



Sie sind hier: [Start](#) ▶ [Die DUV](#) ▶ [DUV-Fördergruppe](#) ▶ [Aktivitäten](#) ▶ Vorschau Ausflug Fördergruppe nach Kopenhagen

DUV Menü

- Startseite
- Die DUV
- Das Präsidium
- Ehrenmitglieder
- DUV-Ausschüsse
- DUV-Mitglied werden
- DUV-Fördergruppe
- Athleten
- Aktivitäten**
- Förderstützpunkte
- DUV-Texte
- DUV-Regelwerk
- Nachrichten
- ULTRAMARATHON
- Statistiken
- Gemeinschaft
- Service
- Veranstaltungen
- Sportmedizin
- Presse
- Unsere Sponsoren
- Links
- Seitenübersicht



Anmeldung



Vorschau Ausflug Fördergruppe nach Kopenhagen



Ein guter Teil unserer Fördergruppe bricht ab morgen Richtung Dänemark auf, um dort am Samstag am [100 km-Lauf](#) teilzunehmen. Aufgrund der zur Zeit sehr schwierigen Reisebedingungen ist heute noch nicht ganz klar, ob wirklich alle Gemeldeten anreisen werden, wir stellen Euch heute aber natürlich alle laufwilligen Fördergrüpler vor. Wir haben alle nach ihren Zielen und Erwartungen gefragt und hier sind die Antworten (sortiert in alphabetischer Folge):

Nicole Benning: Meine Vorbereitung auf die 100km von Kopenhagen verlief einigermaßen zielgerichtet. Ich habe bewusst darauf verzichtet, im Vorfeld viele lange Marathon- und Ultrawettbewerbe zu bestreiten sondern bin zahlreiche kurze Strecken gelaufen, die für meine Verhältnisse fast alle recht ordentlich waren. Die einzige längere Wettkampfstrecke zeigte ein Resultat, das deutlich unter meinen Erwartungen blieb. Ich bemerkte schon unterwegs, dass das heute nicht "mein Tag" ist, so dass ich das Tempo ziemlich reduzierte und es als Trainingslauf zu Ende brachte. Aber auch das hat sein Gutes: Ich konnte am Tag darauf schon wieder ganz normal trainieren.

Ansonsten hoffe ich, dass ich zeigen kann, dass ich zurecht für Kopenhagen nominiert wurde. Alles andere wird sich finden.

Conny Braekman: Conny möchte ihre Bestleistung in Kopenhagen verbessern. Sie strebt 8St.30' an. Die Vorbereitung ging gut, aber sie hat neulich doch 4 Ruhetage einbauen müssen um die müden Beine erholen zu lassen und die Batterien wieder aufzuladen. Jetzt ist sie wieder OK und sehnt sich danach nächsten Samstag in Kopenhagen eine neue Bestleistung zu schaffen.

Gino Casier: Die Vorbereitung hat etwa am 1. Januar angefangen und ist ohne nennenswerte Probleme verlaufen. Seit November habe ich einen neuen Coach (Ivan Hostens) und die Zusammenarbeit funktioniert prima. Das Training unterscheidet sich enorm von dem was ich gewohnt war, aber gefällt mir. Ich hoffe, dass ich gut vorbereitet bin und freue mich schon auf ein gutes Resultat weil ich eine harte Trainingsperiode hinter mir habe. Nicht nur die Quantität im Training war hoch, sondern auch die Qualität. Das alles neben einem Vollzeitjob und mit einer Familie mit jungen Kindern. Wenn ich in Kopenhagen am Start stehe, werde ich seit dem 1. Januar mehr als 2000km trainiert haben, mit unter anderem zwei Topwochen mit 185 und 195 Kilometern. Die Trainingsarbeit wird aber nur einen Wert bekommen, wenn ich sie in ein gutes Resultat umsetzen kann.

Während der Vorbereitung standen auch einige Rennen auf dem Programm. Das hoffnungsvollste Resultat war mein zweiter Platz beim 6-Stundenlauf in Stein, wo ich trotz Schuhprobleme (drei Stunden mit eingeklemmten Zehen wegen einer leichten Änderung vom Schuh in der Produktion) doch noch eine neue Bestleistung erzielte. Ein wenig schade doch, denn wahrscheinlich war mehr drin, aber ja, im Nachhinein... Ansonsten noch ein halber Marathon (Rang 2 in 1St.15'), 27km (Rang 4 in 1St.39') und 10km (Rang 7 in

Sprachauswahl



Eure Hilfe ist gefragt ...

Wer hat Lust, an der Übersetzung der DUV-Website mitzuarbeiten?

