

# ULTRAMARATHON

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

Ausgabe 4/2013



Deutsche Ultramarathonvereinigung e. V. (DUV), Jörg Stutzke, Triftstr. 59, 16348 Klosterfelde,  
PVSt. 074652, DPAD, Entgelt bezahlt

Herr  
Rainer Wilfried Koch  
Häfner Markt 2  
D - 97337 Dettelbach

AUTORIN: SILKE PFENNINGSCHMIDT  
FOTOS: JÜRGEN SCHOCH

## Trail DM Kempten



Andreas Schneidewind und Matthias Wilshusen

Von der 100m-Sprinterin zur Siegerin der Ultratrail-DM?! Wo soll ich am besten anfangen? Dabei, dass mein sportlicher Ehrgeiz in jungen Jahren mit dem Trampolinleistungsturnen geweckt wurde? Dass ich in meiner Jugend die langen Läufe lieber gemieden habe und mich auf der Sprintstrecke mit Tartan unter den Spikes zuhause gefühlt habe? Oder dass ich während des Studiums zunächst als „Babysitter“ bei meiner Schwester zu Volkslaufveranstaltungen mitgekommen bin, ehe ich

mich vor ca. 4 Jahren selbst einmal an die Startlinie gestellt habe und mich für den lokalen Trailrunning Cup im Teuto angemeldet habe und diesen recht erfolgreich beenden konnte? Nun stellt sich mir persönlich aber auch die Frage: Gibt es den klassischen Einstieg in den Ultralauf oder hat dort nicht jeder seinen persönlichen Zugang und Hintergrund? Kommen wir aber zum Thema dieses Artikels: Die Deutschen Meisterschaften im Ultratrail 2013 im Rahmen des Voralpenmarathons

in Kempten und somit dem Debüt meiner Wenigkeit auf einer Ultra-strecke.

Man kann vielleicht gelinde sagen, dass die erste Jahreshälfte so gar nicht nach Plan verlief - weder nach Plan A, B noch X oder Z...-, da ich zum ersten Mal in meinem Leben wirklich mit Sportverletzungen zu kämpfen hatte: ISG, Sehnen-scheidenentzündung, Läuferknie.... Jeder, der das Laufen liebt, weiß, was das für das allgemeine Befinden bedeutet und wie enttäuscht man von sich selbst ist, wenn man sich von einem Plan nach dem nächsten verabschieden muss. Nun denn, ab August ging es dann wieder aufwärts und es wurde Zeit, sich neue Ziele zu setzen. Grundsätzlich kann man wohl über mich sagen, „Standard“ ist nicht so mein Ding – zumindest was das Laufen angeht. Somit habe ich eigentlich kaum jemals Freude an „normalen“ Volksläufen oder mal an einem „klassischen“ Marathon gefunden. Da mich im letzten Jahr insbesondere die Höhenmeter beim malerischen Jungfraumarathon und die Stimmung im Rahmen der World Long Distance Mountain Running Championships gereizt haben, sollte es diesmal die etwas längere Strecke, gepaart mit Steigung und schöner Landschaft sein. Für eingefleischte Ultras dürften die ca. 52km mal gerade zum „Warmlaufen“ geeignet sein, aber zum Einstieg war es für mich genau die richtige Distanz. Zumindest hatte ich es in der Vorbereitung bis hin zu 180 Wochenkilometer geschafft und auch wieder etwas mit Tempotraining begonnen.

Gesagt getan: Da der Lauf leider nicht mehr in die Sommerferien fiel und ich mich als Lehrerin nicht so frei in meiner Freizeiteinteilung bewegen kann, wurde es leider nur ein Kurztrip von Bielefeld nach Kempten. Nach der Anreise am Samstag und der Abholung der Startunterlagen, galt es noch ein wenig die Stadt und die umliegende Natur zu erkunden, ehe ein regionaltypisches Essen (Wildgu-

