

# ULTRA MARATHON

19. Jahrgang

2 / 2004

## Doppeltes Doppel – Tanja und Michael

27.03.04  
18. DM im 100 km-Straßenlauf  
in Kienbaum

Dietmar Knies

### DER OFFIZIELLE BERICHT

Siebzehn lange Jahre hat es gedauert, bis im brandenburgischen Kienbaum erstmals Meisterschafts-Medaillen im 100 km-Straßenlauf vergeben werden konnten. Dabei reicht die Tradition in dieser Gegend mindestens genauso lange zurück, denn das benachbarte Grünheide war zu DDR-Zeiten das Mekka des zwar nicht geförderten, aber zumindest geduldeten Ultralaufsports im Osten Deutschlands. Hier wurden in den siebziger Jahren von den Winkler, Kahms, Wegner und Oppermann Zeiten unter der Sieben-Stunden-Marke gleich serienweise abgeliefert, nur leider eben ohne die offizielle John-Counter-Vermessung und damit wertlos für geliche Bestenlisten.

Kienbaum anno 2004 - man war des Lobes voll über den 18. Meisterschafts-Jahrgang: gute Organisation, ein ideales Umfeld im weiträumigen Sportkomplex, schönes, aber etwas zu kühles Wetter und mit 154 gemeldeten Meisterschaftsteilnehmern ein erfreulicher Aufwärtstrend. Auch die beiden Siegerleistungen von 6:59:23 bei den Männern bzw. 7:57:52 durch die beste Frau können durchaus als meisterschaftswürdig eingeordnet werden – man ist ja schließlich bescheidener geworden. Am Ende setzten sich mit Michael Sommer (EK Schwaikheim) und Tanja Hooß (LTF Marpingen) die Titelverteidiger von Endingen erwartungsgemäß durch, und auch sonst gaben die fast vollzählig versammelten Mitglieder des 100 km-Nationalteams den Ton an. Hinter dem ungefährdeten Michael Sommer kamen Jörg Hooß (LTF Marpingen) und Dr. Thomas Miksch (Jahn Kempten) auf die Plätze zwei und drei. Lediglich der indisponierte Offenbacher Ulrich Amorn aus dem DLV-Team, das im November auf Taiwan Bronze im Mannschaftswettbewerb geholt hatte, fiel mit Rang 19 etwas aus dem Rahmen.

Bis zur Halbzeit versprach das Rennen insofern noch eine gewisse Spannung, als sich Michael Sommer und Dr. Thomas Miksch in der Führungsarbeit einträglich abwechselten und eine Endzeit von weit unter der Sieben-Stunden-Marke anvisiert wurde. Doch nach rund 10 der insgesamt 20 Runden, die fast ausschließlich im Sportobjekt zu absol-



Org.-Chef Gerd Schlarbaum empfängt Michael Sommer im Ziel

vieren waren, verließen den praktizierenden Chirurgen Miksch die Kräfte und er musste abreißen lassen. „Bei uns im Allgäu ist im März noch Winter“, machte er in Galgenhumor und musste so seine Chance, „endlich einmal die sieben



Lorbeer geschmückt: Hooß, Sommer, Miksch (v.l.n.r.)

Stunden zu knacken“, auf später verschieben. Er verhehlte jedoch nicht, dass er diesmal auch über Bronze recht zufrieden war und dabei das Glück des Tüchtigen auf seiner Seite hatte. Denn

mit Thomas König, dem amtierenden Sachsenmeister, der zudem als einer der wenigen im Vorderfeld eine neue persönliche Bestzeit lief, war ihm ein relativ neues Gesicht ganz dicht auf den Fersen: 7:33:51 zu 7:34:12 - keinen halben Kilometer weiter wäre die Überraschung perfekt gewesen. Denn König, ist ein Allrounder, der in der Halle schon mal einen 3.000 m-Lauf bestreitet und auch über 10 km und im Halbmarathon recht flott unterwegs ist.

