



Florian Reichert auf dem Weg zum DM-Titel im Ultratrail

Norbert Madry

Schokoladentag

... für die deutsche Ultralaufszene: Die 6-h-DM in Nürnberg



Die Führungsgruppe in Nürnberg - mit der späteren Siegerin Nele Alder-Baerens

Eine insgesamt großartige Deutsche Meisterschaft der DUV im 6-h-Lauf ist Anfang April bei Frühlingswetter auf dem 1522 Meter langen Rundkurs an der Wöhrder Wiese in Nürnberg über die Bühne gegangen.

Neue deutsche Meisterin 2016 der DUV wurde Nele Alder-Baerens (Ultra Sport-Club Marburg), bei den Herren konnte Adam Zahoran (LG Bamberg) seinen Titel aus 2015 erfolgreich verteidigen. In der 20. Auflage dieses traditionellen Frühjahrsrennens setzten sich die Deutschen Meister gegen weitere 164 Läufer bzw. 47 Läuferinnen durch. Die beiden erzielten 82,998 bzw. 87,991 Kilometer.

Damit hat Nele einen 15 Jahre alten deutschen Rekord in ihrem ersten Rennen über mehr als 50 Kilometer um exakt 160 Meter verbessert. Auf den weiteren Medaillenrängen: Rebecca Walter mit 75,153 Kilometern und Sarah Perkins mit 73,538 Kilometern (beide LG Nord Berlin Ultrateam) sowie Matthias Dippacher (LSG Karlsruhe) mit 84,651 Kilometern und Carsten Stegner (SV Amberg) mit 84,348 Kilometern.

Bevor ich näher auf die wirklich sehr gute leistungssportliche Bilanz eingehe, möchte ich zunächst das besondere Ultrawettkampf-Flair

hervorheben, das in Nürnberg besonders deutlich wurde.

Ultragelassenheit

Was gab es nicht alles für Unkenrufe im Vorfeld – die Teilnehmer der 4. DUV-DM über 6 Stunden und das Ausrichter-Team des 20. Sri Chinmoy-Laufs haben alle Bedenkenträger schön blass aussehen lassen. Klar, war es etwas voll auf der Strecke, aber hier sind Ultraläufer gelaufen und haben mit Ultra-Gelassenheit kleinere Abweichungen von der Ideallinie achselzuckend weggesteckt. Die Streckensicherung gegen Fahrradfahrer, Fußgänger und Hunde in diesem Innenstadt-Park hat funktioniert. Auch wenn es wieder ein paar Uneinsichtige gab, zu ernststen Behinderungen oder gar Zwischenfällen ist es nicht gekommen. Die Ergebnisse sprechen für sich.

Der typische Ultralauf-Spirit äußerte sich auch in gegenseitiger Unterstützung und Anfeuerung der Teilnehmer. Titelverteidigerin Pamela Veith versuchte zum Beispiel die neue 6-Stunden-Meisterin anzuspornen, als sie von ihr überrundet wurde. Die Zeitnahme/Rundenerfassung und Bildschirmanzeige für die Aktiven klappte fast

reibungslös; Stromausfälle wurden ohne Hektik überbrückt. Auch dank der spontanen Hilfe von Marlyn Leyendecker bei der Vorbereitung der Medaillenvergabe konnte ich das Rennen in aller Ruhe verfolgen und mich mit den Ausrichtern von Sri Chinmoy und vielen Betreuern an der Strecke entspannt unterhalten.

Es gab keine Regelverstöße, die geahndet werden mussten. Sehr angenehm war für mich die Zusammenarbeit mit DLV-Kampfrichter Horst Schwab, der unter anderem bei Tim Lobingers 6,00-Meter-Stabhochsprung geschiedsrichtert hatte, aber auch uns Ultraläufer versteht, da er neben etlichen Marathons auch schon die 100 Kilometer von Biel absolviert hat und bereits fünfmal in Nürnberg als Kampfrichter im Einsatz gewesen war. Vereinzelt Verstöße wie das Tragen von Kopfhörern und oder die Laufbegleitung durch Betreuer konnten wir ohne offizielle Verwarnungen mit freundlichen Hinweisen unaufgeregt beilegen.

Das lag sicherlich auch an der positiven, offenen und friedlichen Atmosphäre, die ja sozusagen Markenzeichen der Sri Chinmoy-Veranstaltungen ist.

