

ULTRA MARATHON

19. Jahrgang

3 / 2004

Titel für Ilona und Jens

22 / 23.05.04
DM im 24-Stunden-Lauf
in Hamburg

Erich Wenzel

DER OFFIZIELLE BERICHT

Ilona Schlegel von Melpomene Bonn und Jens Lukas von der LG Nord Berlin, die beide im Oktober letzten Jahres bei der World-/European Challenge im 24-Stunden-Lauf in Uden hinter den eigenen Erwartungen zurückbleiben mussten, zeigten am 22./23.05.04 in Hamburg-Neugraben ihre Leistungsstärke. Sie trotzten dem Wechsel von Regen, Graupelschauern, kaltem Wind und Sonnenschein und siegten mit hervorragenden 202,721 km bzw. 253,122 km. Marianne Dahl von der TSG Großburgwedel erreichte nach ihrer Weltbestleistung in Uden in der W55 mit 195,324 km nun eine neue Weltbestleistung in der W60 mit 195,975 km.

Die LG HNF Hamburg mit ihren Organisatoren Mark und Andre Schepanski und über 150 Helfern stellte nach über zweijähriger Planung eine sportliche Großveranstaltung auf die Beine. Schade, dass durch die Wetterbedingungen der größte Teil des Rahmenprogramms in der Sporthalle stattfinden musste und dadurch Zuschauer an der Strecke fehlten. Neben den 115 Einzelläuferinnen und -läufern waren 57 Mannschaften in verschiedenen Wertungsklassen am Start auf dem Sportplatz in Neugraben. Sie liefen vom Sportplatz aus eine 1.653 m lange Runde auf Gehwegen und gesperrter Nebenstraße mit einigen Kurven und unterschiedlichen Böden wieder zum Stadion zurück.

Beim Start um 13 Uhr schien die Sonne bei Lufttemperaturen um 14 Grad. So wie einige Athleten in den ersten Stunden, insbesondere bei den Mannschaften, loslegten, wurde deutlich, wie viel Spaß das Laufen machen kann. Nach den ersten Regenschauern und kaltem Wind sah es dann schon etwas anders aus.

So hatten Rüdiger Busse von TUS Müden-Dickhorst und Dr. Thomas Gerlach von der SPVGG Groß Bülten viel Freude daran, erst mal vorne zu laufen. Mit mehr oder weniger vorsichtigem Abstand folgten dann Gerald Dudacy vom USV Halle, Sigurd Dutz vom Ultra Sport Club Marburg, Josef Schinabeck vom TV Münchberg, Torsten Birnbach und Hans-Joachim Meyer vom 100 Marathon Klub, Jens Lukas, Rainer Koch von

der LG Würzburg, Claus Wilutzky vom SCC Berlin, Ralf Steißlinger vom TSV Kusterdingen und Martin Sattler von der TSG Giengen. Bei den Damen lautete die Reihenfolge: Anke Drescher vom SSC Hanau-Rodenbach, Ilona Schlegel, Heike Pawzik von der LG Nord Berlin, Barbara Szlachetka vom 100 Marathon Klub, Marion Braun vom SV Germania Eicherscheid, Gisela Horn von Rot-Weiß Werdau, Christine Sextl von der LSG Karlsruhe, Marianne Dahl und Simone Weiske vom SCC Berlin.

Nach 6 Stunden lagen Sigurd Dutz, Gerald Dudacy und Josef Schinabeck sowie bei den Damen Anke Drescher, Ilona Schlegel und Marion Braun vorne. Um 22 Uhr, nach 9 Stunden, führte Si-

gurd Dutz mit 102,49 km vor Claus Wilutzky mit 97,53 km und Jens Lukas, Rainer Koch, Gerald Dudacy und Ralf Steißlinger, alle mit 95,87 km. Anke Drescher hatte bei den Damen schon beachtliche 92,57 km erreicht. Ilona Schlegel folgte mit 89,26 km und Marion Braun mit 87,61 km.

Bei der Zwischenmeldung um 11.34 Uhr hatte Jens Lukas, nun deutlich in Führung liegend, mit 236,38 km den alten Streckenrekord von Achim Heukemes aus dem Jahre 2000 (236,21 km) bereits übertroffen. Dahinter hatte Sigurd Dutz 221,50 km erreicht und Ralf Steißlinger 219,85 km. Bei den Damen war es spannender, denn Anke Drescher war mit durchlaufenen 188,44 km nur knapp hinter Ilona Schlegel, und beide kämpften hart. Marion Braun lag mit 186,79 km auch nicht weit vor Marianne Dahl mit 185,14 km.



Das sind die besten Frauen der Meisterschaft 2004 mit Anke Drescher, Ilona Schlegel und Marion Braun an der Spitze (v.l.n.r.) - Foto: Braun

gurd Dutz mit 102,49 km vor Claus Wilutzky mit 97,53 km und Jens Lukas, Rainer Koch, Gerald Dudacy und Ralf Steißlinger, alle mit 95,87 km. Anke Drescher hatte bei den Damen schon beachtliche 92,57 km erreicht. Ilona Schlegel folgte mit 89,26 km und Marion Braun mit 87,61 km.