[weitere Infos ...](#)

Suche

Termine

Terminsuche

 [Go](#)

Die 4 aktuellsten Termine ab heute:

01.09.2010

Europe 135 Ultramarathon

03.09.2010

24-Stunden-Benefizlauf von Breitscheid

04.09.2010

Goretex TransAlpine-Run

04.09.2010

75 km Celje-Logarska Dolina

[Direkt zum Laufkalender](#)

[RSS](#)

Ergebnisse

Die 4 aktuellsten Ergebnisse:

28.08.2010

Les 100 km des étangs de Sologne

28.08.2010

Les 50 km des étangs de Sologne

28.08.2010

Herdorfer 6 Stunden Lauf

29.08.2010

Benutzername

Passwort

Angemeldet bleiben [Passwort vergessen?](#)[Benutzername vergessen?](#)

35'06").

Ich hoffe in Kopenhagen natürlich meine Bestleistung (7St.28') zu verbessern. Die Leistung, die ich mir erträume, ist mein persönliches Geheim. Ich hoffe auf einen Supertag für Geist und Körper um diese geheime Traumleistung wenigstens annähernd zu schaffen.

Matthias Dippacher: naja , was soll ich sagen, ich habe seit einem 10km Sylvesterlauf 09 keinen einzigen Wettkampfkilometer in den Beinen. Bin aber gut vorbereitet, bin von meiner Form besser drauf wie jemals zuvor, von meinem Gefühl her, welches mich aber schon öfters mal getäuscht hat. Zielzeit ist, habe ich diese Woche beschlossen 6:56 (hört sich schön an), davor war es wieder einmal eine Zeit unter 7std (was ich noch nie geschafft habe, aber irgendwann einmal muß es ja mal klappen). Freue mich jedenfalls auf den Lauf und die Leute, wenn ich dort mal angekommen bin, da es mich im Vorfeld doch ziemlich streßt, mich alleine auf die weite Reise zu begeben.

Marika Heinlein: Ziel: 100km durchhalten ohne zu erfrieren in diesem gastlichen kalten Land, Erwartung bzw. Wunsch: PB = sub 9h (aber ohne alle Körnchen zu verschiesen, weil eigentlich Trainingslauf für Surgeres) mal gucken, geh`s locker an, kommt wirklich drauf an, wie kalt es definitiv ist ...)-(

Stefan Hinze: Meine Vorbereitung für Kopenhagen ist nicht nach meinen Vorstellungen verlaufen. Eine Erkrankung nach einem Kilimanscharotrip und eine chronische Verletzung und vor allen Dingen ein erheblicher Zeitmangel ließen mein geplantes Trainingspensum zusammenschrumpfen. Ein einziger langer Lauf (50 km Eschollbrücken), ansonsten nur intensives "Kurzstreckentraining". Meine Wettkampfbilanz sieht zwar geradezu traumhaft aus (7 Starts - 4 Siege), aber für die 100 Kilometerstrecke wird das kaum reichen. Mit einer Zeit von 7:25-7:35 h könnte ich sehr gut leben. Eine bessere Zeit nehme ich gerne in Kauf.

Rainer Koch: Was soll ich groß sagen. Ziel: <8h, Trainigseinschätzung: Soweit ok, allerdings durch den langen Winter erst spät und langsam angelaufen.

Antje Krause: Ziel ist PB, ganz klar. Wenn es gut läuft, versuchen was geht, um möglichst nah an die 8:30 ranzulaufen. Wie gesagt, hab nicht soviel gemacht an Wettkämpfen in diesem Frühjahr. Hatte die letzten zwei Februarwochen und die erste Märzwoche kaum Zeit/Gelegenheit zum Laufen, weswegen Kandel anders als ursprünglich geplant ein Blindflug wurde, bei dem ich noch glimpflich davonkam. In den letzten vier Wochen habe ich meine Kilometerumfänge erhöht und einige 20 und 30 Km Läufe gemacht. Die längste Trainingseinheit war 50 Km, die für mich anstrengendste an drei Tagen hintereinander 20/30/30. Darunter gelitten haben die Tempoeinheiten, da habe ich kaum welche geschafft, denke aber, dass die Grundschnelligkeit trotzdem da ist.

Florian Reus: Für mich ist der 100-Kilometer-Lauf in Kopenhagen ein Etappenziel auf meinem Weg nach Brive, wo ich am 13. Mai an der 24-Stundenlauf Welt- und Europameisterschaft teilnehmen darf. Auf Grund der Tatsache, dass zwischen dem Lauf in Kopenhagen und dem in Brive lediglich knapp drei Wochen liegen, werde ich in Dänemark nicht meine persönliche Bestzeit angreifen können. Nichtsdestotrotz möchte ich mit einer Zeit um 8:45 Stunden zu einem gelungenen Gesamtergebnis der DUV-Fördergruppe beitragen. Nach dem tollen Erlebnis beim letztjährigen internationalen Einsatz mit der Fördergruppe in Galway/Irland freue ich mich schon sehr auf die Laufveranstaltung!