Aber auch Jörg Hooß war angetreten, endlich einmal unter sieben Stunden zu bleiben. „Viel Zeit habe ich dafür ja nicht mehr“, sinnierte der knapp 40-Jährige hinterher und wusste nicht so recht, was er in der Vorbereitung falsch gemacht hatte. Auch mit dem Mannschaftssieg - es wäre der zehnte Titel in Folge gewesen - klappte es für die Marpinger diesmal nicht. Diesen entführte der recht kompakt wirkende SuL Lösnitz mit Thomas König, Mirko Hennig und Stephan Bach ins Erzgebirge. Doch die Saarländer waren faire „Verlierer“ und gratulierten herzlich. Und über Michael Sommer, die Beständigkeit in Person, noch viele Worte zu verlieren, erübrigt sich eigentlich. Es war zwar nach 1995 und 2003 „erst“ sein dritter Meistertitel (hinzu kommen jedoch sieben weitere Silber- bzw. Bronzemedailen), doch über mehr als zehn Jahre absolute Spitzenleistungen abzuliefern verdient allergrößte Hochachtung. Wenn man natürlich das Haar in der aktuellen Meisterschaftssuppe sucht, hier ist es: die vier Erstplatzierten sind nicht mehr die Allerjüngsten, während Youngster Rainer Koch als Fünfter derzeit noch etwas (zu) zaghaft an die

Tür zur Elite klopft. Doch wenn es drauf ankam - siehe Taiwan im November - hat man sich als Team bisher immer noch gestiegert ...

Auch im Frauenwettbewerb, in dem von den Spitzenläuferinnen zwar Elke Hiebl, Constanze Wagner und die vorgemeldete Astrid Benöhr fehlten, gab es gegenüber dem Einlauf von Endingen keine allzu großen Änderungen. Tanja Hooß (LTF Marpingen) siegte in 7:57:52 und holte sich damit ihre fünfte Meisterschaft, während Carmen Hildebrand (SSC Hanau-Rodenbach / 8:22:04) zum zweiten Mal mit Bronze geehrt wurde. Dazwischen schob sich Birgit Schönherr-Hölscher (Triathlon Witten). Schon im November, als sie in Bottrop ein wenig überraschend DUV-Meisterin im 50 km-Lauf



Die ersten acht Frauen: Schönherr-Hölscher, Hooß, Hildebrand, Braun, Drescher, Schlegel, Stöppler und Strotkamp (v.l.n.r.)

geworden war, kündigte sie einen Start in Kienbaum an. Mit 8:03:49 bot sie sich als „Neuling“ nun gleich für das deutsche Ultralauf-Nationalteam an.

Ein Wermutstopfen im Becher der Freude blieb für die alte und neue Meisterin aber dennoch: sie überquerte nicht als Erste den Zielstrich, denn die Französin Magliolini, die unterwegs schon einmal bis zu dreizehn Minuten Vorsprung herausgelaufen hatte, dabei aber nur knapp einer Disqualifikation entgangen war (ihr Begleiter hatte es mit den Schrittmacherdiensten wohl ein wenig zu genau genommen), rettete sich mit weniger als drei Minuten Vorsprung ins Ziel. Aber Tanja nahm es gelassen, „denn mein Nahziel Titelverteidigung in einer ansprechenden Zeit habe ich mir ja erfüllt.“ Auf Taiwan hatte Tanja der Französin übrigens noch neun Minuten abgenommen. Mit neuer persönlicher Bestzeit kam Marion Braun (Germania Eicherscheid / 8:29:31) abermals auf Rang vier ein, während Vielstarterin Dr. Anke Drescher diesmal mit Rang fünf Vorlieb nehmen musste. Sechste im Bunde war mit Ilona Schlegel schließlich eine der besten deutschen 24-Stunden-Läuferinnen, die auf der Kienbaumer „Sprintstrecke“ ihre Bestzeit um rund zwei Minuten verbesserte. Mit Karl Graf (M50), Dr. Herbert Stromeyer (M60) und dem unverwüstlichen Franz Feller (M65), der zudem die Söhne Robert und Stefan, Tochter Silke (die später leider aufgeben musste) und Schwiegersohn Gernot Helferich mit im Wettbewerb wusste, setzten sich in den Altersklassen gestandene Athleten durch. Das trifft gleichermaßen auf Anne Smolka (W50) und Marianne Dahl (W60), die im

Vorjahr gar zu Nationalteam-Ehren im 24-Stunden-Lauf kam, zu. Einzig Gudrun Müller (W55) hatte in ihrer Klasse keine Konkurrentin zur Seite, konnte dafür ihrer einzigartigen Serie aber ein weiteres Mosaiksteinchen hinzufügen: eine erfolgreiche Teilnahme an nun auch der 18. nationalen Meisterschaft. Wenn das



