



Sie sind hier: [Start](#) ▶ [Die DUV](#) ▶ [DUV-Fördergruppe](#) ▶ [Aktivitäten](#) ▶ FG unterwegs: Leipzig

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



FG unterwegs: Leipzig

Kai Horschig, Stefan Hinze und Antje Krause berichten von ihrem Wettkampf:

Kai: Auch ich war einer der 137 Starter zum 100 km Lauf in Leipzig. Die starken Regenfälle in der Nacht vor dem Lauf ließen nicht gutes erahnen und auch auf der Fahrt von meinem Quartier am Samstag Morgen gingen noch ergiebige Regenschauer nieder. Auf der ersten Runde waren noch Helfer damit beschäftigt an einer Stelle das Wasser von der Strecke zu befördern, aber ansonsten präsentierte sich die Strecke in einem guten Zustand. Sehr abwechslungsreich war, dass bis auf die Umrundung des Auensees einem immer Läufer entgegen kamen und man sich gegenseitig motivieren oder sogar einige Worte wechseln konnte. Für mich sollte der Lauf in erster Linie als Trainingseinheit für den Spartathlon dienen. Mit dem Ergebnis von 8:44:47 h kann ich recht zufrieden sein, bin mir aber bewusst dass ich mein Training in den nächsten Wochen noch steigern muss. Für mich war die erste Teilnahme in Leipzig sich nicht die letzte.



Fotos © Heike Horschig

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](#)

Benutzername

Passwort

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

Antje: 100 Kilometer Leipzig war für mich ein nahezu perfekter Lauf. Mir war klar, dass ich mit der Vorleistung vom Frühjahr als Favoritin ins Rennen gehen würde, doch ich selbst war mir ziemlich unsicher, was die Form betrifft. Das Frühjahr war relativ intensiv gewesen mit Kopenhagen und dem Einsatz bei der 24-Stunden WM in Brive, weswegen ich unmittelbar danach eine Regenerationspause eingelegt habe, um für den Herbst wieder genügend Kraft zu haben. Heißt im Klartext: Zwei Wochen komplett Pause, danach wenig Umfänge, Athletik- und Motoriktraining, Tempoarbeit. Die längsten Wettkämpfe waren 10 Kilometer, der längste Trainingslauf für Leipzig 40 Km. Da ich keinen längeren Testwettkampf gemacht hatte, fehlte mir natürlich die Einschätzung, ob die nötige Tempohärte für einen guten Hunderter schon wieder da ist. Aber probieren wollte ich es auf jeden Fall, wenn ich schon mal am Start war.

Wie Kai schon angedeutet hat, sah ich allerdings in der Nacht auch schon alle Chancen auf einen guten Lauf flöten gehen. Regen macht mir zwar normal nicht soviel aus, doch bei einem Ultralauf wird später der Untergrund und die drohende Auskühlung dann eben doch ein Problem. Aber die Sorgen waren ja umsonst, fast perfekte Bedingungen am Start. Mit der Strecke bin ich gut zurechtgekommen, sie ist abwechslungsreich zu laufen und für die Konzentration war´s ganz gut, dass man an manchen Stellen auch etwas auf den Untergrund schauen musste. Nur die Schwingenbrücke und ich werden definitiv keine Freunde.

Der Plan sah vor, knapp unter 5-Minutenschnitt zu beginnen und zu schauen, wie lange ich das halten kann. Wenn ich nach zwei-drei Runden gemerkt hätte, dass es nicht passt, wäre das Ganze zu einem Trainingslauf umfunktioniert worden. Die ersten Runden waren sehr unruhig, da Antje Müller schon von Beginn an auf Platzierung zu laufen schien, dabei aber ungleichmäßig lief. Jedes Mal, wenn ich sie ein- bzw. überholt hatte, lief sie bald wieder vorbei. Ich habe zwar versucht, mich davon nicht beeinflussen zu lassen, an den Rundenzeiten habe ich es dann doch bemerkt. Nach der 30 Km-Zwischenzeit habe ich mich dann (zum Glück) soweit im Griff gehabt, dass ich das Tempo (zumindest für eine Runde) auf den geplanten Schnitt gebracht habe. Was dann passiert ist weiß ich selbst nicht genau. Ich hatte eigentlich fest damit gerechnet, dass nach 50 Km der erste Einbruch kommt, wo ich das Tempo nicht mehr laufen kann. Die Beine taten zwar schon weh, doch Runde um Runde verging und ich hatte immer noch Rundenzeiten von 49 bzw. 50 Minuten. Erst nach 80 Km war´s dann soweit. Aber da wusste ich im Prinzip schon, dass ich mir einen 6-Minutenschnitt erlauben kann und es würde trotzdem noch eine Bestzeit geben. Dank der Pendelstrecke war ich auch über den Abstand zu Elke immer im Bilde. Der wurde zwar nicht mehr größer, war aber eigentlich nicht mehr aufzuholen. Sowas beruhigt natürlich, ich hab mich zusammengerissen und die letzten 15 Kilometer im wahrsten Sinne des Wortes abgearbeitet. Habe zum Glück nicht zuviel an Tempo verloren und war total aus dem Häuschen, als ich etwa drei Kilometer vor dem Ziel realisiert habe, dass es sogar noch unter 8:20 gehen kann.