Da mein größtes Ziel in diesem Jahr eine Verbesserung meiner persönlichen Bestleistung im 24-Stundenlauf ist, war mein Lauftraining in den letzten Wochen auf den Wettkampf am 13.Mai ausgerichtet. Das neue Jahr habe ich im Januar mit vielen Tempoläufen als Training für den Marathon in Bad Füssing begonnen. In dieser Zeit habe ich auch an einigen kürzeren Wettkämpfen über etwa 10 Kilometer teilgenommen. Leider konnte ich wegen einer Erkältung aber nicht am Marathon teilnehmen. Mitte Februar habe ich wieder das Lauftraining aufnehmen können. Einen Monat später habe ich dann mit der eigentlichen Vorbereitung für mein großes Ziel begonnen. Seitdem absolviere ich viele lange Läufe um Würzburg und am allerliebsten in den Bergen der Rhön. Kopenhagen wir kommen!!!

Ulrike Steeger: ich kann nur sagen, dass mich das ganze total unter Druck setzt und wenn ich jetzt noch eine Zielsetzung abgeben würde, würde ich mich nur noch im Kreis drehen. Ich möchte es gut schaffen bzw. gut durchkommen. Die Vorbereitung durch diesen langen Winter ist mir sehr schwer gefallen und ich habe auch etwas Flugangst, aber das werde ich schaffen (hoffentlich klappt mit

dem Flug alles, bei den Nachrichten). Trotzdem freue ich mich auch auf das ganze, ich glaube meine Kollegen sind froh wenn ich weg bin :-).

René Strosny (geschrieben von Angela Ngamkam): René ist fit wie ein Rennschlappen! er meinte, er sei kaum noch je so gut drauf gewesen wie jetzt und will auf jeden Fall seine PB von 7:36, gelaufen 2005 in Leipzig, im selben Rennen übrigens, in dem auch Rainer seine 7:05 stehen hat, unterbieten. Er versucht auf 7:30 anzulaufen, bei der Hälfte wird man dann sehen...

Er meinte noch, alles wo eine 8 vorn rauskommt ist entweder völlig verpatzt oder mit unerwarteten Höhenmetern, Matsch und Sturmböen gespickt. Weiterhin hat er sein gewünschtes Wettkampffliegegengewicht, der Nach-TE-FR-Speck ist wieder weg. Er hat hauptsächlich seine Kilometer im nördlichen Odenwald geschrubbt, viel Trails, Wald, Wurzeln und Höhenmeter.

Was ihm fehlt sind kurze Wettkämpfe zum Speedtest, aber mit dem Kyffhäuser vor 2 Wochen war sein Selbstbewußtsein bestätigt. also alles planmäßig. Ansonsten scharrt er schon mit den Hufen und freut sich wie ein Plätzchen auf's Präsjagen!

Sascha Velten: Bei mir ist die Vorbereitung gut gelaufen. Da ich im Februar zwei Wochen in Portugal war, konnte ich die schlechten Trainingsbedingungen im Bergischen Land mit Schnee und Eis gut kompensieren. Des Weiteren war der März bei mir ein super Monat mit den Siegen beim Antalya Marathon und in Bad Salzuflen sowie dem dritten Platz bei den NRW 10km Straßenmeisterschaften. In Kopenhagen hoffe ich deswegen auf eine neue Bestzeit unter 7.30h mit Blick auf die 7.15h (Bestzeit zurzeit 7.42h). Ich bin bester Dinge und freu mich auf einen langen gemeinsamen Lauf mit den Anderen. Wenn es nicht klappt, schiebe ich die Schuld auch auf den März. Da ich nach den drei läuferischen Erfolgen Ende März bei der Remscheider Nacht des Sports auch noch zum Remscheider Sportler des Jahrzehnts (2000-2010) gewählt worden bin, könnte es so früh im Jahr auch schon etwas zu viel an Heilleits gewesen sein.

Hoffen wir, daß "unsere" Jungs und Mädels erstmal gut in Dänemark ankommen und dann auch mit Hilfe ihres großen Betreuerteams (neben Wolfgang Olbrich und Dagmar Liszewitz aus dem Präsidium und Maya Lukas zwecks Übersetzungshilfen fahren von vielen AthletInnen auch noch die PartnerInnen mit) ihre angestrebten, erhofften und im Geheimen erträumten Zeiten schaffen! 2009 gewann übrigens der Deutsche Karlheinz Wild mit 7:23 h.

[Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Nutzungshinweise](#)

Copyright © Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V. 2005
Design by [munique.design](#) • Betreuung: [DATA-WebService](#)