



laufspass.com - Spaß
und Freude für Läufer
am Laufen und
Marathon

Seite zu Favoriten
hinzufügen
Seite weiterempfehlen

Start / Inhalt A-Z / Suche	Impressum
English pages	

laufSpaß.com - 100 km Deutsche Meisterschaft in Hanau Rodenbach am 29.04.2006 - Laufbericht von Jürgen Sinthofen

Laufspass steht für Spaß am Laufen. Warum also nicht mal wieder 100 km laufend Spaß haben!

Autor: Jürgen Sinthofen

E-Mail



Hoffnungsfrohe Erwartung kurz vor dem Start bei der 100 km Deutsche Meisterschaft in Hanau Rodenbach



**Leichte und innovative
Ausrüstung für Running,
Trailrunning und Walking bei
Racelite.com**

Inhaltsverzeichnis

[Allgemeines / Aktuelles](#)

[Ausrüstung / Einkaufen](#)

[Community](#)

[Disziplinen](#)

[Ernährung / Medizin](#)

[Kontakt / Presse](#)

[Läufe / Veranstaltungen](#)

[Literatur](#)

[Tools / Training](#)

[Werbung](#)

Suchen

Google™	<input type="text"/>
	<input type="radio"/> Web <input checked="" type="radio"/> laufspass.com
<input type="button" value="Suchen"/>	

Weitere Freizeithemen

- [Freizeitnetzwerk](#)
- [Günstiges](#)
- [Reisen und Urlaub](#)
- [Reiten für Reiter](#)
- [runbiz - Das aktive Sport- und Business-Magazin für Kunden und Mitarbeiter](#)
- [Sammeln für Sammler](#)

100 km Deutsche Meisterschaft in Hanau Rodenbach am 29. April 2006

Laufspass steht für Spaß am Laufen. Warum also nicht mal wieder 100 km laufend Spaß haben!

Na ja, vor dem Spaß steht ja in aller Regel erst mal was anderes. In diesem Fall war es ein Weckerklingen um 2.50 Uhr in der Früh, um nach zwei Pötte Kaffee und einer gut gefüllten Schale Müsli über Zeil am Main (den Hubert Karl mitnehmen) im strömenden Regen nach Hanau Rodenbach zu fahren. Meinen Mitstreiter konnte ich beruhigen, „fast immer wenn ich an einem Wettkampf teilnehme, passt das Wetter“ und so war es auch diesmal.

Bei unserer Ankunft um 6.00 Uhr hatten wir klaren Himmel und die Stimmung stieg, nachdem wir unsere Laufutensilien in der Umkleidekabine deponiert und bei der Abholung der Startunterlagen schon die ersten Bekannten aus der Ultrazene begrüßen konnten. Nach einem nachhaltigen Pitstop fummelte ich die Startnummern mit eingebautem Transponder an mein gelbes „Southern Sun“ Netzhemd aus Südafrika, meinem Markenzeichen seit 15 Jahren. Dann umziehen, Vaseline verteilen und raus in den Startbereich über welchem zwischenzeitlich die Sonne einige wärmende Strahlen spendete. Dieser war gegenüber früheren 100km Läufen in Rodenbach ins Stadion verlegt worden, welches auch nach jeder Runde zu durchlaufen war.

Es versammelten sich 250 männliche und 41 weibliche Teilnehmer für die 20. Deutsche, Hessische, Bayerische und weiß Gott was für weitere Meisterschaften im 100km Straßenlauf, die alle über ihre Verbände gemeldet wurden und weitere 44 Teilnehmer denen die Verbandsmeldung zu blöd war. Hinzu kamen weitere 48 gemeldete Teilnehmer am 50 km Lauf sowie der eine oder andere Nachmelder.

Laufbücher bei amazon.de

Power - Eiweiß zum Abnehmen

**Mineralien und Vitamine für die
Gesundheit und zur
Leistungssteigerung**

**Pulsmesser - Preiswerte
Markengeräte**

**Powergel und Energieriegel zur
Leistungssteigerung**

Anzeige von google

Goooooogle-Anzeigen

**Marathon
Vorbereitung**

Bundesweite
Datenbank für
Läufer aller
Leistungsniveaus
www.linkingsportsclub.de

**Marathonplan
kostenlos**

Laufreisen, -
Bekleidung, -
Ernährung -Pulser,
-Schuhe.
Trainingspläne
www.greif.de

**Neu: Lactate
Scout**

Laktatmessung
schnell & einfach:
Der perfekte
Trainingsbegleiter!
www.lactatescout.com

**DLV genehmigter
Volkslauf**

am 18.06.2006 in
Willingen mit der
dt. Ski-Langlauf
Nationalmannschaft
www.willinger-panoramalauf.de

Auf dieser Site werben



Vor dem Start, Nr. 1 Michael Sommer



Vorne Rainer Koch aus Würzburg, Mitte Robert Wimmer Nürnberg

Der für 7.00 Uhr geplante Start verzögerte sich um 5 Minuten, da der Organisator Harry Arndt „seiner“ Veranstaltung mit dem Vorstellen von einigen der SpitzenläuferInnen der Meisterschaftsszene einen offiziellen Touch zu geben gedachte. Eine nette Idee, vermisst hatte ich dabei aber, dass anwesende Spitzenläufer der Mehrtages- und sonstiger Ultrawettbewerbe ohne Meisterschaftsprädikat, welche aber mindestens den gleichen Anteil an dem Erfolg der Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV) haben, nicht vorgestellt wurden. Sei's drum, so richtig bekommen solche Vorstellungen und Ansprachen die Aktiven sowieso nicht mit.



Alois Zenk (87) aus Scheßlitz und Jürgen Teichert aus Nürnberg



Die deutsche 100km Elite vor dem Start und Attila Vozar (401) aus Ungarn (PB 6.47h)



Organisator und treibende Kraft des Ultralanglaufes in Deutschland Harry Arndt bei der Vorstellung

Das Scharren der Läuferfüße, die wohlige Wärme im dichtgedrängten und nach diversen Salben duftenden Luft des Läuferfeldes hatte mit dem unverhofften Knall einer Pistole, abgefeuert vom Herrn Landrat, ein jähes Ende. Ca. 400 Läuferuhren quittierten ihre Inbetriebnahme mit einem synchronen Pieps, und ab ging es auf die erste Runde bei irgendwas unter 10 Grad Celcius.



Hoffnungsfrohe Erwartung kurz vor dem Start



Auf dem Weg aus dem Stadion heraus

Teil 2 ==>

Copyright © 2002 / 2006 laufpass.com, Forchheim, Deutschland
Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Haftung!

Haftungsausschluss bei laufpass.com / Impressum

[Halbmarathon Vorbereitung](#)

Bundesweite Datenbank für Läufer aller Leistungsniveaus

[Sportsocken von Ergee](#)

Ergeenomixx - Sportfunktionssocken Tennis, Golf, Biking, Running usw.

[Laufen mit Expertenrat](#)

Kostenlose Infos zum Download
Training - Stretching - Ausrüstung

[Abnehmen - der Fettkiller](#)

bis zu 16 kg in 4 Wochen schr
abnehmen. Kein JoJo. 100 %
Garantie

Goooooogle-Anzeigen

Auf dieser Site w