

Aus dem Inhalt: Faux-plat, faux-pas...und die Feinheiten der französischen Sprache 2007/03

# ULTRA- Marathon



*Fachzeitschrift und offizielles Organ der  
Deutschen Ultramarathonvereinigung e.V.*



Sechstagesläufe 2007 in Antibes und Erkrath  
Ich habe eine Liebe in Afrika

Schne  
Aus d  
re S

training muss mehre-

DUV - Auf den Gärten 28 · 67659 Kaiserlautern  
PvSt - Deutsche Post AG · Entgelt bezahlt  
B: 96

\*74632#1690#03/07\*  
Herr  
Rainer Wilfried Koch  
Schillerstr. 19  
97337 Dettelbach

# 154 km und „ein Mattin“ über den Rothaarsteig

Ralf Hübner

Zum 2. Mal, nach der Premiere 2005, startete am Samstag, den 30.06.2007, der Rothaarsteig-Nonstop-Lauf. Es sollte mein erster Lauf über die in Deutschland eher selten anzutreffende Distanz von 100 Meilen werden. Genauer gesagt sollte es mein erster Lauf mit mehr als 100 Kilometern werden.

Peter Gründling (Weisenheim am Berg), Frank Klaka (Köln), Stephan Hloucal (Erfurt), Franz Häusler (Pfullendorf), Rainer Koch (Würzburg), Wolfgang Olbrich (Köln), Karl-Ernst Rösner (Mettmann), René Strosny (Bautzen/Filderstadt) und meiner Wenigkeit.

Da jeder Teilnehmer seinen eigenen Betreuer beizustellen hatte, stand auch noch eine ganze Schar von Leuten für den Support am Start:

Kerstin Gedig, Jutta Jöhring, Gabi Leidner, Angela Ngamkam, Dagmar Liszewitz, Josef Hloucal und Ernst Wauer.

Rainer, der Sieger des Deutschlandlaufes, und Sachsenblitz René setzten sich sofort vom restlichen Teilnehmerfeld ab. Ich lief zusammen mit Mattin, Peter, Jens, Stephan und Franz im mittleren Feld, während es Frank, Wolfgang und Karl-Ernst von Anfang an etwas langsamer angehen ließen. Bei der ersten Verpflegung nach ca. 14,5 km hatte sich schon eine beträchtliche Lü-



## Die Strecke

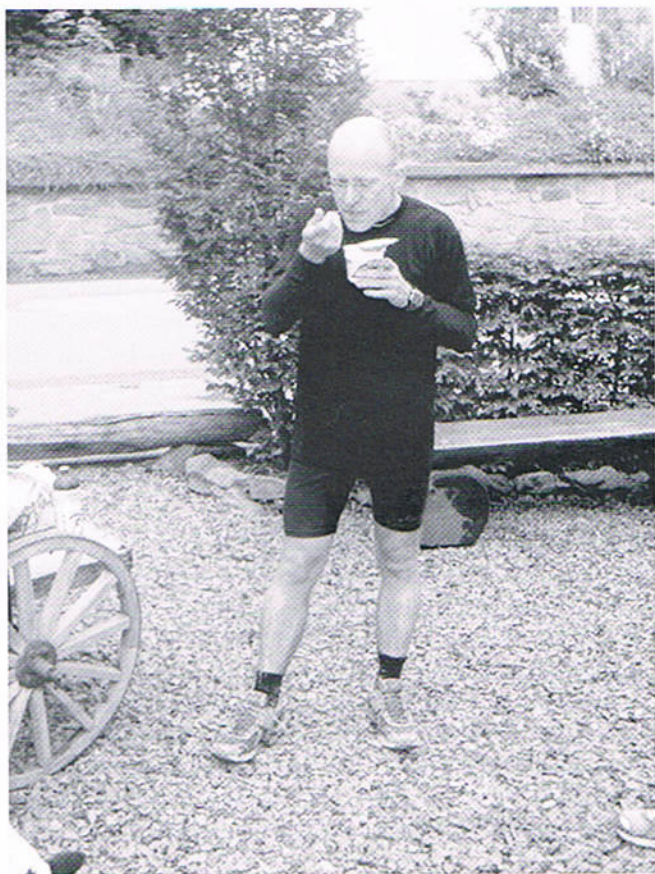
Die Strecke führt über den 2001 offiziell eröffneten Rothaarsteigwanderweg. Die Länge des Weges beträgt 154 km und wurde vom Chefororganisator Mattin Becker um eine nicht definierbare Längeneinheit verlängert. Er ist bekannt dafür, dass er seine Strecken hin und wieder mit „einem Mattin“ spickt, hier angeblich um 8 km. Dadurch entstand ein 100 Meilenlauf quer durch das Sauer- und Siegerland, auf dem zusätzlich noch ca. 3000 Höhenmeter überwunden werden müssen.

