

2008/01

ULTRA- Marathon



*Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathonvereinigung e.V.*

Inhalt: Hardrockk 100, Wenn Legenden laufen



Im Brennpunkt: Krebs und
Laufen

Förder-
joot

Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillerstr. 19
97337 Dettelbach
746322#1690#02/08

DUV - Auf den Gärten 28 - 67659 Kaiserslautern
PvSt - Deutsche Post AG - Entgelt bezahlt
B: 96

Erstes Trainingslager der DUV-Fördergruppe in Steinbach am Donnersberg

Gabi Leidner, Dr. Stefan Hinze

Wie bereits berichtet, wurde von der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung zum Zwecke der Förderung von Spitzenathletinnen und -athleten eine Reihe von Läuferinnen und Läufern benannt, die zu einer Fördergruppe zusammengefasst wurden. Zur DUV-Fördergruppe gehören sowohl Läufer und Läuferinnen, die schon in einem DLV-Nationalteam (100 km oder 24 h-Lauf) sind oder waren, als auch solche, die in der Vergangenheit durch ansprechende Leistungen auffielen und durch die DUV-Förderung an Nationalteameinsätze herangeführt werden sollen.

Die Nominierung der Athleten/innen erfolgt nach einer eigens entwickelten Konzeption für die Fördergruppe der DUV. Für das Jahr 2008 wurden von Seiten der DUV folgende Athleten und Athletinnen für die Teilnahme an der Fördergruppe der DUV nominiert und eingeladen:

Die Herren:

Andreas Baier (TSV Kusterdingen); Helmut Dehaut (LLG Landstuhl); Christian Grundner (SG Neukirchen-Hülchrath); Jörg Hooß (LTF Marpingen); Sven Kersten (SSC Berlin); Rainer Koch (LG Würzburg); Thomas König (SuL Löbnitz); Jens Lukas (LSG Karlsruhe); Florian Reus (LG Würzburg); Michael Sailer (TSV Neuburg); Wolfgang Schwerk (SuS Schalke 96); Michael Sommer (EK Schwaikheim); Ralf Steißlinger (TSV Kusterdingen); René Strosny (Bautzener LV); Karlheinz Wild (LT Rangsdorf); Josef Willerich (TV Maikammer)

Die Damen:

Monika Belau (Harburger SC); Marion Braun (SV Germania Eicherscheid); Grit Breuer (LG Nord Berlin); Cornelia Bullig (LG Nord Berlin); Dr. Anke Drescher (SSC Hanau-Rodenbach); Silke Gielen (Harburger SC); Martina Groß (MTV Kronberg); Marika Heinlein (LT Geesdorf); Carmen Hildebrand (SSC Hanau-Rodenbach); Nicole Kresse (SSC Hanau-Rodenbach); Barbara Mallmann (LG Ahlen); Ilona Schlegel (Melpomene Bonn); Birgit Schönherr-Hölscher (PV Triathlon Witten); Smone Stöppler (SSC Hanau-Rodenbach); Elke Streicher (EK Schwaikheim); Ulrike Steeger (LG Bonn).

Derzeit nehmen Cornelia Bullig, Marika Heinlein, Carmen Hildebrand, Rainer Koch, Nicole Kresse, Jens Lukas, Florian Reus, Ilona Schlegel, Elke Streicher, René Strosny und Josef Willerich an den Maßnahmen der Fördergruppe teil, bzw. nutzen diese. Neben den von der DUV nominierten Athleten für die Fördergruppe stehen auch allen durch den Deutschen Leichtathletikverein (DLV) für den DLV-Kader Ultramarathon nominierten Athleten, die nicht in der o.a. Liste sind, die Leis-

tungen der DUV-Fördergruppe im Sinne des Sports kostenfrei zur Verfügung.

Die DUV-Fördergruppe traf am Wochenende des 11.-13. Januars 2008 in Steinbach (Donnersbergkreis, Nordpfälzer Bergland) zu einem ersten Trainingslager zusammen.

