



Sie sind hier: [Start](#) ▶ [Die DUV](#) ▶ [DUV-Fördergruppe](#) ▶ [Aktivitäten](#) ▶ 100 km Kopenhagen 2010

## 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



## 100 km Kopenhagen 2010

### Einsatz der DUV-Fördergruppe Leistungssport im Rahmen des 100 km-Laufes in Kopenhagen/Dänemark

Im Rahmen der diesjährigen Jahresplanung für die Fördergruppe der DUV stand der erste Einsatz in Kopenhagen/DK an.



Am 24.04.2010 fand dort zum dritten Male der 100 km-Lauf statt. Auf einer 10 km-Runde im Stadtteil Albertslund wurden dementsprechend 10 Runden absolviert.

Die meisten Athleten/innen und Betreuer/innen trafen bereits am Donnerstag in Kopenhagen ein. Nachdem uns die Vulkanasche eine turbulente Woche bereitet hatte, konnten doch fast alle wie geplant ihre Reise antreten. Stefan ging auf Nummer sicher und fuhr

## Sprachauswahl



## Eure Hilfe ist gefragt ...

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

[weitere Infos ...](#)

## Suche

## Termine

Terminsuche

 

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](#)

## 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

Ultramarathon of Bornholm,  
100km

[Direkt zu den Ergebnissen](#)

RSS

Benutzername

Passwort

Angemeldet bleiben

Anmeldung

[Passwort vergessen?](#)

[Benutzername vergessen?](#)

bereits Mittwoch mit dem Auto los.

Maya Lukas hatte sich im Vorfeld der Veranstaltung als Dolmetscherin zur Verfügung gestellt und war auch zum Wettkampf selber als Betreuerin angereist. Sie hatte alles in Sachen Hotelbuchung und Absprachen mit dem Veranstalter übernommen und auch noch ein attraktives Touristenprogramm zusammengestellt. Dafür an dieser Stelle noch einmal vielen Dank!!!

Also ging es Freitag für die meisten erst einmal in die Kopenhagener Innenstadt, wo eine große Hafen- und Kanalrundfahrt auf dem Programm stand, die die meisten Sehenswürdigkeiten in Kopenhagen beinhaltet. Zudem ein Bummel durch die Innenstadt, wo das ein oder andere Souvenir erstanden werden konnte. Natürlich alles im Rahmen, denn am Samstag stand schließlich ein Wettkampf auf dem Programm.



Während Florian nach seiner Nominierung für die 24 Stunden-WM in Brive seine Marschrichtung von neuer Bestzeit auf langen Trainingslauf umformulierte, hatten alle anderen sich Zeiten im Bereich ihrer Bestzeit, Idealerweise schneller vorgenommen und sich gewissenhaft auf den Einsatz vorbereitet.



Bei den Damen wollte Marika einen schnelleren langen Trainingslauf machen, sich jedoch für ihren anstehenden Jahreshöhepunkt beim 48 Stunden-Einladungslauf in Surgères nicht kaputt laufen. Sie lief daher einen kontrollierten Lauf und nahm frühzeitig Tempo raus, um hier nicht die anvisierten Ziele in Surgères zu gefährden.

Die restlichen Damen hatten allesamt neue Bestzeiten im Visier.

Am Freitag Abend erfolgte nach einem leckeren Essen beim Italiener die Teambesprechung. Neben der Teambekleidung wurden die detaillierten Absprachen für die Betreuung und die beiden VP's besprochen, an denen wir unsere Athleten/innen betreuen wollten. Hier wurde einmal mehr deutlich, dass die DUV eine starke Gemeinschaft ist. Alle anwesenden Betreuer/innen sind auf eigene Kosten angereist und waren allesamt natürlich bereit, auch andere Athleten/innen mit zu betreuen. Das das nicht ganz so einfach ist, wenn man bis zu 4 Athleten/innen betreuen muss, kann man sich ja vorstellen. Aber da haben sich dann die Betreuer ebenfalls untereinander ausgeholfen und so konnte eine wirklich ideale Betreuung der Athleten/innen gewährleistet werden.

Nach der Teambesprechung ging es dann für die Läufer/innen in Richtung Hotel, während wir noch einmal zum Start/Zielbereich

führen, um uns dort zu orientieren, damit vor dem Start auch alles schnell über die Bühne gehen kann.

Wir trafen dann vor Ort den Organisator Charley Prodel, der so nett war und uns schon die Startnummern und –unterlagen aushändigte. Damit ermöglichte er uns eine halbe Stunde mehr Schlaf, da wir das nicht mehr vor dem Start erledigen mussten.

Am nächsten Morgen ging es dann um 7 Uhr zum Start. In der ersten Gruppe führen die Betreuer, um alles vorzubereiten. Die Athleten/innen folgten ein wenig später, das sie eigentlich nur noch loslaufen mussten. Am Start wurde dann noch ein Foto mit dem gesamten DUV-Team Germany gemacht und gleich danach wurde eine „eigene VP“ im Verpflegungsbereich und bei km 5 aufgebaut.



