



Nieuws Verslagen Kalender Uitslagen Forum Training Links FAQ

zoek!

#### Verslagen actueel

● 3 okt 2005

[Griekse yoghurt in de benen](#)

● 2 okt 2005

[Deutschlandlauf 2005, 1200 km. in 17 dagen](#)

● 26 sep 2005

[Mijn 150ste marathon...en hoe nu verder?](#)

● 26 sep 2005

[Trail du Condroz of 14 muren van Hoei](#)

#### Verslagen in 2005

● *Oktober*

● **3 okt 2005:** [Griekse yoghurt in de benen](#)

● **2 okt 2005:** [Deutschlandlauf 2005, 1200 km. in 17 dagen](#)

● *September*

● *Augustus*

● *Juli*

● *Juni*

● *Mei*

● *April*

● *Maart*

● *Februari*

● *Januari*

[Verslagen in 2004](#)

[Verslagen in 2003](#)

[Verslagen in 2002](#)

#### VERSLAGEN van Oktober 2005

### Deutschlandlauf 2005, 1200 km. in 17 dagen

*Zondag 2 oktober 2005*

Vier van de vijf gestarte Nederlanders hebben deze zware Ultraloop door Duitsland tot een goed einde gebracht. Alleen Cor Westhuis moest na 7 dagen geblesseerd de strijd staken. De route voerde van Kap Arkona (Rügen) naar Lörrach (naam de Zwitsers/Duitse grens). Grotendeels werd langs Bundes-wegen gelopen, het vele verkeer zorgde af en toe voor gevaarlijke situaties. De weersomstandigheden waren vrij goed, slechts één dag wat regen. De wegen in het voormalige Oost-Duitsland waren af en toe zeer slecht, hetgeen tot gevolg had dat de eerste week al 28 deelnemers de strijd hadden gestaakt. Blessures, maar ook maag/darmproblemen waren hiervan de oorzaak.

Jan Nabuurs leek lange tijd uitzicht te hebben op het podium, echter een bovenbeenblessure en maagproblemen verhinderden dit, twee dagen in de achterhoede waren het gevolg. Uiteindelijk werd Jan toch nog verdienstelijk vierde!

Ubel Dijk begon vrij rustig aan deze 17 daagse wedstrijd, de vijfde dag werd echter een lijdensweg, bij het opstaan 's morgens al maagproblemen, direct na de start van de 84 km. lange etappe ver achter de overige deelnemers, veelvuldig werden sanitaire stops gemaakt..... Na 10 uur trad een lichte verbetering in en kon de achterstand van 15' op de vereiste 6 km/uur worden omgezet in een voorsprong van 15', de etappe was gered. De volgende dagen ging het steeds beter, vooral in de heuvels en bergen ging het uitstekend en kon hij zich uiteindelijk nog verbeteren van een 33e naar de 16e plaats in het eindklassement.

Willem Mütze liep een zéér regelmatige Deutschlandlauf. Eigenlijk nooit in de problemen geweest, 33e in de eindstand.

Theo Kuipers liep dagen lang op karakter naar de finish, velen schreven hem al af maar steeds weer vocht Theo terug, uiteindelijk werd hij 37e.

Vooraf had organisator Ingo Schulze voorspeld dat 50% van de deelnemers zou finishen, het werden uiteindelijk 55,5%. Maag & darmproblemen (te veel eten?) en achillespees-problemen waren debet aan het uitvalpercentage. Ook waren enkele deelnemers mentaal niet in staat het strakke dagritme vol te houden: 4:30 uur opstaan, 5:00 uur ontbijt en 6:00 uur start. Vooral in de eerste week, met etappes van 80-95 kilometer leverde dit problemen op, als de finish na 12 of 14 uur werd bereikt! Douchen, eten en slapen, de volgende dag weer om 4:30 paraat.....

Geslapen werd er in sportzalen / scholen. Het eten was over het algemeen vrij goed, met name in de latere etappes (het westen van Duitsland) was het uitstekend!

Voor meer informatie (uitslagen, verslagen en foto's etc. zie: <http://www.deutschlandlauf.com/deutschlandlauf/index.php> )

[Verslagen in 2001](#)

[Verslagen in 2000](#)

[Verslagen in 1999](#)



Zoek:

Discussies

Het web

Zoek

[ top pagina ] - [ Kalender info ]

