



09.4.05 – 13. Marburger Ultramarathon über 50 km mit Marathon und HM

Vom Winde verweht

Der Ultramarathon „Rund um das Landschulheim Steinmühle“ in Marburg-Cappel, ausgerichtet vom Ultra Sport Club Marburg, zählt mittlerweile zu den Frühjahrsklassikern und fand besonders in den letzten Jahren immer größeren Zuspruch.

Regelmäßige Teilnahme von Sportlern unterschiedlichster Leistungsstärke bis hin zu den Spitzenläufern der Ultrazene verdeutlichen den Stellenwert der Veranstaltung und verleihen dem Lauf jedes Jahr ein besonderes Flair.



Anzeige anklicken und in die Fächerstadt am Rhein surfen
Laufen, Genießen, Kunst, - aber sehen sie selbst!

Ein Höhepunkt der diesjährigen Veranstaltung war die Austragung der Deutschen 50 km Meisterschaften der Deutschen Ultramarathon Vereinigung, weswegen der sonst übliche 60-km-Lauf entfiel. Die Läufer hatten außerdem die Wahl zwischen der Marathon- und Halbmarathondistanz oder den Staffelwettbewerben über 6x5 km.



Der Ort des Geschehens, die Steinmühle



Auf geht's in die nächste Runde: 5x10 km galt es für die 50 km Läufer zu bewältigen

Aus ganz Deutschland waren die Läufer angereist, einzeln oder zusammen mit Vereinskameraden, und hatten sich am Samstagmorgen an der Steinmühle in Cappel eingefunden, darunter einige der besten deutschen Läufer auf den Ultradistanzen. Die am gleichen Tag stattfindenden 100 km in Kienbaum, eine der wenigen Qualifikationsmöglichkeiten für die Weltmeisterschaften in Japan, hatten glücklicherweise zumindest bei den Männern keine allzu großen Auswirkungen auf die Besetzung des Feldes. Hier waren einige der Topathleten Deutschlands vertreten, darunter auch

Nationalmannschaftsläufer. Bei den Frauen sah es etwas anders aus. Da vermisste man die Läuferinnen aus dem absoluten Spitzenbereich, doch unter den 20 für die Meisterschaft gemeldeten Frauen waren einige, die durchaus im Bereich um die vier Stunden eingeordnet werden konnten.

Alle Strecken verliefen auf einem flachen Rundkurs über 10 km auf asphaltierten Radwegen durch das Lahntal. Die Strecke ist normalerweise trotz eines Wendepunktes in jeder Runde relativ schnell, wenn der Wind nicht wäre. Das Lahntal ist leider ziemlich windanfällig, was die Läufer schon in den vergangenen Jahren öfters zu spüren bekamen. Auch dieses Jahr durchkreuzte der Wettergott so manche Bestzeitenpläne.



Noch sind alle gemischt, Halbmarathon, Marathon, Staffeln und die 50 km

Start und Ziel waren für alle gemeinsam auf dem Hof des Landschulheims Steinmühle. Und ich war mittendrin. Es sollte mein erster Ultralauf werden, lange hatte ich gezögert, mich aber dann schließlich doch entschieden, es einmal zu versuchen. Allerdings steigerte sich meine Nervosität in der letzten Woche von Tag zu Tag. Es war kalt, richtig kalt. Das Thermometer zeigte 6 Grad, dazu kam ein höllischer Wind, der den Läufern jeweils auf der ersten Hälfte der Runde Richtung Marburg schwer zu schaffen machte.

Die meisten gingen dick eingepackt an den Start, nur wenige trauten sich in kurzer Montur auf die Strecke. Auch mir kamen dann doch Zweifel, ob ich die richtige Wahl bei der Bekleidung getroffen hatte. Doch es war zu spät, um noch irgendetwas zu ändern, jetzt hieß es nur noch Augen zu und durch. Pünktlich 10 Uhr fiel der Startschuss und die Läufer setzten sich in Bewegung. Die schnellsten setzten sich sofort ab, allen voran Blau-Gelb Staffelstartläufer Hakim Ouahioune. Ihm folgte der zweimalige deutsche Meister über 50 km Jochen Kümpel, dem sich der Halbmarathonfavorit Ole Ipsen an die Fersen geheftet hatte. Letzterer war beeindruckt vom Tempo des Deutschen Meisters und hatte vor allem auf der ersten Windgeraden fast schon ein schlechtes Gewissen, dass er dem 50 km Mann keinen Windschatten geben konnte. In der zweiten Runde musste er den Ultraläufer ziehen lassen, aber der befand sich ja sowieso in einem anderen Wettkampf. Dahinter hatten sich mit Michael Sommer und Michael Becker zwei weitere Topfavoriten auf den Sieg der 50 km zusammengefunden und legten einige Kilometer gemeinsam zurück.





