

ULTRAMARATHON

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



Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillerstr. 19
D - 97337 Dettelbach

Deutsche Ultramarathonvereinigung e.V. (DUV), Am Pfingsborn 52, 67806 Rockenhausen
PVSt. 074632, DPAD, Entgelt bezahlt

.... in dieser Ausgabe:

- Die Deutsche Meisterschaft der DUV über 50 km in Marburg
- Balaton-Supermarathon 2011
- 6-Stunden-Lauf beim Welt-Down-Syndrom-Tag in Fürth
- Auf Trailwegen im Heiligen Land
- 4. Ultramarathon des Ziban: 100 km Biskra - Ouled Djella
- Ultrastammtisch, Hypnose & Sport, Ergebnisse, u. v m.

100 km Straßenlauf in Jüterbog

Autor: Martin Rudolph

chen Zieleinläufern (davon 75 unter 8 h und 7 unter 7 h) fand 1987 die erste 100 km Straßenmeisterschaft in Hanau-Rodenbach statt. Mit 6:34:45 h siegte damals Werner Dörrenbach (MHK) vor Heinz Hüglin in 6:38:59 h (M35). Seit dieser Zeit fanden ununterbrochen bis eben auf das letzte Jahr Deutsche Meisterschaften im 100km Straßenlauf statt. Haben die Ultraläufer tatsächlich auf die Meisterschaft gewartet? Knappe 60 Teilnehmer und 48 im Ziel lassen nicht darauf schließen. Laut DUV Statistikdatenbank haben 2010 145 Frauen und 825 Männer einen 100 km Lauf bestanden. D.h. knappe 5% der Zielgruppe liefen in Jüterbog. Im 50. Jubiläumsjahr von Biel haben sogar 260 Frauen und 1.344 Männer aus Deutschland einen 100 km Lauf bestanden. Damals waren alleine beachtliche 1.414 deutsche Teilnehmer in Biel im Ziel über die

Bevor ich auf die Veranstaltung im Speziellen und auf die Deutsche Meisterschaften im Allgemeinen eingehen, möchte ich das herausragende Ereignis des 30.04.2011 nennen:

Bisher wurde die Weltbestzeit im 100km Straßenlauf in der AK M60 von Peter Wimmer gehalten. Auf dem Fläming-Skate ist es Dr. Bernd Juckel von der SG Neukirchen-Hüchtrath als erster Mann der AK60 weltweit gelungen, mit 7:57:53 die 8 h Marke zu unterbieten.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung und schlichtweg: Hut ab. Dabei ist anzumerken, dass der Rekordhalter mit jugendlichen 57 bereits 10 min schneller gelaufen ist.

Die deutsche Ultralaufgemeinde hat einige Zeit auf diese 24. Deutsche Meisterschaften gewartet, denn 2010 fanden keine Meisterschaften statt. Mit 293 erfolgrei-



Bernd durchquert die Verfliegungszone



Siegerin
Pamela Veith



am Start



100 km Distanz.

Allerdings durften in Jüterbog nur Athleten mit einem Startpass an den Start gehen. Einen offenen Lauf gab es nicht. Dies reduziert die Zielgruppe für einen Meisterschaftslauf alleine schon aus formalen Gesichtspunkten. Dennoch, in Ahrweiler 2009 waren noch 114 Frauen und Männer bei den Deutschen Meisterschaften erfolgreich und 2008 in Grünheide jubelten am Ende 134 Zieleinläufer.

Der Stern über Jüterbog war jedoch kein sehr günstiger. Erst im letzten Quartal 2010 wurde die Position des Ultramarathonbeauftragten beim DLV durch Dr. Stefan Weigelt neu besetzt. Ihm ist zu verdanken, dass im Oktober des letzten Jahres für das 2. Quartal eine Deutsche Meisterschaft angekündigt wurde. Spät, aber nicht zu spät für eine Jahresplanung. Allerdings ist ein Quartal noch eine vage Zeitspanne und auch der Veranstaltungsort stand lange nicht fest. Dies sollte erst am 02.02.2011 erfolgen – knappe 12 Wochen vor dem Termin. Die eigentliche Ausschreibung erfolgte erst am 28.02. – 9 Wochen vor Tag X.

Überhaupt: Die Informationen zu einer Deutschen Meisterschaft erfolgten nur in homöopathischen Dosen. Neben der verkehrstechnisch nicht optimalen Lage in der „Provinz“ von Brandenburg war die Informationspolitik ein entscheidendes Kriterium für die geringe Resonanz bei dieser Meisterschaft. Da ich vorher beruflich in Berlin war, bin ich als BahnCard100-Inhaber mit der Bahn angereist. In Jüterbog habe ich dann die meisten Wege per pedes absolviert, da Taxis nicht zum geregelten Standard gehörten. Wenn man sich die Zugpläne anschaut, dann sieht man die „Ferne“ von Jüterbog: Mannheim – Jüterbog ca. 6 h München – Jüterbog 6 bis 6:30 h Köln – Jüterbog 6:30 bis 7:00 h Zentral gelegen ist Jüterbog (in etwa zwischen Berlin und Leipzig) für viele Teilnehmer nicht unbedingt.