An allen 18 Meisterschaften dabei: Gudrun Müller aus Reutlingen

kein Grund ist, stolz zu sein! Auch DUV-Präsident Volkmar Mühl war recht angehen von der gesamten Veranstaltung um Chef-Organisator Gerd Schlarbaum. „Das waren garantiert nicht die letzten Meisterschaften an dieser Stelle!“ Wo

sonst kann man beispielsweise nach dem Zieleinlauf direkt ins (warme) Zimmer, unter die Dusche und bei Bedarf gar noch in die Sauna? Damit hat sich das Bundesleistungszentrum überdies für höhere Aufgaben empfohlen. Und auch das Mühl'sche Fazit bezüglich der gezeigten Leistungen nimmt sich insgesamt optimistisch aus: „Vor der Nominierung eines schlagkräftigen Frauenteams für die nächsten Höhepunkte ist mir nicht bange. Bei den Herren sieht es hingegen nicht ganz so günstig aus.“

Zwei der eingangs erwähnten genannten „Mannen der ersten Stunde“ waren auch diesmal vor Ort: Wolfgang Kahms, drahtig und braungebrannt wie eh und je, als joggender Zuschauer und Roland Winkler gar als Meisterschaftsteilnehmer. Sein Ergebnis: 9:48:47 und damit Vierter in seiner Klasse M55; in der Totalwertung belegte er Rang 71. Damit war er knapp drei Stunden langsamer als 1981, als er in Grünheide seine Bestzeit von 6:45:06 aufstellte. „Für mich war es eine Selbstverständlichkeit, hier zu laufen, schon aus alter Tradition heraus“, blockte er eventuelle Fragestellungen von vornherein ab.

Imponiert haben mir aber auch weitere Leute, die sich ebenfalls nicht unbedingt im Vorderfeld platziert haben. Autoren-Kollege Wolfgang Olbrich-Beilig, der seine Kienbaum-Erlebnisse in einem eigenen Bericht festgehalten hat, klagte mir schon bei Kilometer 60 sein Leid:

„Ich habe einfach keinen Bock mehr.“ Wie er mit viel Kampfgeist dann aber Runde für Runde seinem Ziel immer näher kam, war schon irgendwie beeindruckend.

Oder Helga Backhaus, die Ende Dezember in Epe nach langer und schwerer Verletzung ihr Comeback feierte und es sich in Kienbaum nicht nehmen ließ, ihren ersten „Einhunderter der Neuzeit“ zu absolvieren. „Na, jedenfalls habe ich erst einmal die Quali für die Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf in Hamburg. Da stehe ich nicht unter Zeitdruck, und wenn es die Hüfte erlaubt, kann ich dort gemütlich meine Runden drehen. Anfang August will ich am 6-Tage-Bahnlauf in Erkrath teilnehmen. Da wird es auch schön gemütlich zugehen. Ich stehe ja nicht mehr unter Leistungsdruck, und alles was ich mache, ist für mich und damit in der Krüppel-

klasse ein neuer Rekord!“ ■

#### Anmerkung

In gekürzter Form ist dieser Bericht auch im Laufmagazin SPIRIDON 5/04 erschienen.

# Die wundersame Bekehrung des Wolfgang B.

nochmals:  
Kienbaum

## Wolfgang Olbrich-Beilig

Die 100 km von Kienbaum sollten mein erster läuferischer Höhepunkt in diesem Jahr werden. Als Ziel hatte ich eine Zeit von unter 10:30 h angepeilt. Meine Vorbereitung war gut und die Testwettkämpfe sind besser ausgefallen als geplant.

Leider ergab sich innerhalb der Stammtischlergemeinschaft keine Fahrgemeinschaft und ich beschloss, am Freitag mit der Bahn anzureisen. Also rein in den ICE und nach ca. 6 Stunden Fahrzeit hielt der Zug über Berlin/Ostbahnhof (Umsteigen in einen RE) in Hangelsberg. Ich fragte einen dort ausgestiegenen Fahrgast, wo denn der Bus nach Grünheide abfahren würde. Mir wurde daraufhin geantwortet, dass ab 15 Uhr hier keine Busse mehr fahren würden. Taxen gäbe es hier auch nicht. Na super, dann hatte ich 9 km Fußmarsch vor mir. Ich sah dann aber zwei weitere Fahrgäste, die nach Läufer/in aussahen und sprach diese an, ob sie auch nach Grünheide müssten und wenn ja, ob sie eine Transportmöglichkeit hätten. Ich hatte ein Riesenglück, denn die beiden hatten vorgesorgt und über den Veranstalter einen Shuttleservice bestellt. Wir fuhren also für absolut faire 2 € nach Kienbaum, zum dortigen Bundesleistungszentrum.

