

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V.

Ausgabe 02/2010



22. Deutsche Meisterschaft der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V. im 24 Stundenlauf

DUV, Am Pfingstborn 52, 67806 Rockenhausen
B 109
PVST, DPAG Einricht. bezahlt
-74632#1690#02/10*
Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillerstr. 19
97337 Dettelbach

Aus dem Inhalt:

- Deutsche Meisterschaft der DUV im 24-Stundenlauf
- Tempotraining im Ultralauf
- Ultramarathonfestival in Athen u.v.m.

100 Kilometerlauf Kopenhagen

von Maya Lukas

5.55 Uhr: Es ist kühl, der Morgen graut und zum Glück ist es relativ windstill, jedenfalls im Vergleich zu gestern. Der Parkplatz vom Motel liegt ruhig und verlassen da, als ich mich aufmache, die Frühstückspakete an der Küche abzuholen. Der Lauf beginnt um 8.00 Uhr. Hinter den meisten Zimmerfenstern unserer Gruppe ist es noch dunkel. Noch. Die Übergabe des Essens klappt perfekt, der Rezeptionist ist schon dabei das Ganze auf einem Wägelchen herauszufahren, ich muss ihn also nicht erst herausklingeln. Das geht ja schon mal gut los.

Kaum bin ich mit dem Wagen zurück vor meinem Zimmer, kommen schon die ersten Interessenten, heißes Wasser für Tee oder Pulverkaffee gibt es auch. Im Päckchen ist Joghurt, Müsli, Brot, Butter, Marmelade und Käse und/oder Wurst. Alles liebevoll in kleinen Schälchen abgefüllt, richtiges Besteck dazu und noch ein wenig Obst. Hunger? Naja.

6.30 Uhr: Der erste Schreck des Tages: Udo ist krank. Mist, das heißt ein Betreuer weniger und zwischen Frühstück, Gepäck verfrachten und der ganzen herumschwirrenden Nervosität sehen wir zu, dass erst einmal alle Kleideraschen und persönlichen Versorgungspacks in den Autos landen. Außerdem blöd, ihn so krank alleine im Motel zurückzulassen.

7.45 Uhr: Am Start ist es taghell und es wird ein schöner Tag. Wir haben die vorwaisten Läufer auf die übrigen Betreuer aufgeteilt, jeder weiß, wen er versorgt und was an persönlicher Verpflegung dabei ist. Die Betreuer für km 5 werden sich nach dem Start auf den Weg machen. Der Rundkurs ist eine große Runde in einem schönen naturbelassenen Parkgebiet in Albertslund, einem Vorort von Kopenhagen, und zwischen km 0 und km 5 kann man auf einem Weg von stark einem Kilometer Länge abkürzen. Noch ein Foto der ganzen Truppe gemacht, dann schälen

sich Antje, Marika, Nicole, Matthias, Rene, Sascha, Florian, Rainer, Gino, Ronny, Conny, Ulrike aus ihren warmen Jacken und warmen Überhosen uuuund Start. Weg sind sie. Die Marathonis folgen ein paar Minuten später und danach machen sich Dagmar, Fabie, Philipp, Angie, Jochen und ich mit Sack und Pack auf den Weg zu km 5. Schöne Gegend, schönes Wetter. Kurz vor dem offiziellen Versorgungsposten ist eine Bank, auf der wir uns ausbreiten dürfen. Und

ich mache mich auf den Weg zurück zu Wolfgang und Bruno in den Start/Zielbereich.

8.39 Uhr: Der Däne Kenneth Munk hat angekündigt, den dänischen 100 Kilometerrekord (bis dato 6:58:31 h von Jesper Olsen) brechen zu wollen und macht von der ersten Runde an Ernst. Schon ist er in Sicht und in 39:50 Minuten durch die erste Runde. Spannend! Mal sehen, wie das wird, es ist erst sein dritter Ultralauf überhaupt, aber er hat eine ganz schön schnelle Marathonbestzeit.