Hinzu kommt, dass damit alleine 3

flache 100 km Läufe im Osten liegen: Kienbaum/Grünheide, Leipzig und eben Jüterbog.

Ein geflügeltes Wort zur Entwicklung des 100km Laufes in letzter Zeit ist häufig:

„Abgestimmt wird mit den Füßen“. Die Aussage hat einen wahren Gehalt, aber dies gilt mit Einschränkungen.

Man muss den Athleten auch die Chance für eine Abstimmung geben: Stimmen organisatorische Rahmenbedingungen nicht und sind die Örtlichkeiten für 100 km Läufe einseitig in einer Region, dann wird das Abstimmungsergebnis ein wenig verzerrt.

Wobei sich der Veranstalter von der LLG Luckenwalde am 30.04.2011 Mühe gegeben hat und alle recht nett waren. Aber wie hat mein Vater zu mir früher immer gesagt: „Nett alleine reicht nicht“. Man hat bei aller Bemühung gemerkt, dass der Veranstalter es nicht gewohnt war, eine solche Meisterschaft auf die Beine zu stellen. Hier ein paar Indikatoren dafür: Erst in der ersten Runde wurden die spärlichen Getränkestände aufgebaut – sprich in Runde 1 war man auf Eigenversorgung angewiesen. Die ersten wichtigen KM (GPS Uhren waren untersagt) waren nicht korrekt ausgemessen, so dass die meisten Läuferinnen und Läufer eine Weile brauchten, um ihr Tempo zu finden. Selbst die recht freundlichen Kampfrichter haben die Getränkeversorgung unterstützt. Nach 6 h gab es Auflösungserscheinungen bei den Streckenposten. Da die Streckenführung einfach war, brauchte man diese nicht zur Orientierung. Was ist aber, wenn ein Teilnehmer in dem ausgedünnten Feld körperlich schwächelt. Wie soll man Hilfe auf die Schnelle organisieren? Der Kurs war an sich nicht schlecht, aber durch die krumme Kurslänge und der Einführungsrunde, waren die KM-Markierungen lediglich eine Orientierungshilfe. Gewohntes „Harry-Arndt-Flair“ mit Fahnen oder anderen Hinweisen auf Deutsche Meisterschaften fehlte. Der

Moderator hatte ab Runde 3 keine rechte Lust mehr auf Ansagen und so war man nicht genau über den Stand informiert. Gemessen an jeder kleineren Volkslaufveranstaltungen in der Pfalz oder Nordbaden muss ich leider das Urteil abgeben, dass diese Meisterschaften seitens des organisatorischen Rahmens nicht im Entferntesten mithalten konnte.

Dann war das Feld in manchen Altersklassen (insbesondere bei den 8 Frauen) so dürtig besetzt, dass es zwar eine AK Siegerin gab – aber mangels Konkurrenz, wurde auf die Verleihung des Titels Deutsche Meisterin verzichtet.

Glück hatten alle mit dem Wetter: Als Infrastruktur am Rande der Skating Arena gab es einen Duschcontainer mit 3 Kabinen und ein kleines Zelt zum unterstellen. Bei einer größeren Teilnehmermenge und klassischem Aprilwetter wäre man schnell in eine Bredouille geraten.

Also es war nicht alles Gold was glänzte, aber ich fand nach einer Zeit der Zwistigkeiten war Jüterbog ein wichtiges Signal, dass es im 100 km Straßenlauf weitergehen kann und wird. Dr. Stefan Weigelt liess es sich nicht nehmen, selbst am Start zu sein. Allerdings hat er nach Runde 4 die Segel gestrichen. Insgesamt gab es mit ca. 20% eine relativ hohe Aussteigerquote.

Aus Sicht des DLV mag man jetzt vielleicht auch denken: Da rufen die Ultras die ganze Zeit nach einer Meisterschaft, dann wird sie veranstaltet und kaum einer kommt. Die LLG Luckenwalde hat –so hörte ich am Rande– den Tag mit einem ordentlichen Minus abgeschlossen. Auch diese Seite der Medaille gilt es zu beachten.

Bei aller Nörgelei rund um den Lauf: Das Signal von Jüterbog war gut – aber man sollte in Nachgang konstruktive Manöverkritik üben und überlegen, an welchen Stellen man umdenken sollte.

Meines Erachtens gibt es als Lehre aus der Vergangenheit für die Zukunft 2 geeignete Handlungsalter-

kratzen. Im Nachhinein war es gut, dass ich raus bin. Kopfweh, glühende Stirn und ständige Niesattacken bis in den Montag hinein, zeigten, dass mit mir etwas nicht stimmte.