Als um 4 Uhr am Sonntagmorgen nach 15 Stunden Laufen langsam die Dunkelheit wich, hatte Jens Lukas mit 158,69 km Sigurd Dutz mit 157,04 km auf Platz 2 verdrängt. Um 3 Uhr waren sie noch gleichauf gelegen. Claus Wilutzky und Ralf Steißlinger mit 150,42 km folgten auf Platz 3 und 4.

Bei den Frauen führte nun Ilona Schlegel mit 133,89 km vor Marion Braun mit 130,59 km. Anke Drescher war nach einer notwendigen Schlafpause mit 123,98 km auf Platz 5 zurückgefallen, holte aber, noch mit Stirnlampe laufend, deutlich Rückstand auf.

Die nun vom klaren Himmel strahlende Sonne weckte die Lebensgeister bei den Läufern trotz oder gerade wegen der kühlen Temperaturen. Die Zuschauer, aber auch die Läuferinnen der Mann-

Jens Lukas forcierte in den letzten Runden nochmals das Tempo. Als er kurz vor Schluss, beim Einlaufen ins Stadion, Sigurd Dutz erreichte, liefen beide gemeinsam im Beifall der rund 1.000 Zuschauern die letzten 400 m. Sofort waren auch Reporter von Funk und Fernsehen da und interviewten das siegreiche Duo. Die Begeisterung, die dabei nach 24 Stunden hartem Laufen von Jens und Sigurd zum Ausdruck kam, wird andere Läufer motivieren, es doch einmal mit einem 24-Stunden-Lauf zu versuchen.

Leider gerieten bei der Konzentration der Reporter auf Jens Lukas die guten Leistungen der Frauen etwas ins Hintertreffen. Dies galt aber nicht bei den Zuschauern, die in der Schlussphase auch den Frauen viel Beifall spendeten.

Immerhin hatte neben Ilona Schlegel (202,721 km) und Anke Drescher (201,666 km) auch Marion Braun mit 200,136 km die 200-km-Marke geschafft. Auf dem nächsten Platz folgte Marianne Dahl mit 195,975 km vor Heike Pawzik mit 191,748 km. Obwohl es bei Christine Sextl nicht wie gewünscht lief, kämpfte sie sich doch zu noch respektablen 170,519 km durch.

Bei den Einzelergebnissen muss man auch noch einige Leistungen hervorheben. So kämpfte sich Helga Backhaus von der LG Nord Berlin, die 2000 noch mit 212,256 km Streckenrekord gelaufen war, nach hoffentlich überstandener Krankheit auf 84,303 km durch. Horst Feiler vom MTV Nienburg erreichte zwar

nicht seine Weltbestleistung in der der Altersklasse M80, aber 119,376 km im Alter von 82 Jahren sind dennoch sehr beachtlich. Auch Else Bayer vom Vier-sener TV, erste DUV-Meisterin in der W65, kann ihre gelaufenen 145,844 km stolz vorzeigen. Der jüngste im Starterfeld, Clemens Buchwald vom Rennsteiglaufverein (Jahrgang 1982), erreichte als Sieger bei den Junioren 140,817 km.

Sehr erfreulich auch die starken Ergebnisse bei den Männermannschaften. Hier gewann die LG Nord Berlin mit Jens Lukas, Hans-Peter Heise und Michael Brandt mit insgesamt 623,944 km den Meistertitel vor dem SCC Berlin mit Claus Wilutzky, Jürgen Köllner und Shaka Ryan mit 588,514 km und Ultra Sport Club Marburg mit Sigurd Dutz, Harald Bajohr und Alexander Dautert mit 546,677 km. Auf den drei nächsten Plätzen landeten Mannschaften des 100 Marathon Club. Die „M50 und älter“-Mannschaft des 100 Marathon Klubs gewann mit Hans-Joachim Mayer, Peter Wieneke und Lothar Gehrke mit 504,506 km den Meistertitel.

Schade, dass es keine Frauenmannschaft mit drei Läuferinnen im Ziel gab. Hier könnte in verschiedenen Vereinen die Suche nach weiteren 24-Stunden-Läuferinnen ansetzen für die nächste Deutsche Meisterschaft. ■

Die Dilledöppchen 2004: Schlaflos in Hamburg

... nochmals Hamburg – und das von keiner Geringeren als der neuen deutschen Meisterin

Ilona Schlegel

Das T-Shirt-Motto für den dritten Auftritt des Dilledöppchenteams bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stundenlauf am 22./23. Mai 2004 in Hamburg war schnell gefunden: Möge die Nacht mit uns sein. Das passt bei 24 Stunden immer; in Hamburg sollte es jedoch besondere Bedeutung bekommen. Mit dabei waren neben dem zu betreuenden Objekt (im weiteren Verlauf kurz „ich“ genannt) Elke Melzer, Elisabeth Krämer und unser bewährtes aufblasbares Zelt (Danke an Barbara und Roland!). Natürlich gab es wieder ein Vortreffen, regen Austausch von taktischen Hinweisen per e-mail, ein vollgestopftes Auto und Lampenfieber.