Gleich hinterher kommt Matthias, damit beginnt für mich heute der eigentliche „Arbeitstag“, hun, ganz schön schnell unterwegs so ein schneller 100 Kilometerläufer (so im Vergleich zu 24-Stundenläufern). Dafür bekommt man sie nicht sehr oft zu sehen und insgesamt wird das ein sehr entspannter Betreuer-tag. Noch sind alle dicht beisammen, gut drauf, zum Teil werden sie jetzt schon mal eine Jacke los und um 8.55 Uhr kommt als letzter Florian in Sicht und ist kurz danach wieder verschwunden. Bei ihm werde ich den ganzen Rest des Tages das Gefühl nicht los, dass er hier auf Urlaub ist. Kommt jedes Mal vollständig entspannt und lächelnd vorbei, schließlich trainiert er ja „nur“ für die 24h WM, und zieht gleichmäßig eine Runde nach der anderen.

10.00 Uhr: Wenn es nicht so windig wäre, wäre es fast schon heiß. Ich glaube, das laugt ganz schön aus. Alle sind noch gut drauf. Stefan ist schon etwas am rumnörgeln und läuft auch nicht so richtig sein Tempo. Antje läuft voll konzentriert, trinkt und isst nach Vorhersage, Gino wirkt ebenfalls konzentriert, Nicole flutscht immer leise lächelnd durch und will gar nichts von uns, lässt sich bei km 5 von Jochen versorgen. Marika, immer strahlend, wird jedes Mal von Bruno „hereingetrallert“ (ich wundere mich immer wieder, dass Menschen so



Die Betreuer beziehen bei km 5 mit Sack und Pack ihren Posten (Foto: Lukas)



zweitschern können). Uli wirkt etwas angespannt, René und Rainer haben ihren Spaß (ist schließlich nur eine Etappe und morgen ist frei), Sascha zieht ruhig seine schnellen Runden, Conny und Ronny kommen immer etwa gleichzeitig und gut gelaunt vorbei, Florian...ja, das sagte ich ja schon, und Matthias zieht sich öfter mal was aus oder um.

Später: Unsere Gegenüber-Nachbarn von der offiziellen Verpflegung müssen leider im Schatten stehen. Ich ziehe immer mal die Jacke aus oder an, je nachdem ob die Sonne gerade hinter Wolken ist oder nicht. Aber die Armen stehen die ganze Zeit im Schatten eines Gebäudes und ereifern sich jedes Mal, wenn einer unserer Läufer vorbeikommt und sich einen Becher Wasser über den Kopf kippt. Ansonsten ist es sehr nett mit den offiziellen Helfern. Der Veranstalter Charley Prodel beliefert höchstpersönlich die verschiedenen Versorgungsposten bei 2,5 km, 5 km und 7,5 km per Fahrradanhänger mit Nachschub und gibt uns Bescheid, als ein Computer aufgestellt ist, an dem man die Zwischenstände abrufen kann. Leider funktioniert die Technik nicht die ganze Zeit, aber auf Anfrage bekommen wir die Infos auch direkt von der Zeiterfassung. Als Stefan leider nach vier Runden wegen orthopädischer Probleme aussteigt und ich den Chip zurückbringe und ihn abmelde, wird uns Eis angeboten, zum Kühlen. Bei den Offiziellen gegenüber bekommen wir in den späteren Stunden auch Cola, dafür verteilen wir dort unsere Kekse und die Hälfte der Salzstangen wandert auch hinüber, nachdem ein dänischer Läufer sehnsüchtig guckte und zu uns rüber geschickt wurde. Wunderbar, wenn das Hin und Her auch so einvernehmlich und harmonisch ist, denn schließlich sind wir ja hier mit einer kleinen Heerschar von Läufern und Betreuern angereist.

Ebenfalls nach der vierten Runde beendet Ulrike den Tag. Als sie bei uns ankommt, hat sie das im Kopf schon vollständig abgeschlossen und kein Argument kann sie zum Weiterlaufen bewegen. Die Beine sind zu, es ist nicht ihr Tag – schade!