Dass die Wetter- und Streckenverhältnisse nicht optimal waren, ist zwar erwähnenswert, aber kein Grund für größere Leistungseinbußen. Bernd Juckel hat –s.o.– bewiesen, dass man in Jüterbog schnell laufen kann.

Trotz muskulärer Beschwerden in der Trainingsvorbereitung hat dies auch Altmeister Michael Sommer (EK Schwaikheim, M45), der mit 7:13:14 h überlegener Deutscher Meister wurde, bewiesen. Da auf den letzten Runden einige aufgrund des Windes dem Anfangstempo Tribut zollen mussten, gab es ein paar Verschiebungen und Oliver Leu (LG Bremen Nord; M35) wurde mit 7:35:21 h Zweiter vor Johannes Haßlinger (LG Nienburg; MHK) in 7:38:06 h.

Gefolgt wurde das Trio von René Strosny (Bautzener LV Rot-Weiß 90; M35) in 7:47:47 h und fast Schulter an Schulter gefolgt von Thomas Herget (LG Fulda; M40) in 7:47:48 h. Nach Rainer Koch (LG

Würzburg; MHK) 7:50:11 h lief schon der Mann des Tages, Dr. Bernd Juckel (SG Neukirchen-Hülchrath; M60) mit 7:57:53 h über die Ziellinie.

Nachdem Antje Müller (LC Auen-see Leipzig) aus gesundheitlichen Gründen nicht angetreten ist (in Kienbaum einige Wochen zuvor lief sie noch 8:36:17 h), gab es dann auf der Strecke ein kleines Favoritinnensterben für die Treppchenplätze. Elke Musial (LG Taucha/Leipzig; Bestzeit 8:38:15 h aus 2010) und Nicole Benning (EK Schwaikheim; Bestzeit 8:38:45 h aus 2010) gaben in Runde 5 auf. Pamela Veith (TSV 1894 Kusterdingen) wurde überlegen Deutsche Meisterin in 8:13:14 h. Mit etwas Abstand folgte Antje Krause (Ultra Sport Club Marburg) in 8:22:05 h. Marika Heinlein (1. FC Geesdorf) war lange Zeit auf sub 9 h-Kurs, aber auch sie musste, wie viele, am Ende deutlich das Tempo reduzieren. Mit 9:29:21 h erkämpfte sich aber den 3. Platz der Gesamtwertung.

Was ist mein Fazit?

Bei mir sollte es nicht sein – so ist es beim Laufen. Nach dem Lauf ist vor dem Lauf.

Aber es wurde großer Sport geliefert – insbesondere von Bernd Juckel und den Siegern Pamela Veith und Michael Sommer. Herzlichen Glückwunsch.

Und ansonsten hoffe ich, dass man die Meisterschaften in Jüterbog nicht dazu verwendet, Deutsche Meisterschaften im 100 km Straßenlauf aufs Abstellgleis zu schieben, sondern bewusst ganz neue Wege geht. Abgestimmt wird mit den Füßen – jedoch sollte den Läufern und Veranstaltern eine Chance für eine Abstimmung gegeben werden.

Fotos: Jo Sommer

Autor: Jürgen Stattmüller

Hypnose und deren Anwendung im Sport

In Hypnose oder Trance ist die gesamte Aufmerksamkeit - zumindest ihr größter Teil - auf eine bestimmte Sache (z.B. Wettkampf) fixiert, so dass man die restliche Umgebung mehr oder weniger aus dem Auge verliert (wie eben im Alltag).

In eine Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, bei dem der Wille, etwas zu tun oder nichts zu tun, in keiner Weise eingeschränkt werden kann (z.B. beim Laufen und damit wieder aufhören, wann ich will).

Geschichte der Hypnose

Hypnose blickt inzwischen auf eine fast 4000 jährige Geschichte zurück. Seit ca. 1700 Jahre v. Christi Geburt wird die Hypnose in Schriften erwähnt.

In den letzten Jahren besteht eine verstärkte Hinwendung zu natürlichen Heilmethoden. Dadurch erlebte die Hypnose ein großes Comeback. Diese spiegelt sich in der verstärkten Anwendung von „Autogenem Training“ wieder, dass seine Begründung in der Hypnose hat und eine Selbsthypnose darstellt.

Autogenes Training wird auch als die Tochter der Hypnose bezeichnet.

Wie funktioniert die Hypnose?

In der Hypnose wird das Unterbewusstsein (UB) angesprochen. Amerikanische Forscher belegen wissenschaftlich, dass das UB 90 % aller Lebensvorgänge jedes Menschen steuert. Nur 10 % werden durch den Willen beeinflusst. Hypnose ist fast universell einsetzbar.

Das UB in jedem Menschen hat das Bestreben sein Wunschenken zu verwirklichen. Die Hypnose trägt dazu bei, Ihr UB als Partner zu gewinnen und es ähnlich einem Computer, mit positiven, ganz individuellen, Suggestionen zu programmieren, die dann immer für Sie abrufbereit sind und sich automa-