

Gelaufenes

Die 100 Kilometer von Hanau-Rodenbach

Ein Laufbericht von den Deutschen Meisterschaften 2006

Nach über einem Jahr der Wettkampf-abstinenz wollte ich es in Hanau-Rodenbach mal wieder wissen. Ich konnte seit mehr als sechs Monaten wieder vollkommen schmerzfrei trainieren und habe mir für dieses Jahr hohe Ziele gesteckt. Vielmehr handelt es sich um ein Primär- und Sekundärziel. Primärziel war die Teilnahme am Spartathlon und das Erreichen der notwendigen Qualifikation dafür bei den Deutschen Meisterschaften in Hanau-Rodenbach am 29. April 2006 mit einer Zeit von unter 10:30 h. Mein Sekundärziel war es, die 100 km in einer Zeit von möglichst unter 10 Stunden zu laufen.

Durch meinen Auslandseinsatz im Kosovo seit November 2005 hatte ich die Möglichkeit, ohne Rücksicht auf Familie und sonstige Verpflichtungen (mal von meinen Aufgaben als DUV-Sportwart abgesehen) zu trainieren. So war es mir problemlos möglich, zwischen vier und sechs Trainingseinheiten pro Woche durchzuziehen. Ein wenig problematisch im Missionsgebiet war die Wahl der Laufstrecken. Hier habe ich, aufgrund der tiefen Temperaturen, teilweise deutlich unter -20 °C, bis einschließlich Februar fast alle Laufeinheiten auf einem Laufband im Fitnessstudio durchgezogen.

Richtig Spaß gemacht hat dabei das Tempotraining auf dem Laufband, da es aus der Eintönigkeit des Laufbandlaufens in gleicher Geschwindigkeit herausstach und ein wenig das Salz in der Suppe darstellte. Ein Trainingsplan war schnell erstellt. Hier und da in den einschlägigen Trainingsforen und Webseiten gelesen und dann aus allem übernommen, was mir vernünftig erschien und auf meine individuellen Vorlieben passte. So konnte ich über 1.000 km in diesem Jahr sauber und annähernd problemfrei durchziehen und war guter Dinge, meine Ziele auch erreichen zu können.

Am Vorabend fand der Ultrastamm-

tisch in Köln statt (www.ultrastammtisch.de), an dem ich noch kurz teilnehmen wollte, und anschließend fuhr ich von dort zusammen mit Werner Winkhold nach Hanau-Rodenbach. Gegen 22:15 Uhr kamen wir dort an und machten unser Nachtlager fertig. Noch schnell ein kleines Helles mit Björn Lachenmann und ab auf die Matratze. Ca. 30 Minuten, bevor der Wecker schellen sollte, holte mich Björn sehr unsanft aus dem Schlaf und forderte mich auf, meinen A... aus den Federn zu heben. Sehr unwillig kam ich als bekennender Morgenmuffel dieser unangenehmen Forderung nach und quälte mich aus dem Bett.

Ab in die Turnhalle und für kleines Geld ein Frühstück reingezogen. Dort traf ich dann meinen Lieblingslaufkumpel Frank, der auch in diesem Jahr wieder mit mir gemeinsam ein Laufabenteuer, dieses Jahr den Spartathlon, angehen wollte. Auch Frank musste dafür hier noch die Qualifikation laufen und war guter Dinge, das auch zu schaffen. Frank ist im Übrigen ein gutes Beispiel dafür, warum man, wenn man einmal bei den Ultras ist, kaum mehr davon loskommt.

Denn aus unserer anfänglich flüchtigen Bekanntschaft durch ein Internetforum ist mittlerweile eine richtig gute Freundschaft geworden, die über gelegentliche Fahrgemeinschaftsbildung deutlich hinausgeht. So manch gemeinsamer langer Lauf durchs Bergische Land und die ein oder andere Tour durch die Berge wurden nebenbei auch schon gemacht.

Kurz vor sechs Uhr kamen dann auch, wie versprochen, die neuen Funktionstextilien der DUV an, die wir im Rahmen des Laufes präsentieren wollten. Auch kamen nun Stefan Hinze, unser DUV-Präsident, Jürgen Köllner, DUV-Geschäftsführer, Jürgen Schoch, DUV-Statistiker und Björn Lachenmann, DUV-Rechtswart



Geschafft: der Autor im Ziel.

hinzu. Auch viele andere Bekannte wurden schnell ausgemacht, und es wurde viel gefachsimpelt und gelacht.

Jürgen Schoch und Björn hatten sich kurzfristig entschlossen, lediglich den „Bambinilauf“ über 50 km machen zu wollen. Bei Björn fehlten ein wenig die langen Läufe für den 100er und Jürgen wollte lediglich eine schnelle „Sprintereinheit“ machen, da er sich derzeit auf den Isarlauf vorbereitet und bereits etliche Wochenkilometer abgerissen und für den nächsten Tag erneut eine lange Trainingseinheit geplant hatte. Stefan, Jürgen Köllner und ich wollten uns aber die lange Strecke nicht nehmen lassen. Jürgen wollte mit mir gemeinsam laufen und Stefan wollte mit Björn etwas schneller angehen. Ich packte mir meine neuen Laufklamotten und ging zum Auto, um mich so langsam lauffertig zu machen.