Es traf sich eine gemischte Gruppe aus zehn 100 km- und 24 h-Läufern und -Läuferinnen. Sie wurden betreut und angeleitet von DUV-Präsident Dr. Stefan Hinze, DUV-Fachwart für Sportmedizin Dr. Saïd Kahla, DUV-Sportwart Wolfgang Olbrich-Beilig, DUV-Vizepräsidentin Dagmar Liszewitz sowie Carsten Böhlke, der als Physiotherapeut zum Redaktionsteam unserer Mitgliederzeitschrift, der Ultramarathon, gehört.

Der Freitagabend diente der Einkleidung mit DUV-Textilien und einer ersten großen Kennenlernrunde. Am Samstag standen morgens sportmedizinische Untersuchungen (Herzultraschall, EKG, Lungenfunktionsmessung), sowie die Einführung in stabilisierende Übungen und solche zur Körperwahrnehmung auf dem Programm. Dazu wurden die Sportler in zwei gut gelaunte Gruppen eingeteilt und auch zwecks Fotos vorbeischauende Redaktionsmitglieder der UM wurden sofort zwangsverpflichtet, sich selbst im Rollkragenpulli sportlich zu betätigen.

Nach dem Mittagessen und einem Fototermin durften die Läufer sich dann auf einer 20 km-Runde rund um den Donnersberg austoben - mitreisende Partner eingeschlossen.

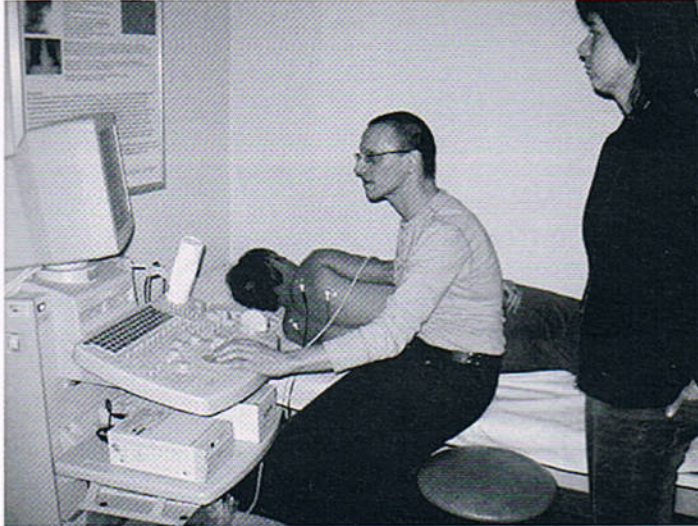
Am Abend wurden dann die Ergebnisse des Vormittags besprochen und verarbeitet. Stefan Hinze und Saïd Kahla hatten außerdem noch Vorträge vorbereitet. Im ersten Referat erläuterte Stefan Hinze die Grundzüge des pulsorientierten Trainings, das auch für Läufer im Ultralangstreckenbereich Vorzüge bietet und einer Trainingsmonotonie entgegenwirken kann. Saïd Kahla ging danach auf wissenschaftliche Untersuchungen ein, die unter anderem während des Badwater Ultralaufes durchgeführt worden waren. Besonders wies er noch einmal auf die Notwendigkeit der seriösen Durchführung derartiger Tests an Athleten hin und stellte auch sehr schön mögliche Fehlerquellen dar.

Am Sonntagvormittag erfolgte dann ein etwa zweistündiger Lauf auf den Gipfel des Donnersbergs mit herrlichen Aussichtsöglichkeiten. Nach dem Mittagessen wurde die Heimreise angetreten.

Solche Wochenenden sind zukünftig zwei bis drei Mal jährlich geplant. Das nächste Trainingslager wird im Mai stattfinden und als Themenschwerpunkt die Prävention orthopädischer Erkrankungen aufweisen.

Premiere am Donnersberg gut gelaufen

Florian Reus



Ultraschall

Foto: Gabi Leidner

Nun war es also soweit, das erste Trainingslager der neu gegründeten Fördergruppe sollte vom 11.1. - 13.1.2008 am Fuße des Donnersbergs stattfinden. Niemand wusste, was einem letztendlich bei diesem ersten Treffen erwarten wird und so fuhr ich gemeinsam mit meinem Vereinsfreund Rainer Koch voller Spannung und Zuversicht in Richtung Rheinland-Pfalz.