Das Bundesleistungszentrum ist riesengroß, und wir wurden direkt bis zur Meldestelle gefahren. Fast die gesamte 5 km-Rundstrecke, die es zwanzig Mal zu bewältigen gilt, befindet sich innerhalb des Geländes. Im Organisationsbüro bekam ich meine Startunterlagen, und mir wurde ein Zimmer zugeteilt. Dieses lag ca. 50 Meter von der Start- und Ziellinie entfernt, war sehr modern, gemütlich und mit eigener Dusche und Toilette ausgestattet. Also vom Feinsten. Ich bräuchte dann eigentlich erst 15 Minuten vor dem morgigen Start aufzustehen! Preislich auch in Ordnung, denn pro Übernachtung werden hier 17 € pro Person veranschlagt.

Am Abend fand ab 20 Uhr dann die übliche Nudelparty statt. Dadurch, dass in diesem Jahr im Rahmen des Laufes auch die Deutsche Meisterschaft über 100 km ausgetragen wurde, waren über 180 Teilnehmer gemeldet, und dementsprechend war die Örtlichkeit doch ein

wenig zu klein. Es gab verschiedene Sorten Nudeln, 2 verschiedene Soßen und Salate. Und das Beste: für die Teilnehmer war die Nudelparty im Startgeld (45 €) inbegriffen. Gäste zahlten erfreulich günstige 2 €. Auch die Preise für Getränke waren überaus läuferfreundlich. Als einziges: die Uhrzeit war vielleicht 2 Stunden zu spät gewählt, da bereits um 6 Uhr am nächsten Morgen der Start erfolgen sollte. Im Beiprogramm wurden Filme der vergangenen Läufe gezeigt.

Ich ging relativ früh zu Bett und stellte den Wecker. Um 4 Uhr aufstehen, zum Frühstück, auch dieses erstklassig, und dann lauffertig machen. Kurz vor 6 Uhr ging ich dann rüber zum Start, habe dort meine Eigenverpflegung deponiert und ab ging es in die Menge. Es waren gerade mal -5°C und dementsprechend wählte ich die Kleidung. Laut Wetterprognose sollte es ein freundlicher Tag werden mit sonnigen Abschnitten und bis +7°C. Diese Vorhersage traf auch voll ein, und ich konnte Stunde um Stunde das ein oder andere Kleidungsstück ablegen. Am Vorabend traf ich Iris, Ralf und Uwe. Uwe und Iris starteten als Läufer und Ralf wollte die Betreuung übernehmen. Uwe hatte vor, das Rennen ruhig anzugehen und er hatte in etwa dieselbe Zeitvorstellung wie ich. Also liefen wir die ersten Runden gemeinsam und spulten eine Runde nach der anderen in ca. 29 Minuten runter. Wir fühlten uns beide gut und waren guter Hoffnung, das Tempo halten zu können. Nach ein paar Runden musste ich ein gewisses Örtchen aufsuchen, und fortan liefen wir leider nicht mehr zusammen. Ich konnte mein Tempo bis zum 65. km problemlos halten. Beim Überschreiten der Start- und Ziellinie muss dann irgendetwas Unerklärliches passiert sein. Mein Kopf setzte völlig aus. Ich nahm mir einen Becher Cola und einen Becher heißen Tee (die Verpflegung war übrigens hervorragend ausgestattet mit Wasser, warmem Tee, Cola, Iso, Haferklein, Keksen, Äpfeln und Bananen) und habe mich einfach hingesetzt. Ich wollte nicht mehr, obwohl es mir eigentlich körperlich gut ging. Ich beschloss aufzuhören, fragte mich nach dem Sinn und war absolut nicht zu bekehren. Kurzum total daneben. Ich hatte bereits meinen Chip abgemacht und wollte diesen zurückbringen. Nach ca. 10-15 Minuten habe ich den Chip wieder dran gemacht und bin aufgestanden. Ich habe daran gedacht, dass ich doch wohl total bekloppt sein muss. Dann dachte ich an Walter, der in Frankfurt mal ausgestiegen ist, obwohl es ihm gut ging. Er sagte mir damals, dass dies sein schlimmstes Lauferlebnis gewesen sei