Am Samstag, den 22.05.2004, um 13 Uhr fällt dann der erlösende Startschuss im Stadion. Wir haben einen erstklassigen Zeltplatz ergattert. Nach dem Verpflegungszelt im Stadion führt eine Rechtskurve auf welliges Profil, wo Betreuerzelle eine stimmungsvolle Gasse bilden. Am Ende, direkt gegenüber der Musik und der Uhr, befinden sich die Dilledöppchen. Dann geht es auf einen Parkplatz, an dem Betreuer stehen, die vom Auto aus die Versorgung überneh-



Dilledöppchen 2004

men. Es folgt eine Gerade an Hecken und Häusern vorbei, bevor es links in eine Plattenbausiedlung geht. Das Ambiente motiviert zum zügigen Weiterlaufen, und ich weiß nun, was meine Tante meinte, als sie sagte, dass Neugraben in Hamburg ein sozialer Brennpunkt ist. Dann wieder Hecken und zurück ins Stadion, wo auf dem Rasenplatz die Staffeln campieren, was für Betriebsamkeit und Stimmung sorgt. Eine kurzweilige, abwechslungsreiche, allerdings auch recht enge Runde. Dennoch verläuft sich die Enge am Anfang ziemlich schnell. Für die Staffelläufer ist das ständige Überholen sicher lästig, aber ich habe den Eindruck, dass alle sehr diszipliniert sind, denn es gehen nie mehr als zwei Ultras nebeneinander und (fast) jeder achtet drauf, den Weg nicht zu versperren. Im weiteren Verlauf gehen die meisten, die gehen, im Stadion außen und geben die Innenbahn zum Überholen frei.

Die Wettervorhersagen sind indessen nicht verlockend. Ein Sturmtief ist angekündigt; Schauer sind so gut wie garantiert. Beim Start ist es jedoch zunächst sonnig, kühl und ziemlich windig. So ist es, egal wie man sich angezogen hat, mal warm, mal angenehm, mal frisch. Zwischendurch gibt es dann tatsächlich kräftige Schauer. An einen besonders kräftigen erinnere ich mich, weil sich Hagel dazugesellte und ich diesen Moment überaus geschickt für das Dixie-Häuschen nutzen konnte. Nach ein paar Stunden werden die Einzelläufer und -läuferinnen von Helferinnen im Stadionausgang gefragt, ob alles da ist, was sie brauchen oder ob noch etwas fehlt. Das

ist ein toller Service und paradigmatisch für die hervorragende Organisation. Die Veranstalter haben alles getan, um ideale Bedingungen zu schaffen. Die kühle, zunächst regnerische Witterung passt sich dem erfolgreichen Bemühen um eine Top-Veranstaltung leider nicht an. Die Infrastruktur mit dem Stadion, der Gesamtschule direkt am Stadion mit großer Halle, Duschen, WC, Küche und reichlich Platz ist ideal. Hier fehlte es an nichts: Die Betreuer können sogar hei-

ßes Wasser holen, die Toiletten werden regelmäßig gereinigt, und an Verpflegung gibt es nahezu alles, sogar eine Sektbar. Die Strecke ist hingegen nicht uneingeschränkt 24-Stunden-freundlich. Es gibt scharfe Kurven, viele Unebenheiten, Bordsteinkanten, Stolperstellen und teilweise hervor ragende Pflastersteine (im wörtlichen Sinne). Die Nacht muss also in der Tat mit uns sein, um mit der Kälte zurechtzukommen und

immer noch wach genug zu sein, um nicht zu stolpern. Doch zunächst gibt es noch etliche Stunden im Tageslicht. Eine gute Idee finde ich auch, zwei Uhren an der Strecke anzubringen: am Start im Stadion eine Uhr, die von 24:00:00 Stunden rückwärts läuft und eine für die Dilledöppchen, die die aktuelle Uhrzeit angibt und mit 13:00:00 beginnt. Mich bewegt die Frage, ob und wann die Uhren im Verlauf der 24 Stunden dieselbe Zeit anzeigen. Ich finde die Frage überaus spannend, fühle mich aber intellektuell überfordert, sie beim Laufen zu lösen. Inzwischen hat Elisabeth sogar die Formel entdeckt, mit der sich der Zeitpunkt berechnen lässt, doch wenn jemand demnächst sechs oder mehr Stunden läuft, ist das vielleicht eine herausfordernde Ablenkung. Viel Ablenkung gibt es auch im Verpflegungs- und Massagezelt für die Solisten. Hier trifft man immer Gleichgesinnte, kann ein wenig jammern, es gibt Tische, Bänke und ein Ultrabuffet vom Feinsten: Fruchttete, schwarzen Tee, Kaffee, Wasser, Apfelsaft, Orangensaft, warmes Elektrolytgetränk, alkoholfreies Bier, Brühe. Dazu werden Melonen, Äpfel, Salzstangen, Kekse, Bananen, Gum-mibärchen, Schokolade gereicht. Zum Abend kommt heiße Suppe mit Möhren und Kartoffeln. Man kann auch ein Fertiggericht bestellen (Nudeln, Hühnerfrikassee oder Pute mit Wildreis). So entwickelt sich das Zelt besonders in der Nacht zu einer kleinen Oase in der 24-Stunden-Wüste, in der man auftanken und sich erholen kann. Die beiden Dilledöppchen betreuen unermüdlich und in bester Stimmung (Elke hat Christine