Der erste Abend stand unter dem Motto „Modenschau“. Wir wurden von Kopf bis Fuß mit DUV-Fördergruppe-Outfits eingekleidet und so war man mit dem Anprobieren und sich später im Spiegel bewundern beschäftigt. Außerdem wurden wir über das Programm der nächsten

knapp 48 Stunden aufgeklärt. In geselliger Runde saßen wir bis **M i t t e r n a c h t** beisammen, bevor wir uns auf die Zimmer der Jugendherberge begaben. Wartete doch ein ereignisreicher Samstag auf uns.

Der Samstagmorgen begann mit einem ausgiebigen Frühstück. Danach fuhren wir gemeinsam zum Westpfalz-Klinikum in Rockenhausen. Dort sollte bei uns ein „TÜV“ durchgeführt werden, d. h. wir wurden auf Herz und Lun-



Pasta bis zum „Geht nicht mehr!“

Foto: Gabi Leidner

ge durchgecheckt. Das EKG wurde von unserem DUV-Präsi Stefan Hinze, der als Chefarzt im Westpfalz-Klinikum arbeitet, persönlich durchgeführt.

Außerdem wurden uns von Carsten Bölke einige physiotherapeutische Übungen beigebracht, oder besser gesagt, wurde uns gezeigt, wie man am besten seinen Übungspartner aus dem Gleichgewicht bringt!

Wieder zurück in der Jugendherberge Steinbach gab es auch gleich Mittagessen. Spätestens jetzt wurde der Bewertung klar, dass sie es an diesem Wochenende mit Läufern zu tun hat, da nun doch so einige Spaghettinachschläge von uns gefordert wurden.

Danach ging es gleich mit dem Fototermin in DUV-FG-Klamotten weiter. Schön brav simulierten wir für den Fotografen einen Gruppenlauf und Übungen. Doch dann konnten wir endlich zum schönsten Teil des Tages übergehen. Es stand nämlich ein 20 km-Trainingslauf auf dem Donnersberg auf dem Programm. In gemütlichem Tempo trabten wir plaudernd durch den Wald. Auch die Betreuer ließen sich diese Gelegenheit nicht entgehen und schnürten ihre Laufschuhe. Bei kaltem aber trockenem Wetter genoss man die schöne bergige Landschaft, bis, im Ziel angekommen, jeder mit einer Apfelsaftschorle von Saïd Kahla belohnt wurde. Nach dem Abendessen gab es noch jeweils einen Vortrag von Saïd und Stefan. Vor allem Stefans Vortrag über pulsorientiertes Training fand ich recht interessant. Auch wenn ich zwar nicht vorhabe, die nächste Zeit nach Puls zu trainieren, ist es trotzdem ganz spannend, auch mal in so ein komplexes Thema Einblicke zu gewinnen. Später ließ man den Abend bei Bier und Rotwein gemütlich ausklingen.

Sonntagmorgen gingen wir dann wieder knapp zwei Stunden laufen. Diese Strecke, die über den höchsten Punkt des Donnersbergs führte, gefiel mir noch besser, als die Strecke vom Vortag. Gegen Ende des Laufes kamen wir zu einem schönen Aussichtspunkt, von dem man über die komplette Rheinebene schauen konnte. Dieser wurde von Bruno Heinlein gleich mit einem lauten Jodenschrei (oder so etwas Ähnlichem) kommentiert. Nach dem Mittagessen konnte man sich mit seinen persönlichen Verletzungswelwehchen an Carsten wenden. Diese Behandlung war für mich zwar recht schmerzhaft, doch hat mir Carstens Beratung doch einiges geholfen. Gegen 15 Uhr traten wir dann die Heimreise nach Würzburg an.

Rückblickend kann ich behaupten, dass das erste Trainingslager sehr gelungen war. Gerade für mich als junger Läufer ist die Fördergruppe eine gute Gelegenheit, von erfahrenen „alten Hasen“ zu lernen. Letztendlich möchte ich mich bei allen, die zum Gelingen des Trainingslagers beigetragen haben, ganz herzlich bedanken.



Spaß! Stretching! Und endlich auch laufen!
Fotos: Gabi Leidner



Das erste Treffen der Fördergruppe wurde von der Presse gewürdigt.