Ganz anders bei Conny. Auch bei ihr läuft es nicht, aber sie hat schon 70 Kilometer in den Beinen, als sie aufhören will. Sie ist sehr niedergeschlagen, lief doch ihr geplantes Tempo und lag auf Platz zwei. Jetzt wollen die verspannten Muskeln überhaupt nicht mehr, ein Kilometer vor dem Start/Zielbereich hat Nicole sie überholt. Wir überreden sie noch einmal, doch eine weitere langsame Runde zu versuchen, in der Hoffnung, dass sie dann auch die letzten beiden noch zu Ende bringt, der Abstand auf die nächsten Frauen ist recht groß, und so läuft sie nochmals los. Allerdings wird sie beim Kontrollposten zwei Kilometer später dann doch umdrehen und zurückkommen.

Derweil zieht der führende Kenneth, etwas langsamer geworden, weiter seine Rekordziel-Runden. Matthias wird langsam müde, aber noch sind sieben Stunden in Sicht und er kämpft. Auch Sascha ist etwas müder geworden, hat seinen vierten Platz kurz vor dem siebzehnten Kilometer an den Dänen Peter Paldan Sørensen abgegeben, der auch noch Gino von Platz drei verdrängt. Gino ist sein geplantes Tempo angegangen und jetzt sehr am kämpfen. Während Sascha nach einer langsameren Runde

wieder Tempo aufnimmt, wird Gino auch noch von René überholt.

Bei den Mädels ist Antje weiterhin konstant, so langsam interessiert sie sich aber für die, die da hinter ihr kommen, aber der Abstand auf Nicole ist ganz komfortabel. Die persönliche Bestzeit auch noch erreichbar. Nicole läuft weiter lächelnd durch, inzwischen dürfen wir ihr hier auch etwas Cola und Wasser verabreichen, ansonsten begnügt sie sich mit Versorgung von Jochen alle 10 Kilometer.

Der eigentlich ja als schwach angesagte Wind, nimmt zwischenzeitlich ganz schön Fahrt auf. Ab und an muss es happig sein für die Läufer. Das und die Sonne laugen aus. Dazu ist der Kurs nicht ganz flach, was ein Durchlaufen in konstantem Tempo gerade in den letzten Runden unmöglich macht.

Am Start/Ziel haben wir einen wunderschönen Blick über den See, an dessen Ufer die Strecke für etwa 500 Meter entlang geht. Kurz vor dem See geht es abwärts. So stehen wir und gucken unsere Läufer Runde für Runde herbei. Wer nicht gerade beschäftigt ist, hält Ausschau und warnt die anderen vor. Einige Mal stehen wir so: „War das

*Kenneth Munk erläuft neuen dänischen Rekord
(Foto: Lukas)*



Marika, die gerade den Hügel runtergerannt ist und jetzt hinterm Schilf nicht mehr zu sehen ist? Eigentlich ist sie fällig. Nun taucht sie 400 Meter vor dem Ziel wieder auf, ja sie ist es, Bruno, dein Job!“ Von mir niemand in Sicht und Wolfgang auch nicht ausgelastet, dann mach ich mal ein Bild. Da ist Udo! Wieder etwas fitter, wenn auch noch auf Wackelbeinen. Wie schön! Meine dani-



Siegerehrung der Männer:

Auf Platz 1 landete der Däne Kenneth Munk, gefolgt von Matthias Dippacher und von Peter Paldan Sorensen auf den Plätzen 2 und 3 (Foto: Lukas)



Frauenpower in Norwegen:

Antje Krause holte sich den Sieg in der Damenwertung und teilte sich die Podiumsplätze mit ihren Teamkolleginnen Nicole Benning und Marika Heinlein (Foto: Lukas)

sche Freundin Inga hat ihren Marathon beendet, hat geduscht und übernimmt von nun an wieder Besorgungs- und Duschtaxifahrten für unsere Gruppe.