Sextl übernommen, Elisabeth verpflegt mich und speist mich auf Wunsch mit Denksportaufgaben). Sie tanzen an der Strecke, was auch dazu dient, warm zu bleiben. Die Musikdarbietungen scheinen teilweise allerdings der volkstümlichen Hitparade entsprungen (als die beiden auf „Herzlein“ tanzen, wird mir schon etwas schummrig; schließlich müsste ich mir ewig Vorwürfe machen, wenn sie bleibende Schäden davontrügen). Zwischendurch werde ich von einem Läufer angesprochen, der meint, ich wäre Schuld, dass er hier läuft. Er hätte einen Dilledöppchen-Bericht in UM gelesen und sich daraufhin entschieden, die 24 Stunden auch mal unter die Füße zu nehmen. Ich kann mich gar nicht erinnern, Werbung für diese zähe Kaugummidisziplin gemacht zu haben. Jede Stunde lasse ich mir eine Flasche reichen, die ich mit auf die Runde nehme. Als ich Heike Pawzik von meiner Apfelschorle anbiete, meint sie nur „das trink ich ja nicht mal privat.“ Irgendwann werde ich herausbekommen, was Heike privat so trinkt. Um so ein Gefühl wie Nahrungsaufnahme zu erzeugen, nehme ich auch manchmal Haferschleim auf die Runde. In meiner Schnabeltasche. Es gibt wohl nicht viele Gelegenheiten, bei denen man so selbstverständlich mit einer Schnabeltasche durch Hamburg laufen kann. Haferschleim lehnt Heike natürlich ebenfalls kühl ab; bei Kurzstrecken wie 24 Stunden braucht sie nichts essen.

Dann wird es dunkel in Hamburg, und die Stimmung ändert sich. Die Staffeln werden ruhiger, auf der Strecke wird es leerer. Die Bekleidung wechselt, und das zentrale Nervensystem ist eigentlich auf Schlaf programmiert. Das THW stellt im Stadion und einem neuralgischen Punkt mit den größten Unebenheiten Flutlichtscheinwerfer auf. An den schlecht beleuchteten Streckenteilen werden rote Grablichter als Wegbegrenzung aufgestellt. Sieht für kurze Zeit hübsch aus, dann gehen die Lichter durch Regen und Wind aus. Gegen Mitternacht kommt nämlich ein gigantischer Schauer mit heftigen Windböen. Jetzt ist der mentale Tiefpunkt für die Dilledöppchen, die sich im Zelt verschanzt haben und nur vorsichtig heraus schauen, um dem Regenwasser nicht Einlass zu gewähren. Es gelingt mir sogar, einmal unbemerkt am Zelt vorbeizulaufen, und das will schon was heißen. Ich ziehe die dicke Regenjacke an, was auch den Vorteil hat, dass der Läufer, der meint, wegen mir auf der Strecke zu sein, mich hoffentlich nicht erkennt. Ich hege näm-

lich die sicher berechnete Annahme, dass meine Leiche in Neugraben, stranguliert mit einem Startnummernband in diesem Viertel nicht sonderlich auffallen würde... Da der Kreislauf durch die Kälte mächtig absackt und der Schauer zu lang ist, um ihn mit einer Dixiepause zu überbrücken, gehe ich in das Verpflegungszelt und genehmige mir die zweite Suppe. Ich brauche schon in der ersten Hälfte mehr Pausen und warme Nahrung als sonst, was mich ein wenig beruhigt. Aber jeder Lauf ist anders und die Ultraente wird sowie erst hinten fett (o.k., manchmal bleibt sie auch ziemlich mager). Pausen am Abend sind erquickend und labend, Pausen am Morgen vertreiben Kummer und Sorgen, Pausen in der Nacht habe schon oft viel Gutes gebracht. Die Suppe kann ich in guter Gesellschaft essen, mit Panoramablick auf die Aschenbahn und vorbeiziehende vermummte Gestalten. Nach einem hal-



Ilona Schlegel (Mitte) auf dem Weg zur Meisterschaft

ben Teller mag ich eigentlich nicht mehr, doch da der Regen so deutlich auf das Zeltdach tropft, esse ich lieber auf. Dann wieder raus. Gottseidank hört der Regen auf, was auch Zeit wurde, denn die Wintertight ist langsam durch. Eine Runde Gehen zur Erholung (das hatte in Scharnebeck viel gebracht), ist nicht drin, denn beim Gehen wird es zu kalt, der Kreislauf scheint ohnehin tiefer zu liegen als die Titanic. Erst mal setzen und im Dilledöppchen-Zelt eine Schorle mit Mineralstofftablette trinken. Ist verdammt konzentriert, aber egal. Mir geht es ohnehin mehr um die Pause, die Flüssigkeitsaufnahme ist ein perfekter Vorwand. Beim Weiterlaufen merke ich, dass der Magen die Mischung gar nicht gut fand. Also raus damit. Ein Läufer fragt, ob er irgendjemanden anrufen soll. Nein, danke. Dafür kann ich jetzt Kamillentee bei Elisabeth bestellen, die sich sogleich Vorwürfe macht. Das nächste Mal also auch noch eine Vorkosterin mitnehmen. Das nächste Mal? Danach ist mir nun gar nicht zumute. Dieses Mal erscheint mir wie immer mehr als genug. Kamillentee wirkt ja bekanntlich besser, wenn man ihn im Sitzen zuzuführt. Ich muss jetzt Rücksicht auf meinen Magen