Entgegen der Befürchtungen einer „spartanischen“ Bestückung der VP´s waren diese hervorragend ausgestattet. Es gab von Veranstalterseite her alles, was das Ultraläuferherz begehrt und bei diesem Standard kann man die Veranstaltung nur weiterempfehlen. Auch organisatorisch war alles bestens. Die Zeitmessung wurde elektronisch durchgeführt und als Teamleiter konnte ich ständig dort auftauchen und mir den aktuellen Stand mitteilen lassen. Teilweise wurde sogar für alle Zuschauer ein Laptop mit aktuellen Zwischenständen aufgebaut. Das Team vom ALOT um Charley Prodel hat da wirklich eine tolle Veranstaltung hingezaubert.



Stefan Hinze



Conny und Ronny



René Strosny

Pünktlich um 8 Uhr wurden die Teilnehmer zusammen mit den 60 km-Läufern auf die 10 km lange Rundstrecke durch einen

öffentlichen Park geschickt. Die Strecke selber war nicht ganz so flach, wie die Ausschreibung verkündete. Es waren ständig leichte Steigungen und Gefälle zu bewältigen und die Strecke war in Teilen sehr windanfällig. Auch war der Untergrund nicht überall asphaltiert und man konnte nicht immer den richtigen Abdruck finden. Sicher keine ausgesprochen schnelle Strecke, aber sie als schwer zu bezeichnen wäre auch nicht richtig. Und das man dort schnelle Zeiten laufen kann, hat der Sieger Kenneth Munk ja eindrucksvoll bewiesen und auch die erzielten Bestzeiten von Antje Krause, Nicole Benning, Matthias Dippacher und Sascha Velten deuten auf eine gute Strecke hin.



Kenneth Munk



Ulrike Steeger



Peter Paldan Sorensen

Vom Start weg ging Kenneth Munk ein hohes Tempo an. Seine Rundenzeiten lagen bei unter 40 Minuten in den ersten 4 Runden. Matthias ließ sich aber nicht verleiten, dieses hohe Tempo von Anfang an mitzugehen, sondern hielt sich an seine eigene Vorgabe und lief konstante Zeiten um 42 Minuten pro Runde. Ihm folgte lange Zeit noch Gino Casier, der eine Zeit um die 7:15h angestrebt hatte. Leider konnte Gino dieses Tempo nicht bis zum Schluss halten. Er kämpfte sich allerdings durch und erreichte dennoch eine gute Zeit von 7:40:56h, auch wenn es nicht seinen Vorstellungen entsprach und er nach dem Zieleinlauf sehr enttäuscht war. Ich denke, er wird entsprechende Lehren aus dem Rennverlauf gezogen haben und nach Durchsicht seiner Rundenzeiten wird die Strategie für die Nacht von Vlaanderen anders aussehen. Bei Gino ist da sicher noch einiges mehr drin!

Dann folgte lange Zeit Sascha und er sah total locker aus. Leider hatte er einen Durchhänger zwischen 60 und 80 Kilometer. Wo er sich sogar ein 54er-Runde „leistete“. Aber er kämpfte sich wieder in den Lauf zurück und konnte in der letzten Runde zwei bereits verlorene Plätze wieder gut machen und wieder deutlich unter 4:30er-Schnitt laufen. Er konnte seine eigene Bestzeit um 9 Minuten toppen und lief mit 7:33:40h auf den 4. Gesamtrang. Auch wenn Sascha sagt, dass er sich nun erstmal auf Trails „stürzen“ will und keine 100er mehr läuft, so war diese Aussage dann kurz vor der Abfahrt dann doch mit einem „vielleicht könnte man beim nächsten...“ relativiert.

Gleiches gilt für Matthias, der mit seiner neuen Bestzeit von 7:15:53h auch nicht zufrieden war und zunächst meinte, die 100 wären dann wohl doch nichts für ihn. Auch er plante dann schon für den nächsten 100er irgendwann irgendwo!

Ein sehr kontrolliertes Rennen lief René Strosny. Er spulte Runde um Runde gleichmäßig ab und kämpfte sich so Platz um Platz nach vorne. Lediglich Sascha konnte sich in der letzten Runde wieder an René „vorbeischmuggeln“, nachdem er ihn vorher „versägt“ hatte. Leider ist René ganz knapp an seiner alten PB von 7:36h vorbeigeschrammt. Er lief mit 7:37:04h als Gesamt 5. ein.

Kurz darauf folgte in 7:40:56h Gino auf dem 6. Rang. Platz 7 belegte Rainer Koch in 8:13:46h, womit er nicht ganz zufrieden war. Angestrebt hatte er etwas unter 8 Stunden. Stefan Hinze musste leider bereits nach der 4. Runde aussteigen. Er hatte starke Schmerzen im Rücken, die es ihm nicht mehr möglich machten, sein Tempo zu halten. In Anbetracht der noch zu bewältigenden Streckenlänge war also ein Ausstieg unvermeidlich. Florian lief den 100er locker im 5:30er-Schnitt (9:21:36h) als langen Trainingslauf herunter und hatte eigentlich ständig gute Laune.





