

ULTRAMARATHON

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

2:57:59 h - Peter Seifert in Bottrop



Bild:
Peter Seifert, neuer Deutscher Meister im 50-km-Lauf

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- Jubiläum - 25 Jahre DUV
- Sonderseiten Spartatlohn
- Dschungelmarathon
- German Sixpack
- Ergebnisse, Lauftermine 2011 u. v m.

DUV, Am Flingstborn 52, 67806 Rockenhausen
PVST, DPAAG Entgelt bezahlt
B 109
74632#1690#02/10
Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillierstr. 19
97337 Dettelbach

GLÜCK AUF, GLÜCK AUF, DER STEI- GER KOMMT



Am ersten Novemberwochenende ging es aus Baden hoch ins 350 km entfernte Ruhrgebiet. Mehrere Faktoren haben die Entscheidung begünstigt, die Reise anzutreten. Einerseits war das Wochenende für einen „Reiselauf“ günstig, da keine anderen Termine beachtet werden mussten. Dann boten die Mitgliederversammlungen von LG DUV / DUV am Vortag die Chance, zwei Fliegen mit einer Klappe zu erledigen. Es ist nicht so, dass von Mitgliederversammlungen ein anziehender Reiz ausgeht, aber ich wollte wenigstens durch meine Anwesenheit symbolisch meine Anerkennung für eine m.E. sehr gute Präsidiumsarbeit zum Ausdruck bringen. Zum anderen bietet sich so die Möglichkeit, mit Sportfreunden abseits von einer Laufveranstaltung in Ruhe zu plaudern

Weiterhin fand ich die Möglichkeit, statt auf einer sonst üblichen 5 oder

10 km - Runde auf einer großen 25 km - Runde durch einen bunten Herbstwald zu laufen, einladend.

Die Äußerung, dass es ein flacher Lauf sein soll, genoss ich mit Vorsicht. Las ich doch in Wikipedia, dass der mittelalterliche Name Borthorpe so viel wie Dorf am Hügel bedeutete und die Stadt Bottrop auf den welligen südwestlichen Ausläufern des Recklinghäuser Landrückens liegt. Wie sich herausstellte, handelte es sich zwar tatsächlich nicht um „Berge“, aber topfeben ist etwas anderes. Durch Laub, manche spitze Steinchen und den sanften topographischen

Unebeneinheiten hat die Strecke zumindest in der zweiten Runde etwas mehr Kraft gekostet als ein schneefreies Rodgau oder gar die pfeilschnelle Rennstrecke in Rodenbach. Dies hat weniger für Läufer in meiner Preislage eine Bedeutung. Aber die Spitze musste der Laufstrecke etwas Tribut zollen. Allerdings ist Bottrop eine der landschaftlich schöneren 50km Strecken in Deutschland.

Zunächst begann das Wochenende für uns wie für andere Anreisende etwas staugeplagt und so öffnete sich so einige Male während der Versammlung die Türe für verspätet eintrudelnde Mitglieder. Neben den üblichen Tagesordnungspunkten war es während der DUV - Versammlung sehr erfrischend, den mit Enthusiasmus von Andreas Knop und Jürgen Schoch vorgetragenen Ausführungen zur DUV - Statistik Datenbank zu lauschen. Dies ist Mitnichten eine trockene Angelegenheit – jedenfalls nicht, wenn die beiden in herrlicher Erzähllaune sind. Andreas legte z.B. dar, wie Ergebnislisten aus dem Lande der aufgehenden Sonne häufig ausschließlich in japanischen Schriftzeichen vorliegen und von ihm mittels Transkriptionssoftware in lateinische Ausgangsschrift gewandelt werden. So gibt es zahlreiche Hürden bei mannigfaltigen internationalen Besonderheiten zu meistern, die mit Leidenschaft und trickreich übersprungen werden. Manche Anekdote lockerte diesen Part der Versammlung auf. Jürgen

erläuterte, welche Ideen in seinem kreativen Kopf umherschwirren, aber der Fragestellungen nach Performanzverbesserung durch optimierte Indizierung der Datenbank konnte unser Präsident nur mit einem Lächeln folgen. Jürgen in seiner unaufgeregten Art kann man zudem ewig lauschen, wenn er von seiner sommerlichen Radreise entlang der Seidenstraße von der Türkei bis nach China erzählt. Für das Publikum waren dies wahre Abenteuergeschichten – für den Protagonisten scheinbar etwas fast Alltägliches. Der Abend klang in einer harmonischen Runde in einem Lokal mit lauter interessanten Gesprächsthemen aus. Besonders gefreut hat es mich, am Tisch mit den heute geehrten DUV Seniorsportlern Renate Hofmann und Alfred Schippels zu sitzen.