nehmen. Gegen 4 Uhr erkenne ich im Osten einen hellen Streif am Himmel. Das Morgenlicht kündigt sich an. Ermutigend ist auch, dass die letzte Restlichtwahrnehmung von gestern Nacht ein rötlicher Schleier am Himmel wahr. Noch sicherer für einen trockenen zweiten Tag ist, dass Ingeborg Krieger ihr Regencap mit sich trägt. Seitdem ist es trocken und sie verspricht, es bis zum Ende nicht aus der Hand zu legen. Ingeborg bringt wie üblich viel Aufmunterung in den Lauf und versichert mir, dass sie an mich glaubt. Da tut sie mehr als ich, denn der Tagesanbruch bringt nicht den erhofften Aufschwung. Es fehlt die Wärme, und mein Kreislauf will nicht mit der Sonne aufgehen. Ein warmer Kaffee im Zelt hilft ein wenig, aber das Laufen bleibt bleiern. Ein Trost ist es, dass sich auch viele Staffeln nur mühselig und schnaufend an den Einzelläufern vorbeiquälen. Schließlich brechen die entscheidenden letzten acht Stunden an. Jens Lukas hat sich in der Nacht an die erste Position gelaufen und fällt mit dem flüssigen Laufstil wie mit dem hohen Tempo auf. Nach 18 Stunden bitte ich um meine Kilometerzahl, die bei 155 liegt. Das empfinde ich als deprimierend wenig, denn ich bin weniger gegangen als in Scharnebeck, und 45 km in sechs Stunden scheinen mir unlösbar. Es gibt jede Stunde aktuelle Ergebnislisten. Jeden Versuch, mich über den Stand des Rennens, meinen Platz und Abstände zu informieren, lehne ich ab. Erstens glaube ich nicht daran, dass ich heute etwas reiße, zweitens fühle ich mich zu erschöpft, um Kampfgefühle zu entwickeln und drittens habe ich mehr als genug damit zu tun, mich senkrecht auf der Strecke zu halten. Ich bestelle noch mal Haferschleim in der Hoffnung, dass das warme Gefühl im Magen einmal mehr gut tut. Natürlich setze ich mich zur Haferschleimzufuhr vor das Zelt; ich habe ohnehin viel mehr Zeit als mir lieb ist. Komischerweise wirkt der Schleim anders als erwartet, will sagen, er kommt direkt wieder heraus. In dem Moment läuft Heike vorbei und fragt höhnisch „Haferschleim, hä?!“ Na ja, was raus ist, kann den Magen nicht belasten. Die Staffeln werden langsam wieder munterer. Für sie wird die Anzahl der Runden nun überschaubar. Ich rechne aus, wann meine Mutter da sein könnte, wenn sie zwischen 8 und 8.30 Uhr losgefahren ist. Das Weiterlaufen ist brutal. Und auch wenn ich es gar nicht wissen will, spüre ich an den Reaktionen, dass ich aussichtsreich im Rennen liege. Das wirkt aber nicht motivierend, denn ich kann mich nicht hängen lassen, und es ist eben nicht egal, ob ich mal ein Ründchen gehe. An der Stimmung der Dilledöppchen merke ich sehr genau, ob ich Boden gewinne oder verliere. Irgendwann empfangen sie mich wieder tanzend. Gegen 10 Uhr steht meine Mutter mit an der Strecke. Wie