Aufgrund der starken Regenfälle der letzten Wochen und die durch den Sturm Kyrill erforderlich gewordenen Aufräumarbeiten, glichen die Wege in Teilen eher einer Schlammlandschaft als einer Laufstrecke. Einige Streckenabschnitte waren von der Forstverwaltung noch nicht freigegeben und mussten umlaufen werden. Während die Originalstrecke mit dem liegenden R markiert ist, dem Zeichen des Rothaarsteiges, wurden für die Umleitungen Absperrbänder zur Markierung verwendet. Die Umleitungen waren somit vor allem in der Nacht wesentlich besser zu erkennen als die Originalroute.

## Der Lauf

Pünktlich um 6:00 Uhr morgens starteten wir also zu einem Cross- und Orientierungs- 100-Meiler. Die Bedingungen waren kühl und trocken.

Das überschaubare Teilnehmerfeld bestand aus:



cke zwischen den Gruppen gebildet.

Von Beginn an galt für mich der Vorsatz, jeden Anstieg zu einer Gehpause zu nutzen, um nicht schon am Anfang unnötig Pulver zu verschießen. Beim 2. oder 3. Anstieg wurde ich dann auch von Mattin dezent auf meinen Vorsatz hingewiesen: „Diesen Berg sollten wir wirklich besser gehen!“.

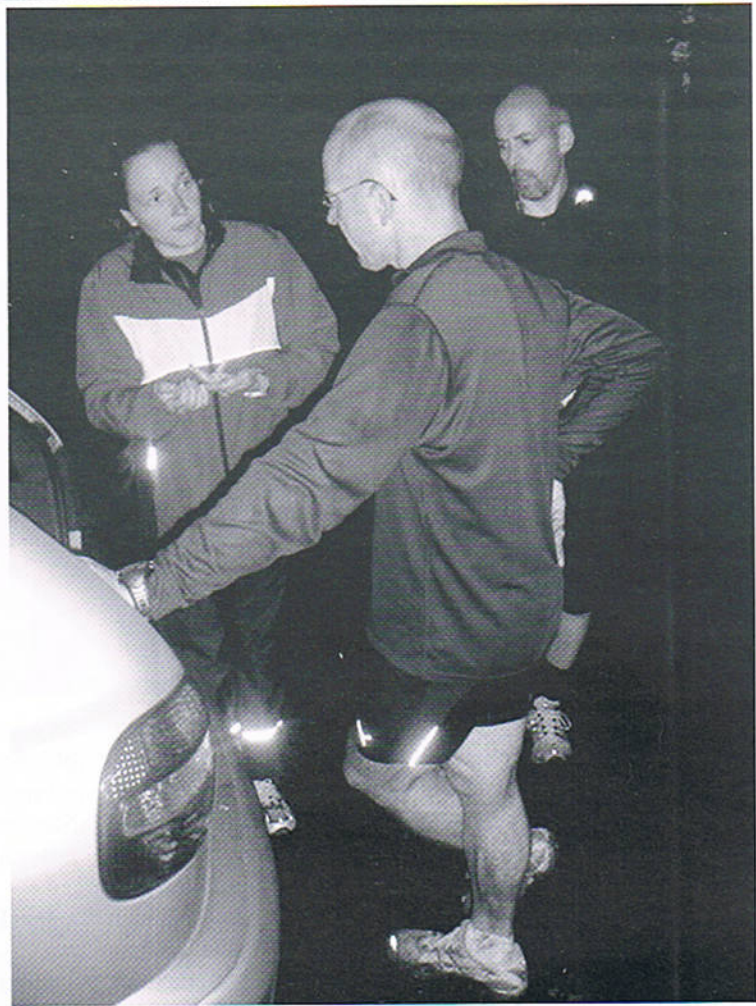
Da auch die anderen diese Taktik beherzigten, blieb die Gruppe weitestgehend zusammen. Nur Peter war dieses Tempo offensichtlich etwas zu langsam. Nach ca. 40 km setzte er sich natürlich am Berg ab und nahm die Verfolgung des führenden Duos auf.

Auch nachdem oder gerade weil Mattin uns nach 49 Kilometern allein auf die Strecke schickte, ging es in der Gruppe weiter. Einzelne Ausreißversuche wurden sofort mit Verlaufen und hinten einreihen bestraft.

Es ging vorbei an zahlreichen Quellen wie z.B. Ruhr-, Eder und Siegquelle. Die Ruhrquelle war Jens noch in guter Erinnerung, da er hier vor einigen Wochen zu seiner „TorTour de Ruhr“ startete, einem Lauf über 230 Km von der Quelle bis zur Mündung.

Trotz der genannten Quellen konnte man sich alle 10-16 Kilometer auf eine Verpflegungsstelle freuen. In Heinsberg (91 km) wurden uns freundlicherweise die Räumlichkeiten der Rucksackherberge zur Verfügung gestellt. Hier warteten auch schon meine Betreuerin Kerstin Gedig und Jutta Jöhring auf mich, um nach meinen Essenswünschen zu fragen. Vor dem Essen wollte ich allerdings erstmal meine Laufgarnitur wechseln. Vor allen Dingen meine verschlammten Schuhe schrieen danach ausgewechselt zu werden. Gesagt, getan; Laufklamotten und Schuhe gewechselt und schon setzte der Hunger ein und das erste Bier wartete darauf, geöffnet zu werden.