Abdruck des Artikels vom 15.01.2008 mit freundlicher Genehmigung der Zeitung „Die Rheinpfalz“ und des Autors Herrn Rüdiger Offenloch, sowie des Fotografen Herrn Gerhard Löffel.

verkauft
n gut
Nur haar-
wobliche
Circulären
Platz
in Kirch-
subkation
Leutlichen
gen den
G Towers
die Trup-
Götter ein-
pt gegen
TSG Hei-
ten. March
wacht
verein di-
feldschrit-
te, prägt
großen
Leistung
riffe aus-
Führung
K. Korbi-
mit 44-54
SC-Team
en Rhein-
für den
dreite
Jugendli-
Möhe bei
veranstal-
weise ge-
regionale
Halle da-
war für
209 Ab-
zurinden
a. Roders
kner (2),
ind (8),
f. rowe)
ert
Mit der
V. Ditt-
therath
bolander
ten-954-

DI E SPORTREPORTAGE

Marathon-„Ultras“ gefällt es am Donnersberg

LEICHTATHLETIK: Trainingslehrgang der deutschen Ultramarathon-Elite in Steinbach – Dr. Said Kahla zieht positives Fazit

VON DR. SAID KAHLA
RÜDIGER OFFENLOCH

STEINBACH. Von Freitag bis Sonntag traf sich in der Jugendberge Steinbach die deutsche Ultramarathon-Elite zu ihrem ersten gemeinsamen Trainingslehrgang. Zehn Athleten, je fünf Frauen und Männer, absolvierten unter der Leitung von Dr. Stefan Hinze und Dr. Said Kahla neben gemeinsamen Läufen auch eine sportmedizinische Untersuchung. Das Fazit: Am Donnersberg ist es mindestens so schön wie in den Schweizer Bergen.

Am Samstag bekamen die Fördergruppe der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) einen ersten bleibenden Eindruck von der Umgebung. Die unter anderem aus Köln, Magdeburg und Würzburg angereisten Eiteläufer zeigten sich begeistert ob der malerischen Landschaft, verglichen die Gegend um den Donnersberg mit dem beliebten Touristenort Biel in der Schweiz. Für die „Ultras“ der Langlaufszene bedeutet das eine Menge: Bei Strecken zwischen 50 und über 250 Kilometern in der Spitze ist das, was sich neben der Asphaltspur oder dem unbefestigten Laufweg abspielt, keine Nebensächlichkeit. Die Landschaft dient als willkommene Abwechslung von den körperlichen Strapazen, beruhigt die beanspruchte Läuferseele, kühlt das Gemüt. Sehr wohl registrierten die Athleten, was um sie herum geschieht. Aus ganz rationalen Gründen: Was passiert als nächstes? Kommt ein Berg, geht es durch eine Ebene, lauf ich durch schattige Wälder oder auf offenem, für Wind und Wetter anfäll-



Vor dem Laufen kommt das Aufwärmen: Die Marathon-„Ultras“ vor der Steinbacher Jugendberge. —Foto: NDR

ligem Terrain? „All das spielt eine wichtige Rolle für den „Ultra“. Jede Läuferin und jeder Läufer hat da seine ganz speziellen Präferenzen. Hier ist das Gelände sehr abwechslungsreich, es geht ständig hoch und runter. Für manche ist das eine ganz neue Erfahrung“, erläutert Dr. Stefan Hinze. Der Vorstandsvorsitzende der 1985 gegründeten DUV gibt am Samstag beim gemeinsamen Kundlauf um den Donnersberg den „Wegweiser“. Immer wieder halten er und die schnelleren Läufer an, um den Rest der Truppe nicht aus den Augen zu verlieren. „Es war der ausdrückliche Wunsch

der Gruppe, zusammen zu laufen, sich dabei kennen zu lernen“, meint Dr. Said Kahla, der wie Hinze dem DUV-Vorstand angehört. Normalerweise laufe ein „Ultra“ alleine, gehe sein ganz individuelles Tempo und genieße es, in sich und in die Landschaft zu hören. „Doch hier waren die Leute interessiert daran, einmal in einer Gemeinschaft zu laufen und sich quasi im Netzwerk auszutauschen.“ Insgesamt gehören 30 Athletinnen und Athleten zur Fördergruppe des DUV, die 2007 gegründet und heuer zum ersten Mal mit 15 Teilnehmern zusammengeführt wurde. Das Ziel