schön. Das heißt auch, dass eine Liege da ist, in die ich mich nach dem Lauf begeben kann. Nach dem Lauf. Jetzt ist noch immer während des Laufs. Und zwar die entscheidende Phase. Ätzend, brutal. „Barmherzigkeit, ich kann nicht kämpfen“ heißt es in „Die Vergeltung“, meiner Ballade für die Nacht. Das empfinde ich jetzt zutiefst. Doch wo soll die Barmherzigkeit herkommen? Ich tue mir das selber an und habe auch noch dafür bezahlt. Neben der zweiten Ballade „Die Frauen von Nidden“ habe ich diesmal als Drittgedicht den Einstieg in Heines „Harzreise“ auswendig gelernt. Das Rezitieren in Gedanken klappte auch wunderbar in der Nacht, doch fehlt die Emphase. Kälte und Regen haben wohl zu viel Kraft gekostet. Ich finde, ich bin verdammt tapfer gelaufen und habe mir ein Püschchen im Stuhl verdient, setze mich also vor's Zelt. Jetzt ist es mit Elkes Zurückhaltung vorbei; die Dilledöppchen brechen das Schweigegelübte: ich führe und kann gewinnen, wenn ich durchlaufe. Mechanisch stehe ich wieder auf und laufe weiter. Ich weiß, dass die ersten drei Frauen in einer Runde liegen und dass ich führe. Ich laufe weiter. Irgendwann läuft ein Reporter neben mir und fragt, wie man das macht, 24 Stunden zu laufen. Wenn ich das wüsste. Was ich so trainiere. Nur die idiotische Frage, wie es mir geht, stellt er nicht. Ich bin auch nicht sicher, ob er die Richtige interviewt. Gegen 11.30 Uhr dämmert mir, dass die 200 km doch drin sind. Ich habe wieder Strecke gemacht. Elke bestätigt mir das. Um 11.50 Uhr habe noch 70 Minuten für acht Kilometer. Das ist machbar. Um 12 Uhr weiß ich, dass ich durchlaufen werde (however, I forget to mention the pain) und die 200 km fallen. Jetzt kommt die Zuversicht. Ich glaube wieder an mich und daran, dass ich mit einer „2“ gewinne. So kommt es denn auch, wobei das Frauenrennen am Ende ein echter Ultrakrimi war. Für die Zuschauer wurde das Rennen jedoch nicht kommentiert, was eigentlich schade ist. Ich war jedoch froh, nicht jede Runde zu hören, wie es steht. Elke bläut mir ein, dass ich nach 200 km nicht stehen bleiben darf. Fällt mir auch nicht ein, denn jetzt ist es endlich so überschaubar, dass selbst ich als 24-Stunden-Softie mit der Restzeit mühelos fertig werde.

202,721 km werden es. Anke Drescher folgt mit 201,666 km. Sie hatte sich nach souveräner Führung nachts hingelegt und kam wieder gut ins Rennen. Marion Braun lagte ein fantastisches 24-Stunden-Debüt hin und durchbricht auf

Anhieb die 200-km-Schallmauer (200,136 km). Bei den Männern gewinnt Jens Lukas souverän mit 253,122 km. Sigurd Dutz sichert sich den Vizemeistertitel mit 236,588 km, und Ralf Steißlinger wird Dritter (233,453 km).

Würdige Meisterschaften also mit einem großen Starterfeld, vielen Staffeln und einem wirklich großartigen Veranstaltungsrahmen. Mich erwartete am Zelt die ersehnte Liege. Die Beine lang machen tut so gut, auch wenn sie schmerzten. Die verdiente Ruhe ist allerdings nur von sehr kurzer Dauer: die Dopingkontrolle ruft ...

Man sollte nie „nie“ sagen ...

... und damit ein letztes Mal Hamburg, diesmal von der Meisterschafts-Dritten

Marion Braun

Alles fing damit an, dass Wolfgang den Virus „24-Stunden-Lauf“ gefangen hatte und seinen ersten vor zwei Jahren in Köln lief. Daraus wurden dann bis heute vier, bei denen ich ihn immer voller Freude betreute.

Jetzt, nach meinem ersten selbst erlaufenen 24er, weiß ich nicht, was einfacher ist, betreuen oder selber laufen....immer diese Nörgeleien an den



Einer der ersten Gratulanten: Mutter Schlegel

Betreuer, Tee zu heiß, zu kalt, nein, nicht dieses T-Shirt, sondern das andere usw.

Seit letztem Jahr wurde ich dann immer wieder von den Ultras, die wir mittlerweile immer besser kennen und endlich auch Namen zu Gesichtern zuordnen können, gefragt: „Na und wann machst du deinen ersten?“ Auch Wolli fing an zu bohren und ließ nicht locker. Bis nach Kienbaum habe ich mich noch erfolgreich gewehrt: „Nee, das ist nichts für

mich ...“. Na ja, aber was interessiert mich mein Gewäsch von gestern, Wolli meldete mich dann im April (endlich!) an.

Freitag, den 21. Mai, reisten wir dann, mit unserem Antik-Zelt aus den 70ern und den zwei Luxusliegen an, welche bei einer Läuferin schon den Verdacht zum Gigantismus aufkommen ließ. Wir trafen bald die ersten bekannten Gesichter und lernten nette neue Leute kennen, wie z.B. unsere Zelnachbarn Gisela und Winfried. Die Strecke wurde schon mal abgegangen und fachlich begutachtet, und wie kann es vor dem Lauf anders sein, sie konnte nicht optimal sein. Hügel wurden schon als Mount Everest deklariert, der Belag war zu uneben (war er auch), zu viele Löcher, hochstehende Pflastersteine, Bordsteine, Torstange im Weg und und und. Ich wunderte mich selber über meine Ruhe, ich hatte ja auch nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen, 24 Stunden durchhalten.

Freitag und Samstag wurde dann an der Strecke emsig aufgebaut. Die Organisation war meiner Meinung nach hervorragend. Danke an alle, die das für solche Verrückten (Zitat von „normalen Menschen“: „Man kann ja nicht normal sein, wenn man so etwas macht“) möglich gemacht haben.