50 km 2. M65 Heinz Hürth



Spitzengruppe Frauen: Antje Krause, li. dahinter die Siegerin Verena Walter



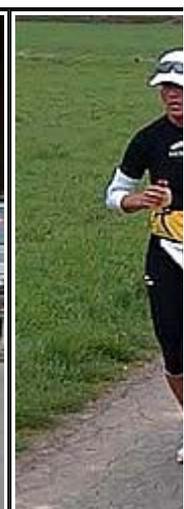
Bernhard Sesterheim in G

In der ersten Runde sortierte sich so langsam das Feld der 50 km Läufer. Spätestens nach drei Kilometern war jeder in seinen Rhythmus und die ersten Grüppchen hatten sich gefunden. Vor allem auf den langen Kilometern im Wind war jeder bemüht in den Windschatten eines Vordermannes zu gelangen und so zumindest ein bisschen Kraft zu sparen. Ich fühlte mich prächtig auf der ersten Runde und lief in einer Gruppe zusammen mit zwei Trainingskameraden, die mich wenn nötig etwas bremsten, man konnte sich sogar noch unterhalten. Die erste Zwischenzeit bei 10 km fiel zwar etwas schneller aus als beabsichtigt, aber es lief gut und wir behielten das Tempo bei.

Nach der ersten Runde hatten wir noch eine relativ große Gruppe im Schlepptau, die sich allerdings bis zur dritten Runde wieder verkleinerte. Darunter befand sich auch die spätere Siegerin, Verena Walter vom Marathon Club Menden. Die dritte Runde neigte sich dem Ende zu und ich nahm, im Bewusstsein, dass mir die schwersten Kilometer erst noch bevorstehen, doch etwas vom Tempo heraus und ging auch die kleine Tempoverschärfung von Verena Walter nicht mit. Die erst 23-Jährige baute in den folgenden zwei Runden ihren Vorsprung aus und lief ihrem ersten Deutschen Meistertitel entgegen. Mit 3:59:26 gelang es ihr sogar noch die Vier-Stunden Marke zu knacken.



3. M45 Ralf Knodel

Gemeinsam auf Platz 5 v.l.:
Jens Lukas, Rainer Koch, Rene Strosny

4. Elke S

Auch ich war noch bis km 40 auf unter vier Stunden Kurs, doch auf der letzten Runde

machten sich dann doch die fehlenden Trainingskilometer bemerkbar. Mittlerweile hatte ich registriert, dass ich auf Platz zwei lag, was ich im Vorfeld niemals gedacht hätte. Dadurch wurde das Rennen natürlich noch ein Stück härter. Anstatt ganz entspannt in die letzte Runde zu gehen in dem Bewusstsein, an jedem Punkt nur noch einmal vorbei zu müssen, musste ich nun darauf achten, dass ich nicht allzu viel an Tempo verlor.



Anzeige anklicken und online anmelden

Grund zur Besorgnis hatte ich durchaus, denn hinter mir wusste ich mit Ulrike Steeger (LG Bonn Troisdorf-Niederkassel) eine gestandene Ultraspezialistin, die sich in den letzten Jahren etwas rar gemacht hatte, es aber nun doch noch einmal wissen wollte. Zuletzt hatte sie sich bei der Generalprobe beim Bienwaldmarathon in Kandel mit einer Zeit von 3:21 in bester Verfassung gezeigt. In der letzten Runde konnte sie ihre ganze Erfahrung ausspielen und verringerte den Rückstand, der noch Ende der vierten Runde fast 4 Minuten betragen hatte, beträchtlich.

Nach 4:03:11 war ich endlich im Ziel, die Erleichterung war riesengroß und ein bisschen stolz war ich schon die Premiere so gut hinter mich gebracht zu haben. Im Abstand von nur gut einer Minute folgte Ulrike Steeger (4:04:25), was für sie gleichzeitig den Sieg in der Altersklasse bedeutete. Auf den weiteren Plätzen folgten Elke Streicher (EK Schwaikheim, 4:07:05), Gabriele Ehls (TSV Berkersheim, 4:19:18) und Elke Melzer (Alfterer SC, 4:21:41).



Achim Wettemann an der Lahn entlang Richtung Gisselberg



Stärkung vor der nächsten Runde

Den Deutschen Meistertitel der Männer holte sich mit Michael Sommer (EK Schwaikheim, 3:08:40) wie erwartet einer der Topfavoriten. Damit blieb er zwar fast zehn Minuten über seiner persönlichen Bestleistung, war aber etwas gehandicapt durch eine Viruserkrankung im Vorfeld und befindet sich zudem im Training für die Weltmeisterschaften über 100 km in Japan, wofür er bislang als einziger Mann im DLV Aufgebot fest nominiert ist. Allerdings sah es bis km 46 noch ganz danach aus, als ob Jochen Kümpel (LG Kreis Ahrweiler), dem Deutschen Meister der letzten zwei Jahre, der Hatrick gelingen könnte. Vom Start weg hatte er die Führung übernommen und den Vorsprung lange Zeit konstant bei ca. einer Minute halten können. In der letzten Runde zeigte sich jedoch, dass Sommer über die besseren Reserven verfügte. Er forcierte das Tempo, lief auf den Führenden auf, zog bei km 46,5 sofort vorbei und vergrößerte den Vorsprung bis ins Ziel sogar noch auf eine Minute.