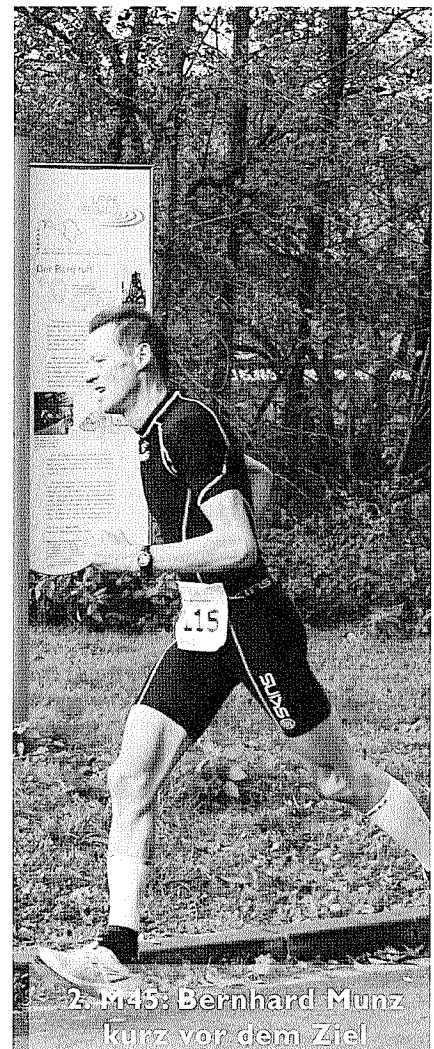
Kurz vor acht Uhr sind wir drei Badener (neben mir Petra Marton und Iris Eschelbach) dann nach einem kurzen Frühstück am Bergwerk Prosper-Haniel angekommen. Parkplätze waren ausreichend vorhanden, die Startnummern wurden zügig entgegengenommen und so konnte man die Zeit bis zum Startschuss für manche Plauderei nutzen. Meinem Lauffreund Thomas Dehaut war klar, dass er wohl seinen Meistertitel nicht verteidigen kann. Eine Woche zuvor waren wir bereits zusammen in Frankfurt, als er Herbert Rollwa in der AK M60 erfolgreich als Begleitläufer auf eine sub 3h im Marathon geführt hat. Eine Woche später waren die Vorzeichen andersherum. In Bottrop übernahm Herbert als Radfahrer die Helferrolle für Thomas. Als Favorit war der sympathische Ultradebütant Peter Seifert gemeldet, der zwei Monate zuvor beim Mitteldeutschen Marathon eine 2:24 gelaufen ist. Peter kündigte einen neuen Rekord an und wollte 2:53 laufen. Wird er das schaffen? Eine sub 3h ist bisher erst 4 Deutschen gelungen. Harry Arndt hatte einst die Idee, den 50km - Lauf durch die DUV zu fördern, damit der Einstieg zum Ultra vereinfacht wird und um schnelle Marathonis zum Ultra zu locken. Peter ist ein Beispiel, wie sich diese