und er sich nachher in den Ar... gebissen hat (Danke, Walter!). Also aufstehen und weiter. Meine Stimmungsschwankungen hielten etwa 2 Runden an. Ich verschenkte da eine gute Stunde. Meine Zeitvorstellungen waren jetzt aber auch nicht mehr wichtig. Das war kein Wettkampf mehr, bei dem es um das Erreichen eines Zeitzieles ging, sondern hier trug ich einen Wettkampf mit mir selber aus, und den wollte ich gewinnen! Was soll ich noch groß sagen, ab Kilometer 75 hat die gute Seite gewonnen und ich konnte wieder relativ „normale“ Rundenzeiten abreißen. Zwischendurch hatte mich Uwe überholt und war schockiert über meine Gedanken. Uwe konnte übrigens konstant sein Tempo halten und finishte deutlich unter 10 Stunden! Ich fing langsam wieder an zu rechnen und hatte die Idee, doch wenigstens noch unter 11 Stunden zu bleiben. Ich konnte mein Tempo wieder mehr anziehen und lief letztendlich mit einer Zeit von 10:56 h ins Ziel. Glücklicherweise, meinen Psychoeintrich überwinden zu haben und doch noch genug Ehrgeiz entwickeln zu können, um mit viel Biss eine solche Sache durchzustehen.

Kurz vor dem Ziel überrundete mich auch die Iris noch, die mit 10:19 h finishte und ihre eigene Bestzeit um fast eine Stunde verbesserte. Sie war überglücklich und ich freute mich ein wenig mit! Iris wurde in ihrer Altersklasse übrigens Deutsch Vizemeisterin!!!! Klasse, du Vizemeisterviech!

Als Resümee bleibt festzustellen, dass ich meine eigenen Zielvorgaben nicht umsetzen konnte. Allerdings habe ich sehr viele Lehren aus diesem Lauf gezogen, die ich sonst nicht hätte gewinnen können. Eins weiß ich jetzt: die 10:30 h sind drin, und es wird höchstens bis 2005 dauern, bis ich die endlich erreicht habe!

Zur Organisation der Veranstaltung bleibt nur zu sagen, dass es nur schwer möglich sein wird, diese logistischen Leistungen für die Läufer-schar zu toppen. Was mir fehlt, ist eine Internetseite. Die Unterbringung im Bundesleistungszentrum ist hervorragend, und nach dem Lauf werden noch Sauna und Schwimmbad angeboten. Die anschließende Siegerehrung fand in einer großen Aula statt, und das war ein wirklich würdiger Rahmen für die Ehrung der Athleten! ■

## Anmerkungen:

Aus Platzgründen musste der Bericht am Ende leicht gekürzt und auch auf die Veröffentlichung der Bilder verzichtet werden.

und ein letztes Mal:  
Kienbaum

## ... hatte es Mattin Becker

Nachdem aufgrund einer soliden Leistung beim Troisdorfer 6h-Lauf der Entschluss feststand, bei den Deutschen 100 km-Meisterschaften in Kienbaum zu starten, wurde trotz Winter und Dunkelheit ein moderates Vorbereitungsprogramm absolviert. Ein letzter Formtest in Stein bestätigte einen guten Trainingsstand.

Am Freitag morgen ging es dann vom Sauerland aus mit dem Wagen auf nach Berlin. Bereits zu Hause hat es seit den frühen Morgenstunden unaufhörlich geschneit, ebenso noch im Süden von Berlin. Wo war das versprochene sonnige Frühlingswetter?

Irgendwo im Wald, östlich von Berlin befand sich das Bundesleistungszentrum Kienbaum, eine teils moderne, teils aber auch noch mit altem Hauch überzogene Anlage, die für jede Sportart optimale Bedingungen versprach.

Nachdem im Nu das Zimmer bezogen war, traf ich mich mit meiner "Sparingspartnerin" Sabine Strotkamp (LG Kreis Ahrweiler) um die Wettkampfstrecke unter die Lupe zu nehmen und die müden Knochen von der fünfstündigen Autofahrt zu bewegen.