Nachdem wir eine sehr gute Nacht in unserem Luxuszelt verbracht hatten, ging es dann am Samstag 22. Mai um 13 Uhr endlich los. Nachdem die Staffeln nach einer Stunde ruhiger geworden waren, konnte ich meinen Tritt finden. Anke Drescher übernahm von Anfang an die Führung, gefolgt von Ilona Schlegel, und nach einigen Stunden nahm ich den dritten Platz ein. Die ersten 8 Stunden waren sehr schön, die Strecke kurzweilig und die Staffeln und die Betreuer der Einzelläufer, besonders Elisabeth und Elke, super gut drauf. Danke, dass ihr mir sooo gut geholfen habt. Dank der tollen Musik, die 24 Stunden, mal lauter, mal leiser gespielt wurde, war die Stimmung an dieser Stelle sehr gut (Neid, ach wie schön war doch das Betreuerleben). War ich an der Fete vorbei, ging es auf den Parkplatz, wo die Wohnmobile standen, und auch dort wurde mir immer gut zugesprochen. Sehr fair fand ich, dass mir dort auch gesagt wurde, dass die vierte Frau (Marianne Dahl, sie lief Weltrekord in der W60, Hut ab!), mir bedrohlich näher kam. Also, Marion, zieh dran, sagte ich mir.

Bis Mitternacht lief es ganz gut, außer, dass ich mir durch meine lange Tight unten am Schienbein eine Reizung holte. Sobald ich stehen blieb oder gehen wollte, hielt ich es nicht mehr aus, also laufen, dann war es zu ertragen (und ich hatte mir so sehr vorgenommen, einige

Runden zu gehen). Nachts kam dann irgendwann die Sinnfrage: „Was mache ich eigentlich hier?“ Aber immer wieder kam mir in den Kopf, wie viele liebe Menschen mir vorher ernsthaft gesagt hatten, du schaffst es. Sollte ich sie jetzt enttäuschen und überhaupt, warum sollte ich eigentlich aufhören? Ich lief doch immer noch und nur, weil das Bein beim Stehen schmerzte (ich hätte ja nur die Hose am Gummi aufschneiden brauchen, aber wie sage ich immer, denken fällt beim Laufen schwer) oder ich ständig, insgesamt 30 bis 40 mal, die Büsche bzw. das Dixi besuchte, gab es eigentlich gar keinen Grund, aufzuhören. Wolli stand natürlich unermüdlich beim Zelt und baute mich immer wieder auf, obwohl richtig an Aufgeben habe ich nie gedacht, nur daran, was wäre wenn? Mittlerweile hatte ich auch bei den Staffeln meine Fans, die mich immer wieder anfeuertem oder mich sogar auf ihrer Runde begleiteten:

Endlich kam dann der Morgen. Der 5-Uhr-Kaffe am Morgen und die aufkommende Helligkeit belebten mich wieder, und ich sagte mir, nur noch 8 Stunden, was ist das schon! Die letzten Stunden vergingen dann überraschenderweise sehr schnell. Die ganze Zeit hatte ich mich auf die letzte Stunde gefreut, und dann war sie da. Wolli feuerte mich an und meinte, ich müsste noch 5 Runden laufen, damit ich die 200 km erreiche. Na dann mal los, das Tempo langsam anziehen und ... nach der vierten Runde dann die Überraschung, wenn du die voll hast, brauchst du nur noch bis zu unserem Zelt. Also, ich an allen meinen Fans vorbei, strahlend happy, mich verabschiedend und bedankend für die ganze Unterstützung. Dann die Wende, Wolli: „Lauf doch noch die 5. Runde zu Ende, sicher ist sicher“. Puh, dass war wohl das härteste an den 24 Stunden, mich dann nochmals zu motivieren und weiter zu rennen (na ja, rennen ist etwas hochgestochen).

Habe es dann doch noch geschafft und kam 123 m hinter der Matte zum Stehen. Wie gut, dass Wolli mich weitergetrieben hat, denn im Nachhinein wurde erst bekannt, dass die Runde statt 1670 m nur 1653 m lang war. Wie hätte ich mich in den Allerbesten gebissen, wenn ich dann nur 198 km gehabt hätte. Danke, Wolli, jetzt waren es 200,136 km.

Die Organisation hatte bis dahin super gut geklappt, aber dann musste ich über 30 Minuten warten, ehe ich ausgemessen wurde, und dabei stand ich so kurz hinter der Matte. Und dann kamen die Vermesser endlich, jedoch nicht mit einem Messrad, sondern maßen an Hand ihrer Schrittlänge die restlichen Meter ab, und das bei einer DM!

Nach der Dopingkontrolle (dauerte nochmals über 30 Minuten) ging es

dann endlich humpelnd unter die wohlverdiente Dusche.

Anschließend Siegerehrung, Ilona Schlegel wurde mit 202,721 km erste Frau, gefolgt von Anke Drescher mit 201,666 km, auf dem vierten Platz Marianne Dahl mit 195,975 km, 5. Heike Pawzik mit 191,748 km, 6. Christine Sextl 170,519 km, 7. Gisela Horn 163,778 km.