Gino Casier



Rainer Koch



Florian Reus

Ganz überlegen gewonnen hat den Lauf der Däne Kenneth Munk. Auch wenn er am Ende für sein hohes Anfangstempo büßen musste, so konnte er sich in 6:57:35h nicht nur den Sieg sondern auch noch den dänischen Rekord von Jesper Olsen holen, der bei 6:58h über die 100 km-Distanz stand. Munk ging noch in 3:20h bei 50 km durch und hat dementsprechend auf der zweiten Hälfte einiges liegen lassen. Zum Schluss wurde es dann in Sachen Rekord noch richtig spannend. Er hat ihn sich jedoch nicht nehmen lassen und die paar Zehennägel, die er verloren hat, als er sich dann im Ziel die Socken hat ausziehen lassen, werden es ihm Wert gewesen sein. Es hat jedenfalls richtig Spaß gemacht, ihn laufen zu sehen. Angekündigt und durchgezogen. Da kann man nur den Hut ziehen. Ganz nebenbei hat er dann auch noch den bisherigen 6 Stundenrekord, den er selber im Oktober letzten Jahres aufstellte, geknackt und die Messlatte mit über 86 km sehr hoch gelegt!

Auf Platz drei konnte sich der Bornholm-Sieger aus 2009, Peter Paldan Sorensen mit 7:23:25h nach vorne laufen. Er lief sehr konstant und profitierte von den schwächer werdenden Zeiten von Gino und Sascha, die bis km 70 noch vor ihm lagen.



Matthias Dippacher



Sascha Velten

Bei den Damen zeigten die Fördergruppplerinnen gleich, dass sie hier den Sieg untereinander ausmachen wollten. Antje Krause setzte sich von Beginn an an die Spitze des Feldes und erschrak immer, wenn sie auf die Uhr schaute, um dann gleich wieder ein wenig Tempo raus zu nehmen. Conny Braekman ging zunächst mit und lief meist kurz hinter Antje. Wieder kurz darauf folgte Nicole Benning, die sehr kontrolliert ihre Runden absputzte. Dann folgten Ulrike Steeger und Marika Heinlein. Leider musste Ulrike relativ früh aussteigen, da sie starke Probleme mit der Beinmuskulatur bekam. Conny lief eigentlich bis km 70 total rund, musste dann aber auch

wegen muskulären Problemen aussteigen. Sie plant als nächstes die Nacht von Vlaanderen und wird dann dort zusammen mit Gino wieder an den Start gehen.



Antje Krause



Nicole Benning



Marika Heinlein

Antje ließ sich nicht beirren und konnte einen sicheren Start/Ziel-Sieg mit neuer persönlicher Bestzeit von 8:29:19h erreichen. Damit konnte sie den Streckenrekord mal eben um 1,5 Stunden nach unten schrauben! Kurz darauf folgte mit 8:38:45h und ebenfalls neuer persönlicher Bestzeit Nicole. Das Treppchen komplett machte dann Marika Heinlein, die in 9:37:56h einlief. Bis km 80 lief noch die Vorjahressiegerin um den dritten Platz mit, aber dann konnte Marika noch einmal ihre ganz Routine und Ausdauer ausspielen und mit deutlichem Abstand den dritten Rang klarmachen.

Auch nicht unerwähnt bleiben soll die Leistung von Connys Mann Ronny Eeckhout, der ebenfalls die 100 km lief. Er konnte seine persönliche Bestleistung um 58!! Minuten auf nun 8:38:56h steigern. Auch wenn er kein offizielles Fördergruppenmitglied ist, so ist er dennoch im FG-Trikot gestartet und konnte damit auf den 9. Rang laufen.



Alles in allem also ein sehr erfreuliches Ergebnis unserer Fördergruppe beim ersten Einsatz des Jahres. Platz 2, 4, 5, 6, 7, 9 und 12 bei den Männern, Platz 1 – 3 bei den Frauen.



Als nächstes steht der Einsatz der Fördergruppe im Rahmen des diesjährigen Spartathlon an.

Die vollständigen Ergebnisse findet ihr hier:

[http://www.kbdahl.dk/alot/cph\\_ultra\\_2010/100\\_OVERALL.HTM](http://www.kbdahl.dk/alot/cph_ultra_2010/100_OVERALL.HTM)

Die Webseite des Veranstalters:

<http://www.copenhagen-ultramarathon.blogspot.com/>

Ich möchte mich bei den Athleten/innen, aber ganz besonders auch bei den mitgereisten Betreuern Dagmar, Angi, Maya, Philip, Udo, Bruno und Jochen bedanken. Ohne Betreuer geht nämlich gar nichts! Mit so einem Team macht so ein Einsatz richtig Spaß und man kann getrost sagen, dass sich die Vorfelddarbeit dann auch mehr als gelohnt hat!

Mit sportlichen Grüßen

Wolfgang Olbrich, Sportwart

---

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

---

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