14.50 Uhr:

Kenneth hat es durchgezogen. Er ist bei km 97.5 durch und wird im Ziel erwartet. Und dänische Rekordzeit ist drin. Nach

6:57:34 h ist er im Ziel. Triumphierend, stolz, fertig. Seine Füße sehen gar nicht gut aus und nach dem Stehenbleiben geht es auch nicht mehr rund. Beeindruckend, wie er das Rennen auf Ansage runtergespult hat.

Dann Warten auf Matthias. Nachdem wir ihn nicht überreden konnten, das Tempo in den letzten beiden Runden auf vier Minuten pro Kilometer hochzuschrauben, um noch unter sieben Stunden zu kommen (naja, man kann es ja mal versuchen, wer weiß was noch geht), ist die Luft ein wenig raus. Aber zumindest eine neue Bestzeit heimst er trotz „gemütlicher“ letzter Runde, die die Betreuerin etwas hibbelig werden ließ, noch ein und ist nach 7:15:53 h endlich im Ziel. Kaum im Ziel, auch schon im See, was die Betreuer vor die Frage stellt, ob es zu ihren Pflichten gehört eventuell kollabierende Läufer wieder aus dem Wasser rauszufischen, und darüber zu philosophieren, ob ein Rettungsschwimmer im Ultra-Läufer-Betreuerteam sinnvoll wäre? Doch kaum gefragt, ist er schon wieder draußen und der Drittplazierte Peter im Ziel.

Wenig später geht es Schlag auf Schlag, Sascha hat nach seiner „Erholungsrunde“ (Nr. 7) fast noch einmal sein Starttempo aufgenommen und sich von René den vierten Platz zurückgeholt und dazu mit 7:33:40 h eine persönliche Bestzeit erlaufen. René folgte ein paar Minuten später: Mit 7:37:04 h schrammt er ganz knapp an einer neuen persönlichen Bestzeit vorbei. Gleich gefolgt von einem total von sich selbst enttäuschten Gino (7:40:56 h). Immerhin versöhnte ihn der Hinweis, dass er sich zumindest durchgebissen hat, statt in den letzten Runden noch auszusteigen, ein wenig mit sich selbst – der nächste Hunderter kommt mit der Nacht von Vlaanderen.

Nach und nach trudeln auch unsere Betreuer vom Versorgungsposten bei km 5 wieder ein und es wird lebhafter, je mehr Läufer und Betreuer wir werden.

16.10 Uhr:

Siegerehrung Männer, eigentlich gehört sich das ja, dass man daran teilnimmt, zumal wenn einer der eigenen Läufer auf das Podest kommt. Aber zeitgleich ist gerade Rainer dabei, vollkommen unbemerkt ins Ziel zu schwuppen. Irgendwer muss die Leute dort ja auch begrüßen, also teilen wir uns auf. 8:13:46 h damit ist Rainer nicht so ganz zufrieden. Dafür aber gerade noch rechtzeitig, um mitzugucken, wie Matthias auf das Podest steigen darf.

Nach der Siegerehrung der Männer großes Warten. Antje müsste nun bald kommen: Durch einen Endspurt in der letzten Runde noch unter die magische 8:30 h gelaufen, nämlich 8:29:19 h, erste Frau und mit neuer persönlicher Bestzeit, was will frau mehr!? Die Zweite, Nicole, lässt nicht sehr lange auf sich warten 8:38:45 h, Bestzeit auch für sie. Neun Sekunden nach ihr ist auch Ronny im Ziel, überglücklich, da er seine Bestzeit um fast eine Stunde verbessert, die alte sozusagen in Grund und Boden gestampft hat.

Fehlen uns noch Zwei. Der noch immer lächelnde Florian, der nach 9:21:23 h seinen „Trainingslauf“ zufrieden beendet. Dass es für ihn locker lief, nimmt man ihm sofort ab. Als nach 9:37:56 h Marika einläuft, die die Vorjahres-