Idee positiv in der Praxis bewährt. Da ich neugierig war, wie sich das Rennen an der Spitze entwickelt, habe ich mir ausgerechnet, dass ich unter 1:45 wieder an der Begegnungsstrecke sein müsste. Die ersten 3,5 km sind gegenläufig, so dass ich mir dachte, dass die Spitze nach dieser Zeit nicht mehr als 7 km Vorsprung haben sollte. An sich war das zu schnell für meine Formkurve, aber so hatte ich ein spannendes Zwischenziel. Als „Marschtempo“ habe ich mir also zunächst eine 4:50er - Pace vorgenommen. Am Start-Zielbogen stand ich neben Rainer Koch und Marika Heinlein. Kurzes Rätselraten, ob ich nicht ein paar Schritte nach hinten gehen sollte und die Aufstellposition nicht anmaßend sein könnte. Aber dann ging es schon los. Die ersten Meter waren breiter gehalten, so dass es noch Gelegenheit gab, sich tempomäßig einzuordnen. Nach wenigen Minuten ging es bereits mitten durch den schönen Naturpark Hohe Mark. Nach 1,3 km musste sich der noch dichte Läuferpulk über eine knifflige Brücke schlängeln. Den kleinen Anstieg empfand man am Ende des Parcours als leicht bremsend. Zu diesem frühen Zeitpunkt war es ganz praktisch, denn man konnte das doch etwas forsche Anfangstempo besser kontrollieren. 1 km weiter lief man 500 m an einer Landstraße entlang, deren 4 - fache Überquerung bestens von der örtlichen Polizei geregelt wurde. Kurz danach, am ersten Verpflegungspunkt war die „Weiche“. Man bog links ab und auf dem Rückweg kam man dann von rechts zu der Getränkestelle. Die nächste Versorgung kurz vor km 8 war mit einer Begegnungsstrecke von 200m verknüpft. Jetzt war man mittlerweile auch warm gelaufen. Das Wetter war trocken und windstill mit einer Temperatur um die 10 Grad in der Mittagszeit. Ideale Bedingungen. Eigentlich wollte ich meine weißen Einweghandschuhe hier bereits entsorgen, aber ich habe dann doch nochmals 25km dafür gewartet. Obwohl es teilweise lange Geraden gab (z.B. von km 10 bis km 12) war durch den

Wechsel von Wald und Feld das Geläuf recht abwechslungsreich. Bei km 12,5 lief man zunächst 500 m am lieblichen Heidhofsee entlang, bevor die Strecke bei ca. km 17,5 sogar für 2 km mit dem Uferweg des Kirchheller Heidsee identisch ist. Jetzt wurde es bald spannend. An welcher Position liegt Thomas und wie lag er in der Zeit? Für eine Lagebeurteilung lag ich gut in der Zeit. Kurz nach Einbiegung auf die Begegnungsstrecke bei km 21,5 kam mir in leichtfüßigem Stil der Zweitplatzierte von Rodgau und Sieger des Churfrankenlaufes, Tobias Hegmann, entgegen. Nicht weit dahinter sah ich dann schon Thomas und Herbert auf dem Rad. Freudig habe ich die beiden abgeklatscht – es wird auf eine Zielzeit zwischen 3:12 und 3:15 hinauslaufen. Der wieselflinke Peter Seifert war schon durch. Wird er die sub 3h tatsächlich beim ersten Versuch schaffen? Die anderen bekannten

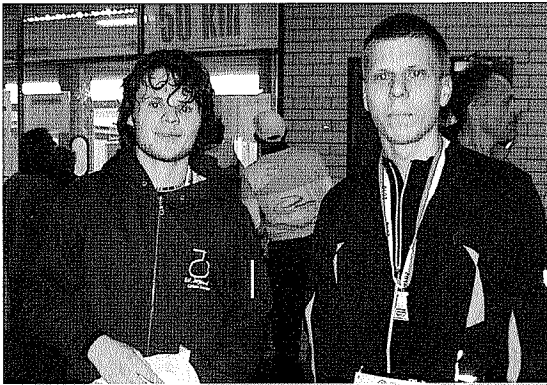


Birgit Schönherr-Hölsche
stürmt zum
deutschen Meistertitel



2. M45: Bernhard Munz
kurz vor dem Ziel

Gesichter ließen eine Weile auf sich warten. Aber nun war für 3,5 km hin und wieder zurück kurzweiliges Laufen angesagt. Leider waren nun ebenfalls die 10 km - Läufer mit auf unserer Strecke und diese liefen häufig in breiten Kolonnen. Zwar bin ich dann bewusst bei Überholvorgängen rechts durch den belaubten Wald getipelt, aber die entgegenkommenden schnellen 50iger wurden leider des Öfteren unnötig ausgebremst. Nach dem Wendepunkt vor der Schachanlage Prosper-Haniel habe ich dann das Tempo etwas reduziert. So zügig (knapp über 2h) konnte es bei meiner Form nicht weitergehen und einem zu dollem Einbruch wollte ich lieber vorbeugen. Auf zur zweiten Runde. Jetzt war die Strecke bekannt. Als schließlich die Weiche passiert wurde, wurde es gleichsam angenehm leerer. So ab km 30 verauscht die überschüssige Energie