Außerdem wollte ich auch nach meinen Vereinskameraden von der SG Neukirchen-Hülchrath Ausschau halten. Wollte diese doch erneut einen eigenen Verpflegungsstand machen, an dem den Aktiven alles gereicht wird, was diese benötigen. Kaum vor der Tür kam auch schon der Vereinsbus an. Unser Trainer Adi Rosenbaum, Michael Göhner und Stefan Blasche würden den Part der Betreuer übernehmen. Jörg Just, Dr. Stefan Weigelt (nicht mit auf dem Foto), Horst Graef, Willy Helfenstein und ich würden den läuferischen Part wahrnehmen. Leider musste unser „bester Mann“, Dr. Bernd Juckel wegen Rückenbeschwerden kurzfristig absagen. Schnell wurde eine gute Örtlichkeit (VP km 6 und 8) für den Stand der SG Neukirchen-Hülchrath gefunden, wodurch man zwei Mal an der



Lohn der Mühen: die Verpflegung nach dem Passieren der Ziellinie.



Seite 16 ➤

Verpflegungszone vorbeikam und so noch besser unterstützt werden konnte. Michael war mit vollem Engagement dabei und mit Unterstützung durch Stefan Blasche bekam ich so alles an Extras, was ich mir vorher zurechtgelegt hatte. Vielen Dank an dieser Stelle. Adi übernahm den Part des Anfeuerns und die Kontrolle der Rundenzeiten im Stadion. Auch hier stimmte alles.

Kurz vor sieben Uhr dann an die Startlinie. Frank Klaka, Jürgen Köllner und ich gingen die ersten 3 Runden gemeinsam an. Wir liefen konstante 57/58er-Runden, und ich fühlte mich richtig gut. Nach drei

Runden ließ Frank es etwas ruhiger angehen und die nächsten beiden Runden liefen Jürgen und ich dann allein weiter. Ab der 5. Runde wurde auch Jürgen etwas langsamer und ich konnte mein Anfangstempo immer noch halten. Alles lief wie geschmiert, und ich bekam langsam die Hoffnung, dies auch bis ins Ziel durchlaufen zu können. Meine einzige leichte Schwächephase hatte ich zwischen Kilometer 40 und 50, allerdings war diese lediglich psychischer Natur und darauf hatte ich mich im Vorfeld eingestellt. Ich hatte so etwas schon in Kienbaum erlebt und damals den negativen Gefühlen nachgegeben und wäre beinahe ausgestiegen. Ich habe mich damals 20 bis 30 Minuten einfach hingeworfen und bin danach viel gegangen, obwohl es mir körperlich doch recht gut ging. Das sollte mir diesmal nicht passieren, und so konnte ich mich selber überzeugen, dass diese Gedanken in Hanau schlichtweg keinen Platz haben. Was soll ich groß sagen, es klappte wunderbar! Die 6. und 7. Runde liefen wieder einwandfrei und ich lief immer noch jede Runde unter 60 Minuten. Mittlerweile hatte ich auf die für mich bislang magische 10-Stunden-Grenze ein Zeitpolster von 14 Minuten. Ich beschloss nun, meine bisherige Taktik ein wenig zu ändern. Hatte ich doch bislang immer im Laufen verpflegt, so wollte ich in den letzten drei Runden an den Verpflegungsständen gehen und darauf achten, ausreichend zu trinken. Aufgrund des zwischenzeitlich kalten Wetters mit Graupel- und Regenschauern nahm ich mir nun reichlich warmen Tee und direkt nach dem Stadionauslauf den warmen Ultra-Buffer. So lief ich zwar fortan etwas langsamer als die 60 Minuten pro Runde, aber ich fühlte mich noch sicherer, das Ding nun endgültig durchziehen zu können. Es

folgten eine 62er-, eine 61er- und eine 64er-Abschiedsrunde.

Bei Zieleinlauf blieb die Uhr für mich bei sicheren 9:53:28h stehen und ich platzte fast vor Stolz. Hatte ich doch meine alte Bestzeit von Kienbaum um 1:03h verbessert und endlich die 10 Stunden geknackt! Mit stolzgeschwellter Brust den Finisher-Pokal in Empfang genommen und unter die warme Dusche.

Gewonnen hat „Seriensieger“ Michael Sommer von der EK Schwaikheim, wieder einmal in einer Zeit unter 7 Stunden, in 6:57:19h vor Jörg Hooß vom LTF Marpingen mit 7:08:37h und Thomas König vom SuL Löbnitz in 7:09:12h. Bei den Damen heißt die Siegerin Birgit Schönherr-Hölscher, PV Triathlon Witten, in neuer persönlicher Bestzeit von 7:48:33h, vor Marion Braun vom SV Germania Eicherscheid in 8:13:22h und Carmen Hildebrand vom SSC Hanau-Rodenbach in 8:33:37h.

Fazit: Der SSC Hanau-Rodenbach hat unter der Leitung von DUV-Ehrenpräsident Harry Arndt wieder einmal eine perfekte Veranstaltung hingelegt. Ich jedenfalls konnte keine Mängel feststellen und bin vielleicht auch aufgrund meines eigenen Ergebnisses nicht ganz objektiv. Auch die anschließende Siegerehrung fand in einem sehr würdigen Rahmen statt und war aufgrund der Vielzahl der Meisterschaften nicht kürzer zu gestalten. Sehr günstig war, dass die Siegerehrungen für den 50km-Lauf schon vorgezogen wurden. Ich kann nur hoffen, dass dies nicht die letzte Ultralaufveranstaltung in Hanau-Rodenbach gewesen ist. ➤ ✦

Text: Wolfgang Olbrich-Beilig
Fotos: André Dreilich
www.ssc-hanau-rodenbach.de



Neue Energie tanken an der Kuchentheke.