der Veranstaltung ist für Stefan Hinze die Optimierung der nationalen Elite, auch in Hinblick auf internationale Vergleiche, bei denen die Deutschen bislang schon gute Ergebnisse erzielt haben. Jens Lukas beispielsweise, auch in Steinbach mit dabei, wird in der wachsenden Szene als Star gefeiert, weil er unter anderem drei Mal den Kulllauf „Spartathlon“ (246 Kilometer von Athen nach Sparta) gewonnen hat. Spielraum zur Verbesserung gibt es auch für einen Jens Lukas. Am Samstagmorgen geht es für die Fördergruppe ins Krankenhaus nach Rockenhausen. Vor dem anschließ-

den Lauf um den Donnersberg werden die Athletinnen und Athleten auf Herz und Nieren geprüft: Ultraschall, EKG, Lungenfunktion stehen auf dem Programm des sportmedizinischen Untersuchungs. Dazu gibt ein Physiotherapeut wertvolle Empfehlungen zur Haltungsgymnastik, Stärkung der Muskeln sowie Eigenmassage. Hinze und Kahla geht es darum, für jede Sportlerin und jeden Sportler ein individuelles Konzept zu erarbeiten. Den „einen besten Weg“ gebe es auch und gerade bei Ultramarathon-Anhängern nicht. Auch nicht bei dem so wichtigen Thema Ernährung: „Da muss man einfach ausprobieren und untereinander berichten, was der Körper verträgt und was nicht“, meint Hinze. Wolfgang Oblich-Bellig, der Sportwart des DUV, ergänzt: „Grundlegend ist die Zusammensetzung: Kohlenhydrate sind besser als Fett, isotonische Getränke besser als hypotonische. Ingesamt gilt die Faustregel: Wer schneller läuft, nimmt weniger Nahrung auf und bevorzugt Flüssiges.“ Auch ein Bierchen für zwischendurch sei da gar nicht verkehrt. „Denn Hopfen beruhigt den Magen.“ Auf dem Speiseplan in der Jugendberge stehen zum Frühstück Müsli und Obst, zum Mittagessen Spaghetti mit Tomatensauce und zum Abendessen diverse Nudelsalate. Nicht nur in dieser Hinsicht kommt die Leitung der DJH Steinbach den Extremsportlern entgegen: „Auch bei den Essenszeiten hat das gut geklappt. Ich denke, wir werden noch öfter nach Steinbach kommen.“ Das Fazit von Said Kahla fällt aus, wie das der übrigen Teilnehmer: rund um positiv.

Deutliche Kritik statt Politik der Ausreden

Fördergruppe 2008

Stabilisierung optimiert Laufleistung

Carsten Bölke, Dr. Eckart Henker



Teilnehmer der Fördergruppe sind mit Freude dabei, stabilisierende Übungen auszuprobieren. Im Bild zu sehen: Dagmar und Wolfgang, Maya, Florian und Rainer.

Foto: Lauterbach

Nachdem die Fördergruppe der DUV im Trainingslager Übungen zum Thema Stabilisierung erlernen durfte, ist es an der Zeit, das Wissen auch den Läuferinnen und Läufern zugänglich zu machen, die nicht dabei waren.

Das Ziel ist klar definiert: Stabil laufen! Laufstil optimieren! Trainingsressourcen optimal einsetzen!

Im abgedruckten Gespräch mit Dr. Eckart Henker werden die Übungen, die in der Fördergruppe zur Anwendung kamen, dargestellt. Die wichtigsten Aspekte zur Übungsausführung und zu den Hintergründen werden erläutert. Damit ist es jedem möglich, sein Training um einen stabilisierenden Aspekt zu erweitern. Jeder, der bereits Übungen zur Stabilisierung durchführt oder sogar ein Fitnessstudio aufsucht, findet sicher Anregungen, die zu diskutieren sind.

Für Fragen stehe ich natürlich zur Verfügung. Dazu sendet ihr einfach eine Mail an carsten.boelke@d-u-v.org.

Carsten Bölke



Mit Spass dabei! Die DUV-Fördergruppe 2008

Fotos: Lauterbach