Der Kurs führte direkt von der Unterkunft über eine lange Gerade durch den Wald. Nach einem Kilometer bog man/frau rechts auf eine "Rennpiste" von 2 km Länge ein, hier konnte jeder immer die vor- und nachher Laufenden beobachten. Bei km 3 verlief die Strecke zum Dorf hin, einen kleinen Anstieg auf der Straße, und links wieder auf das Gelände eingekehrt. Schon bald erreichte man km 4, nur noch vorbei am Strecken-WC, eine kurze Rechts-Links-Kombination über Betonplatten, und schon kam man/frau wieder direkt vor der Unterkunft vorbei, ein kleines Carré wurde durchlaufen, unter dem Start-Ziel-Band hindurch 5 Kilometer absolviert, genug für heute. Schade, dass diese für morgen noch nicht angerechnet werden.

Am Abend noch Nudelparty mit Filmshow und Schwelgen in Nostalgie. Alle LäuferInnen waren versammelt, sodass es sehr häufiges "Ja, hallo erstmal ..." und "Wo warst du denn zuletzt ..." und "Du siehst aber müde aus ..." gab. Danach ging es aber früh ins Bett.

Am Morgen klingelte um 4 Uhr der Wecker, waschen, anziehen, frühstücken. Danach noch einbalsamieren, sitzt die

Hose, werfen die Socken keine Falten, scheuert das Trikot nicht? Alles noch mal kontrolliert, die Startnummer befestigt. Noch schnell den Korb mit den unwichtigsten wichtigen Dingen, das Gewissen ist beruhigt, an der Strecke platziert, und im Starterfeld eingereiht. 6 Uhr morgens, irgendwo in Deutschland, 190 LäuferInnen stehen bereit und frieren. Es sind immerhin -5 °C, zwar klarer Himmel, aber bitterkalt.

Nachdem ich Sabine in Biel 2003 mit 11:42 h bei ihrem ersten 100 km-Lauf ins Ziel gebracht hätte, nahmen wir uns eine durchaus realistische Zeit von ca. 10:30 h für diesen Wettkampf vor. Wenn es ganz super gut laufen würde, hofften wir auch von einer Zeit von unter 10:00 h, aber nur im Traum. Nun ja, sicher ist sicher, also hatte ich ein Anfangstempo von 5:40 min/km vorgeschlagen, damit hätten wir bei km 50 eine Zwischenzeit von 4:45 h erreicht, und uns ein kleines Polster erarbeitet.

Dann ertönt der Startschuss, und das Feld zieht von dannen. Auf dem breiten Weg verteilt sich die Masse gut, sodass wir von Anfang an unser Tempo einhalten konnten. In der vierten Runde überholt uns die Mörserspitze, einträchtig miteinander plaudernd. Eine Runde später folgten die führenden Frauen, umringt von mehreren Männern, zwieträchtig schweigend?

Der fröhliche Morgengesang der Vögel verstummt so langsam, in den offenen Passagen wird es schon wärmer, dreilagig ist zuviel, der Magen macht, wie bei vielen anderen, leichte Probleme, also bei km 30 kurz aufs Strecken-WC, und die Verfolgungsjagd zu meiner Laufkollegin aufgenommen. Nach drei Runden habe ich sie wieder, eine weitere einträchtig im gleichmäßigen Tempo absolviert, aber dann bei km 50 erwischt es mich wieder eiskalt. Erneut eine Sitzpause auf dem Strecken-WC, danach noch gute Ratschläge und Magenberuhigendes von "Mutter Theresa" Jutta Jöhring, die diesmal wieder für beste Verpflegung ihrer Schützlinge sorgte.

Na gut, ich versuche es noch mal, so schnell wirft es mich doch nicht aus der Bahn, dachte ich. Weit gefehlt, die Zeiten wurden von Kilometer zu Kilometer langsamer, nichts mehr mit einem 5:40er Schnitt, der Magen zwick, die Oberschenkel ziehen, die Fußsohlen brennen, und jetzt noch 40 km? Nee, schau doch mal, dort oben ist das Zimmer, mit einer warmen Dusche, mit einem weichen Bett, mit einem warmen Kaffee, und hier ...?