Zur Organisation: die war sehr gut, die Helfer überaus nett und motiviert. Ich hatte keinen Betreuer dabei, der ist bei einem so gut organisierten Lauf aber auch nicht unbedingt nötig. Bruno war so nett und hat mir eine Ecke auf seinem Tisch für meine Kiste gelassen, die andere stand am Verpflegungspunkt bei Km 5. Die Helfer dort waren auch richtig nett und haben mir dann später schon meine Trinkflaschen hingehalten, damit ich mich nicht bücken musste. Daher noch einmal ein Dankeschön an alle, vor allem auch an die Läufer, von denen mich so viele unterwegs angefeuert haben!

Stefan: So war Leipzig:

Eigentlich wollte ich in diesem Jahr keinen 100-Kilometerlauf mehr absolvieren. Aber nachdem mein Debüt im 24-Stundenlauf nicht so wie erhofft verlaufen war, nahm ich die DUV 100-Kilometer Challenge und die gleichzeitig stattfindenden Pfalzmeisterschaften, zu denen mich der LV Pfalz als Vertreter entsendet hatte, zum Anlass, doch noch einmal die Laufschuhe für so eine Anstrengung zu schnüren. Meine Bestleistung war sicherlich nicht in Gefahr, aber eine Zeit um die 7:30 h sollte schon möglich sein.

Mein Sohn Philip war trotz Examensstresses bereit, meine Betreuung zu übernehmen. Dafür war ich dann auch damit einverstanden, mir seine Ausführungen zur Rolle des Jazz als Möglichkeit des Klassenmusizierens zu verinnerlichen. Immerhin weiß ich nun, dass Grundschullehrer keine Ahnung vom Jazz haben, konnte mich mit Orff-Instrumenten befassen und darüber hinaus ist mir die Bedeutung der „Blue Notes“ klar geworden. Aber das nur am Rande. Es geht ja ums Laufen.

Die Nacht vor einem Wettkampf ist immer schlimm. Schlafen kann man kaum. Nun kamen noch der nächtliche prasselnde Regen und das Schnarchen meines Filius hinzu und dann noch ein Start mitten in der Nacht – wunderbare Voraussetzungen. Was aber nutzt das Lamentieren? Um 6:00 Uhr wird gestartet, basta. Man hatte ja kaum Zeit, alle Bekannten zu begrüßen.

Der Verlauf eines 100-Kilometerlaufes ist immer wieder erstaunlich. In Leipzig brauchte ich sicherlich 15 Kilometer, um mich

halbwegs wohl zu fühlen. Danach lief es besser und ich konnte mich bis auf Rang zwei vorarbeiten. Ziemlich genau nach 60 Kilometern zischte dann der spätere Sieger an mir vorbei und mich verließen die Kräfte. 35 Kilometer auf dem Zahnfleisch! Den anderen ging es wohl ähnlich, denn meinen zweiten Platz konnte ich halten.

Wenigstens hatte ich keine Magen- oder Darmprobleme. Vielleicht sollte ich es auch mal mit dem Heinleinschen Kasatschok probieren. Der scheint muskulären Problemen wirklich effektiv vorzubeugen. Hier möchte ich auf die [Ausführungen](#) von Herrn Professor Drexler verweisen, der diese Methode sehr gut dokumentiert hat. In seinen Schilderungen vom Wettkampf wird mir unterstellt, ich sei scharf auf sein Geld und seine Stammzellen. Seine Barschaft (an der Uni wird man ja selbst als Prof. nicht reich) interessiert mich nicht die Bohne, aber, nun gut, die Stammzellen würde ich schon nehmen.

Mit meiner Zeit von 7:39 h bin ich nicht zufrieden, vor allem, weil ich auf der zweiten Hälfte einfach zu viel eingebüßt habe. Und nun kommt nach der 100 Kilometerpflicht die Spartathlonkür und darauf freue ich mich schon. Philip ist ja auch wieder dabei und ich besorge mir endlich mal Ohrstöpsel.

Die Ergebnisse der übrigen FG-Mitglieder

Rainer Koch 7:46:24 h - Bayr. Meister

Michael Hilziger 8:55:26 h

Marika Heinlein 9:34:37 h - Bayr. Meisterin

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

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