Nach einer halbstündigen Pause standen dann zwei frische Mitläufer an meiner Seite. Klaus Schiermeister und Tom Ehrig wollten mich durch die Nacht begleiten. Für mich stellte sich



jetzt sofort die Frage: „Wurden die beiden von Kerstin, Jutta und Mattin ausgewählt, um mich Orientierungslos durch die Nacht zu bringen?“ – Dies klärte sich allerdings relativ schnell auf. Klaus wollte das erste Mal einen Lauf durch die Nacht absolvieren, als Vorbereitung für seinen Biel-Lauf im nächsten Jahr. Man kann halt nie früh genug anfangen. Tom wollte einfach Kilometer machen. Und ich wollte das Ganze mal glauben.

Nachdem wir die erste „Hälfte“, sprich Kilometer 91, in 12 Stunden hinter uns gelassen hatten, ging es mit Einbruch der Nacht wesentlich langsamer weiter. Es gab nur zwei Möglichkeiten, voran zu kommen: Gehpausen und den Weg finden oder Laufen und verlaufen.

Trotzdem lösten Tom, Klaus und ich uns kurzzeitig von der Gruppe und liefen vorbei an der Dillquelle, wo einige Wanderer die Schutzhütte zur Übernachtung nutzten. Während wir uns über die Wanderer unterhielten, kamen wir zu einer Kreuzung,





Jens, Stephan und Franz trafen nach 26:26 Stunden in Dillenburg ein. Noch ein kleiner Einschub für die Statistik:

Der 2005 von Simone Stegmaier und Hans-Dieter Weisshaar aufgestellte Streckenrekord von 23:40 Stunden wurde somit nicht gebrochen.

In unmittelbarer Nähe des Ziels hatte Mattin einen Deal mit dem „Hotel Dillenburg“ geschlossen. Wir bekamen zwei Zimmer zum Duschen und Ausruhen zur Verfügung gestellt und uns wurde ein reichhaltiges Frühstücks-Buffet serviert. Müde und entspannt genossen wir die Duschen und vor allen Dingen die Stühle am Frühstückstisch. Nur ab und zu mussten wir aufstehen, um Brötchen, Belag oder Orangensaft oder, oder, oder nachzuladen.

Wolfgang Olbrich musste das Rennen leider schon nach 49 km und 7:40

Stunden beenden. die so nicht in der Karte verzeichnet war. Mist, verlaufen! Nach ca. 15 Minuten des Suchens gingen wir wieder zurück und fanden den verpassten Abzweig. Rund 45 Minuten später trafen wir dann wieder auf Jens, Stephan und Franz.

Verpflegungsstellen wurden glücklicherweise durch von weiten sichtbare Lichtlein angekündigt. Unsere Betreuer hatten ihre Autos mit Teelichtern und Lämpchen dekoriert, so dass wir die Verpflegungsposten auch im Dunkeln gut erkennen konnten.

Nach dieser Eskapade wurden die Wege tatsächlich etwas besser und wir versuchten, trotz der Dunkelheit wieder zu laufen. Das Tempo konnten wir bis zum Anbruch der Dämmerung und bis zur nächsten Verpflegung in Rodenbach einigermaßen halten.

Unsere beiden Betreuerinnen Kerstin und Jutta waren anscheinend froh, dass wir für diesen Teil etwas länger gebraucht hatten. So konnten sie ihren wohlverdienten Nachtschlaf halten und wurden erst durch das Öffnen der Heckklappe aus dem Schlaf gerissen.

Relativ unerwartet tauchten hier auch René, Rainer und Peter auf, die sich gewaltig verlaufen hatten und zu einem anderen Ort hinunter gelaufen waren. Peter war wohl schon auf halber Strecke geschickt um eine Verpflegungsstelle „herum gekommen“ und hatte sich somit unbewusst vor René und Rainer gesetzt. Anschließend beschlossen die drei, gemeinsam die weitere Strecke zu meistern.

Ab Rodenbach liefen wir zu sechst die restlichen 12 Kilometer bis Dillenburg. Durch den „Stallgeruch“ wurde das Tempo etwas verschärft und wir erreichten nach 24:48 Stunden froh und glücklich den Rothaarsteigstein.

Stunden beenden.

Frank Klaka und Karl-Ernst Rösner liefen gemeinsam in 14:24 Stunden bis Heinsberg und beendeten den Lauf nach 91 Kilometern.

#### Das Fazit

Mattin musste mich schon fast überreden teilzunehmen. Im Nachhinein muss ich sagen, nach drei Teilnahmen zu Ostern in drei Etappen, war die Zeit reif für den Nonstop. Dieser Lauf hat mir gewaltigen Spaß gemacht, was sehr viel auch der Betreuer



ung an der Strecke und der perfekten, liebevollen Organisation durch Mattin Becker zu verdanken ist.

Insgesamt ein mit einigen, unvermeidlichen Mattins gespickter 100-Meiler, der hoffentlich noch einmal stattfinden wird.