Pascal Watermann (links) und Martin Traeder Dt. Meister und Zweiter AK "Junioren"

und man kann beim Laufen ausgegogen vor sich hin meditieren. Es beginnt die Phase, die ich beim Ultralaufen trotz der Anstrengung durch das Gleichgewicht auf geistigem Gebiet so genieße. Da mag ich es heute eher, wenn es ruhiger wird. Die Stimmungsmaschinerie eine Woche zuvor in Frankfurt auf den letzten Kilometern hätte mich früher angespornt. Doch über die Jahre ändert sich die Neigung diesbezüglich. Die Marathonmarke war mit einem dicken Kreide- „M“ markiert. Da ich merkte, wie die Beine etwas schwerer wurden, peilte ich nun zunächst gedanklich diesen Zwischenpunkt an und versuchte trotz nachlassender Kraft dort noch unter 3:30 zu bleiben. So sehr mich dies antrieb, eine Weile das Tempo zu halten, so war nach erfolgreichem Zwischenziel die Luft raus. Meine Bestzeit liegt bei 4:07 und nun hätte ich knapp unter einem 5er Schnitt weitertraben müssen. Die

Füße spürten nun jegliche Unebenheit und der Laufstil war nicht mehr so flüssig. Also war ab jetzt die Devise, halbwegs ordentlich „nach Hause“ laufen. Peter Gründling überholte mich und versuchte mich zu motivieren, mit ihm zu laufen, aber der sanfte Anstieg stand einem solchen Unterfangen entgegen. Noch einmal die Brücke kurz vor dem Ziel hoch und den letzten Kilometer

auf glattem Asphalt wieder etwas schneller laufend überquerte ich mit einer 4:13er Zeit die Ziellinie. Teufelskerl Peter hat tatsächlich eine 2:57 geschafft – zweitschnellste Zeit eines Deutschen. Tobias und Thomas schafften eine 3:13. Gratulation. Thomas schilderte ein wenig den Rennverlauf, aber zu lange wollte ich im Zielbereich nicht plaudern, denn auf einmal spürte ich auf der verschwitzten Haut ein leichtes Frösteln. Rucki-zucki ging es in die Kaue. Bei keinem der vielen Läufe war das Duschen so angenehm wie hier. Das sollte wahrlich jeder einmal erlebt haben. Die weiblichen Läufer hatten noch eine Steigerung. Zwar mussten sie auf die interessante Technik der an Ketten hochgezogenen Körbe mit den Kleidungsgegenständen verzichten. Dafür durften sie in die Komfortkaue der Steiger, um sich zu erfrischen. Nachdem den Bestplatzierten bei der Siegerehrung die Referenz er-

wiesen wurde, setzen wir uns zu dritt wieder auf die Autobahn Richtung Baden.

Ein herzliches Dankeschön und Glück Auf den Organisatoren vom Adler-Langlauf Bottrop sowie posthum dem wenige Tage vor dem Lauf verstorbenen Vorsitzenden Jürgen Liebert für diese gelungene Veranstaltung.

Martin Rudolph
Fotos: Maya Lukas und Gabi & Peter Gründling



Autor Martin Rudolph (links) mit DUV-Statistiker Jürgen Liebert

I N F O B O X

Veranstaltung	13. 50 km-Ultramarathon in Bottrop
Veranstalter	Adler-Langlauf Bottrop e.V.
Ort	Bottrop
Webseite	www.adler-langlauf.de
Wettkämpfe	6,8 km, 10 km, 25 km und 50 km
Strecke	Zwei 25 km Runden flach
Finisher	278 (223 M, 55 W) im offener Lauf
Sieger	Peter Seifert 02:57:59h Birgit Schönherr-Hölscher 03:51:37h
Startgeld	15 € für 25 km, 20 € für DUV-Mitglieder für 50 km, 25 € für 50 km
Besonderheiten	Start und Ziel direkt an der Zeche Prosper Haniel DM und offener Lauf DUV-50 km Cup
Nächster Termin	6.11.2017

I N F O B O X