Nach 500 km Autofahrt waren wir dann schließlich gegen Mitternacht zu Hause. Zwei Tage später konnte ich es immer noch nicht glauben, dass ich 24 Stunden gelaufen bin, genauso wenig wie vorher, wo ich nicht glauben konnte, dass ich es machen würde. Nochmals großen Dank an alle, die mich moralisch so gut unterstützt haben.

Ach ja, nach ca. 22 Stunden habe ich noch zur Ilona gesagt, dass dies wohl mein erster und letzter 24er sein wird, aber wie gesagt, man sollte nie „nie“ sagen. ■

Nachtrag vom DUV-Präsidenten

Anerkennung der erzielten Leistungen

Im Nachgang zu der Veranstaltung der LG HNF haben sich einige aus der Sicht des DUV-Präsidiums sehr bedauerliche Feststellungen ergeben. So hat vor wenigen Tagen eine der im vorderen Bereich der Meisterschaft platzierten Läuferinnen bei mir schriftlich Beschwerde darüber geführt, dass ihre Endposition nach Beendigung des Laufs nicht gemessen, sondern lediglich geschätzt worden sei. Der Veranstalter habe diese Verfahrensweise nicht nur bei ihr, sondern - ihrer Beobachtung nach - auch bei anderen Einzelläuferinnen und -läufern angewandt. Lediglich bei den Staffeln sei genau gemessen worden. Nachdem mir weitere Teilnehmer auf Anfrage diese Verfahrensweise bestätigt hatten, habe ich den Veranstalter um Stellungnahme gebeten.

Aus dieser ergibt sich, dass die Endposition der Teilnehmer tatsächlich nicht gemäß den Internationalen Wettkampfbestimmungen (IWB) ermittelt worden ist, da für die Vermessung keine Messeinrichtung - Messrad/Messband - verwendet worden ist. Für diese Verfahrensweise trägt der Veranstalter die alleinige Verantwortung. Des Weiteren hat sich im Rahmen der Überprüfung herausgestellt, dass die Veranstaltung - entgegen den Richtlinien der DUV sowie persönlicher Aufforderungen von Seiten des DUV-Präsidiums - nicht als DLV-Straßenlauf angemeldet und genehmigt war, womit eine Aufnahme der Leistun-

gen in Bestenlisten des DLV von vornherein ausgeschlossen war.

Weiterhin wurde die Startpassregelung ad absurdum geführt, da die Veranstaltung demzufolge nur als DLV-Volkslauf ausgetragen worden ist. Eine Vereinszugehörigkeit mit DLV-Startpass - wie eigentlich obligatorisch - wäre somit für die Teilnahme nicht mehr erforderlich gewesen. Dies hat einige DUV-Mitglieder somit - jedenfalls aus der nachträglichen Betrachtung heraus - unnötig von der Teilnahme an der Meisterschaft abgehalten.

Leider hat der Veranstalter die Richtlinien der DUV für die Durchführung von DUV-Meisterschaften noch in weiterer Hinsicht nicht eingehalten. So wurde die Siegerehrung der Deutschen Meister erst nach der Ehrung der Sieger des offenen Laufs durchgeführt - eine aus der Sicht der DUV unakzeptable Vorgehensweise, da die Ehrung der zum Teil weit gereisten DM-Teilnehmer Priorität genießen muss. Auf weitere Einzelheiten möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Hamburger 24-h-Lauf kann ich mitteilen, dass sich der DUV-Statistikausschuss unter dem Vorsitz von Heinz Klatt bemüht, in dieser Angelegenheit zu einer athletenfreundlichen Lösung zu gelangen. Nachdem eine Anerkennung in der vorliegenden Form nicht möglich ist, bleibt es dennoch unser selbstverständliches Ziel, die erzielten Leistungen trotz der geschilderten Probleme in die DUV-Statistiken aufzunehmen und im Falle von Marianne Dahl einen Weltrekord der AK W 60 zu dokumentieren.

Wir hoffen, hier zu einer sachgerechten Lösung zu kommen, sobald alle notwendigen Unterlagen vorliegen.

Ich bedaure sehr, dass diese Umstände trotz einer intensiven Kommunikation mit dem Veranstalter im Vorfeld der Meisterschaft nicht verhindert werden konnten. DUV-Sportwart Dr. Rüdiger Carlberg ist zu einer persönlichen Erörterung aller wichtigen Aspekte mit dem Veranstalter nach Hamburg gefahren und war gemeinsam mit DUV-Vizepräsident Erich Wenzel während der Veranstaltung anwesend. Beide haben für die DUV einen nicht unbeträchtlichen Teil ihrer Freizeit investiert.

Mir bleibt nur übrig, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unserer diesjährigen 24-h-Meisterschaft um Verständnis für die geschilderten Umstände sowie die daraus resultierenden notwendigen Maßnahmen zu bitten.

Volkmar Mühl

Übrigens: Der Vorgang war auch bis Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht restlos geklärt!

(Diese Information stand/steht seit dem 09.06.04 aus gegebenem Anlass auf der Homepage der DUV)