten 50er am 05.05.05 in Rengsdorf. [www.tv-rengsdorf.de](http://www.tv-rengsdorf.de) Gar nichts denken beim laufen geht bei mir nicht

Es ging mir blendend und die 25 Km erreichte ich in 2:16h. Jetzt grübelte ich doch über eine mögliche PB. Heute war sie drin, Systemcheck: alle körpereigenen Systeme funktionieren einwandfrei ohne Mucken. Die unteren Extremitäten bewegten sich von alleine ohne die geringsten Beschwerden, also nur einfach so weiter laufen. Gedacht getan. An der nächsten Verpflegungsstation ein Stück Banane und ein Schluck Wasser und weiter.

Die 3. Runde in 2:42, das gefiel mir. Jetzt sollte aber die schwere Zeit beginnen (so war es bisher jedenfalls meistens), aber nichts geschah, auf der Begegnungstrecke zur 4. Runde die bekannten Läufer an den gleichen Stellen. Uah, und wieder der Wind, ja genau mit Sprühregen, seltsam, auf der gegenüberliegenden Seite schien jedes Mal die Sonne oder kam mir das nur so vor? An der Verpflegungsstelle Km 33 bekam ich richtige Lust auf Cola, aha, jetzt fing es an, der Hammermann klopfte an. Es blieb beim anklopfen aber Reinhard Schulz, der Organisator des Rodgauer Ultras, zog nach ein paar Worten an mir vorbei, auch er war viel zu schnell für mich.

Auf der „Gefällstrecke“ Lahn abwärts lief es aber wieder richtig rund, allerdings freute ich mich schon auf die nächste Cola und ein Stück Banane. Ein Blick auf die Uhr im Ziel zeigte, daß diese Runde die bisher langsamste war, 3:42h das waren 60 Minuten für 10 Km. Wenn es so bliebe, dann wäre die neue PB greifbar nahe. Während ich mich im Ziel mit einer neuen Cola auf die letzte Runde vorbereite, klopfte mir plötzlich meine Tochter auf den Rücken, wie, die Frauen jetzt schon zurück? War das Geld alle? Ich verabschiedete mich mit den Worten 10 Km muß ich noch und lief in die letzte Runde.

Auf der Begegnungstrecke hatte sich was getan, Roland Seerau sah ich nicht, und der Isarpirat war mir ein ganzes Stück näher gekommen. Du wirst mich noch einholen rief ich ihm entgegen, denn nun spürte ich meine Beine doch etwas, und die Blase drückte wegen der vielen Flüssigkeit inzwischen enorm. Bis zur 42,195 Km Marke noch, dann erst pinkeln war die Devise. Ich erreichte die Marathondistanz in 3:56h, die PB war so gut wie sicher. Aber jetzt hier auf der Windstrecke eine Pinkelpause? Nee, abwarten bis zum windgeschützten Gebüsch vor Km 43. Notdurft erledigt, weiter, einen Handschuh verloren, 100 Meter zurück und ein letztes Mal an der Verpflegung in der Unterführung vorbei.

So bei Km 44 kam er von hinten wie ein echter Pirat, 4 Runden hatte ich einen respektablen Vorsprung, aber dann zog Edgar Kluge locker leicht an mir vorbei, ich hatte es mir ja schon gedacht. Es lief aber jetzt wo der Blasendruck weg war, auch bei mir wieder richtig rund und ich schaffte sogar einen Schnitt von 5:30. Noch eine letzte Cola bei Verpflegung Km 47 und ab zur Steinmühle. Ich verabschiedete mich von den einzelnen Streckenposten und sagte Tschüss bis nächstes Jahr. Jetzt kam sogar die dritte Luft bei mir, ich überholte Läufer und Läuferinnen. Auf der letzten Begegnungstrecke sah ich noch Bernhard in die letzte Runde laufen, wir riefen uns noch ein paar Worte zu und dann waren wir zu weit aus einander.

Am Ziel warteten schon meine beiden Frauen, wow 4:42h geschafft. Dann ein kurzes Strecken der Beinmuskulatur und Glückwünsche mit dem Isarpirat ausgetauscht. Edgar lief PB mit einer

Laufen-/ Gehen-Taktik, ich glaube 4:40h. Jetzt musste ich unbedingt ins Warme und ein Bier trinken, das hatte ich mir verdient.

Kritik:

Hier muß ich nicht lange überlegen, für die Organisation des Laufs gilt aus meiner Sicht: Einfach alles super! Jeder Kilometer war deutlich markiert, sogar die 42,195Km Marke für die Ultra's. Es gab 3 Verpflegungspunkte mit Wasser, Iso, Tee und Cola. Bananen und Schokokekse waren ebenfalls von Beginn an da. Besser geht es nicht.

Die Nachbereitung des Laufs läßt für ambitionierte Läufer und Statistiker allerdings nur ein Kopfschütteln übrig. Am 3. Tag nach dem Lauf gibt es um 23:15 Uhr noch keine Ergebnisse im Netz, und das bei einer so genannten Deutschen Meisterschaft, nein, zur DUV sage ich hier nichts. Ich brauche keine Ergebnisliste, auch keine Urkunde, bin allerdings auch nur ein Hobby-Spaß-Läufer.

Alles in allem ein schöner 50 Km Lauf im Frühjahr mit sehr gutem Preis-Leistungsverhältnis. Nächstes Jahr laufe ich wieder in Marburg, wenn es geht auch die 60km.