Wieder kalt erwischt, vom inneren Schweinehund, dieses Mal war der Wille zu schwach, und das Fleisch zu hart um mich noch weiter zu quälen. Aus und vorbei. Vom Zimmer aus konnte ich die Strecke einsehen, sah, wie Sabine, die mir zwischenzeitlich davon geeilt war, eine Runde nach der anderen in gleichmäßiger Zeit absolvierte. Nach einer Stunde begab ich mich dann doch wieder an die Piste. Mieses Gefühl, als Looser am Streckenrand zu stehen. Aber so konnte ich wenigstens noch gute Dienste als Versorger leisten, konnte Jutta und Elke zur Seite stehen, konnte sehen, wie Sabine bei km 80 tatsächlich immer noch auf Kurs Unter-10-Stunden war. Zwar schmolz das Polster von 12 Minuten, welches wir bei km 50 herausgelaufen hatten, allmählich, aber es waren immerhin noch 9 Minuten. Der Aufenthalt an den Verpflegungsstellen wurde immer länger, die Kilometer-Zeiten lagen aber allesamt noch unter einem 6er-Schnitt.

Kilometer 90, Sabine ist immer noch gut gelaunt und frohen Mutes, noch 6 Minuten Vorsprung, km 95 - letzte Runde - noch 33 Minuten bis zur 10. Stunde, die letzte Runde dauerte 32 Minuten. "Lauf zu, häng dich an die Barbara vor dir ..." Gesagt getan. Kilometer 98 - noch 17 Minuten bis zur vollen Stunde - "Du bist sicher drin, du schaffst es" - und nicht nur sie. Kurze Zeit drauf biegt sie in die Zielgerade ein, hat Barbara noch hinter sich lassen können, die letzten Meter, die letzten Schritte, Z I E L erreicht nach 100 km und 9:54:09 h!!!

Stehenbleiben ist gar nicht möglich, zielstrebig steuert sie den Verpflegungsstand an, Cola und Tee, immer noch in Bewegung, warmen Pullover anziehen, Handtuch und dann erst einmal auf einen Stuhl in der Sonne setzen. Was durch das vermischte Feld gar nicht deutlich war: alle Frauen, die zu diesem Zeitpunkt zusammenliefen, waren in der gleichen letzten Runde, so ergab es sich, dass knapp eine Stunde lang, gar keine Frau finishte, und nun plötzlich vier Frauen innerhalb von 20 Sekunden ins Ziel kamen, eine weitere nur eine Minute danach.

Wir warten noch auf Iris von der LG Bonn-Troisdorf, bereits zweimal in Biel mit 11:15 h gefinisht, möchte sie dieses mal gerne unter 11:00 h bleiben. Auch sie hat sich das Rennen gut eingeteilt, keinen Einbruch gehabt, und läuft froh gelaunt nach 10:19 h mit einer deutlichen Verbesserung ihrer Zeit ins Ziel.

Der Bericht musste von der Redaktion aus Platzgründen leicht gekürzt werden!



19. Jahrgang

3 / 2004

**Ultra Marathon 2/2004:** Einige Ergebnisse aus Kienbaum müssen korrigiert bzw. ergänzt werden. Da ich vom Veranstalter keine offizielle Ergebnisliste bekam, war ich auf das Internet angewiesen. Hier wurden in einer Version einige Daten nicht berücksichtigt bzw. einige Leistungen entsprachen nicht der Wirklichkeit. In einer anderen Version, die auf der DLV-Homepage installiert wurde, fehlten außerdem Ergebnisse vom „offenen Lauf“, sodass u. a. die Gesamtsiegerin, die Französin Magali Maggiolini, auf Grund mir fehlenden Informationen, im Ergebnisdienst und in den WBL nicht berücksichtigt wurde. **27. 3. 2004, Kienbaum 100 km, „offener Lauf“:**

**Frauen:** 1. Magali Reymoneg-Maggiolini/F 7:54:53, 2. T. Hooß 7:57:52, 3. B. Schönherr-Hölscher 8:03:49, 4. C. Hildebrand 8:22:04, 5. M. Braun 8:29:31, 6. A. Drescher 8:49:07, 7. I. Schlegel 8:51:53, 8. S. Stöppler 8:55:05, ... **Männer:** 1. M. Sommer 6:59:53, 2. J. Hooß 7:16:45, 3. T. Miksch 7:33:51, 4. T. König 7:34:12, 5. R.W. Koch 7:37:00, 6. E. Lorwin 7:39:16, 7. M. Vanicek 7:39:30, 8. J. Prochaska 7:39:46, 9. K. Berndstrotmann 7:45:27, 10. J. Semm 7:48:12, ... (korrigierte Fassung unterstrichen); Finisher DM: 146, Open: 221;