Jochen Kümpel hatte geahnt, dass sich Sommer nicht so einfach geschlagen geben würde, war jedoch mit seiner Leistung mehr als zufrieden, schließlich bedeuteten die 3:09:37 für ihn eine neue Bestzeit. Auch die Zeit des Dritten Michael Becker (LG Leipzig Grünau) konnte sich sehen lassen, der nach 3:10:50 ins Ziel kam. Lange Zeit war er mit Michael Sommer zusammen gelaufen, musste aber schließlich abreißen lassen. Vierter wurde in einigem Abstand Uwe Ernst (TuS Sythen, 3:16:38), der nahezu das gesamte Rennen allein gelaufen war. Als nächstes kam ein Dreiergespann mit dem Nationalmannschaftsläufer und zweimaligen Spartathlon-Gewinner Jens Lukas, dem Würzburger Rainer Koch und Rene Strosny vom Bautzner LV ins Ziel. Nachdem sie das gesamte Rennen zusammen bestritten hatten beschlossen sie, nach 3:28:03 auch gemeinsam durch das Ziel zu laufen und teilten sich somit den fünften Platz.



Sehr schön und originell waren die Preise für die drei Erstplatzierten der Deutschen Meisterschaft. Sie bekamen statt der sonst üblichen Pokale einen für Marburg typischen handbelegten Teller mit dem Marburger Schimmelreiter sowie der Angabe der Veranstaltung und der Platzierung.

Beim Halbmarathon konnten Ole Ipsen mit 1:19:40 und Lea Bäuscher mit 1:27:32 einen souveränen Doppelsieg für den TSV Krofdorf-Gleiberg verbuchen. Letztere hatte sich ursprünglich vorgenommen, eine Bestzeit zu laufen, dies jedoch angesichts der widrigen Bedingungen verworfen und einen Tempolauf im Marathontempo für Hamburg absolviert, wo sie deutlich unter drei Stunden bleiben möchte. Zweiter wurde bei den Männern mit Simon Franke ebenfalls ein Starter des TSV Krofdorf-Gleiberg (1:26:03) vor Dieter Stahl (SC Oberlahn, 1:27:23). Den zweiten Platz in der Frauenwertung sicherte sich Andrea Arnold von der LG Eder in 1:42:32 vor Tanja Studenroth (Ebsdorfergrund, 1:47:39).





Die ersten drei Frauen im Ziel v.l.: 3. Ulrike Steeger, 1. Verena Walter und 2. Antje Krause



Die ersten drei Männer bei der Siegerehrung v.l.: 1. Michael Sommer, 2. Jochen Kümpel und 3. Michael Becker



Marathonsieger

Nur vierzig Läufer, darunter sechs Frauen, hatten sich für die Marathondistanz entschieden. Vorjahressieger Achim Stangl (TSV Krofdorf-Gleiberg) wiederholte seinen Erfolg und gewann mit 3:02:42 deutlich vor Wilfried Arnold (LG Eder, 3:08:39) und dem drittplatzierten Serhad Gündogan (Mörfelden-Walldorf, 3:15:04). Die Frauenwertung entschied Gesa Pflitsch vom Tri Team Münster in 3:47:58 für sich vor Christina Kostka (TSG Eppstein, 4:05:18) und Simone Renkel (LT Wetzlar, 4:16:17).



Anzeige anklicken & hin surfen

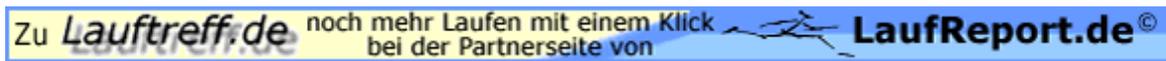
Wie bereits in den vergangenen Jahren war es ein Anliegen des Veranstalters, neben den ambitionierten Langstrecklern auch Freizeitläufer oder Einsteiger anzusprechen, weswegen Staffelwettbewerbe über 6x5 km mit Sonderwertungen für Betriebe, Familien und Schulen angeboten wurden. Die teilweise originelle Namensgebung wie beispielsweise „Herr Ober, Drei Weizen“, „Die Schleicher“ oder „Die Bremser“, machte deutlich, dass für die meisten Staffeln der Spaß am Laufen im Vordergrund stand. Lediglich Blau-Gelb Marburg war offiziell als Vereinsstaffel mit bester Besetzung und dem entsprechend ambitioniert an den Start gegangen.

Am häufigsten vertreten waren die Betriebsstaffeln, für die Universität starteten einschließlich der Kinderklinik gleich vier Teams und auch Dade Behring war mit zwei kompletten Mannschaften vertreten. Auch zwei Schulen und zwei Familien waren am Start. Das Konzept ging auf, die Staffelwettbewerbe lockerten die Veranstaltung wesentlich auf. 17 Staffeln mit fast 100 Staffelläufer hatten sich unter die Langstreckler gemischt, was für eine willkommene Abwechslung sorgte und nebenbei das Teilnehmerfeld vergrößerte.

Bericht Antje Krause
Fotos Heiko Krause

Ergebnisse unter www.ultra-marburg.de

Weitere aktuelle Beiträge im LAUFREPORT [HIER](#)



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der LAUFREPORT Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.