Alles hat zusammengepasst

Das schöne Frühlingswetter half der guten Stimmung zusätzlich gewaltig auf die Sprünge; vor allem wurde es nicht zu heiß, und in den kritischen letzten ein bis zwei Stunden herrschten bei bedecktem Himmel fast ideale Bedingungen – auch der Wind flaute ab. An diesem Tag hat alles bestens zusammengepasst.

Und so wurde von dem großen Starterfeld auch ein Feuerwerk von sportlichen Klasseleistungen geboten: die Leistungen der jeweiligen Einzel- und Team-Sieger waren Meisterschaftsrekorde, und auch die Leistungen der jeweiligen 2. und 3. hätten bei vorherigen 6-Stunden-DM der DUV bereits zu Meisterehren gereicht. Und die Breite der Spitze geht noch weiter: in Nürnberg schafften acht Frauen eine Distanz von über 70 Kilometern, ebenso liefen acht Männer weiter als 80 Kilometer. Das ist ein Riesensprung gegenüber den bisherigen drei Meisterschaften,

wo bisher immer nur zwischen 1 – 3 Frauen und Männer diese runden Marken übertreffen konnten.

Die sportliche Qualität dieser DM zeigt sich auch dadurch, dass danach in der Weltjahresbestenliste 2016 nicht nur die deutschen Meister auf Rang 1 bzw. 2 lagen, sondern gleich 6 (!) Frauen und 3 Männer aus Deutschland hier unter den Top 10 geführt wurden.

Hinterher würdigt man oft nur die nackten Ergebnisse, und das Zustandekommen spielt keine große Rolle mehr. In Nürnberg aber war der Rennverlauf an sich schon spannend genug, und außer den hervorragenden Endresultaten konnte man auch rassistige Zwei- und Dreikämpfe, ständige Positionsverschiebungen oder auch großartige Renneinteilungen erleben, wie zum Beispiel von Roland Blumensaat, der als Mitinitiator nun zum 20. Mal in Nürnberg dabei war und offenbar genau weiß, wie man diese 6 Stunden laufen sollte.

Einsam unter Männern

Anfangs gab es eine achtköpfige Spitzengruppe mit allen Favoriten der Männer – und mit Nele. Was hat sie da zu suchen, werden sich manche vielleicht irritiert gefragt haben. Nun, am Ende waren 4 der 7 Männer aus der frühen Spitzengruppe hinter ihr gelandet, und die dürfen sich nun fragen, was sie anfangs dort bei Nele eigentlich zu suchen hatten... Matthias Dippacher war dann der erste, der die Spitzengruppe der Männer sprengte und sich auch ein ganzes Stück weit von Adam und Jürgen Löschner als zunächst hartnäckigste Verfolger absetzen konnte.

Aber Adam konterte zum Spitzenduell, Jürgen fiel zurück und wurde nach und nach bis auf Platz 8 durchgereicht – dennoch mit 80,565 km eine prima persönliche Bestzeit (PB). Carsten Stegner hatte nach Magenproblemen und kurzen Boxenstopps wieder Fahrt aufgenommen und sich von Platz 4 zunächst auf 3 vorgeschoben. Adam setzte sich nach etwa 50 km von Matthias ab. Der durchlitt nun bis Kilometer 70 eine kleine Schwäche-Periode und musste in der

Norbert Madry

Folge Carsten an sich vorbei lassen. In der Endphase wurde dann aber Silber- und Bronzerang bei den Männern noch einmal getauscht, und Matthias sicherte sich mit einer starken letzten Dreiviertelstunde die Vizemeisterschaft.

Ein bravouröses Rennen von allen drei Medaillengewinnern, aber Alexander Dautel als Gesamtvierter (82,363 Kilometer und einer der jüngsten in den Top 10) hat ein sehr vorbildliches Rennen mit der schnellsten Schlussrunde aller Starter gezeigt. Während Alexander zunächst unauffällig in der Nachhut lief, war Hannes Christiansen als allerjüngster der Top10 lange Zeit in der Führungsgruppe. Nach drei Stunden musste er dann kämpfen und landete mit 79,051 Kilometern auf Rang 9.

Ein für mich ebenfalls neues Gesicht war Bernd Vöhringer, der in seinem ersten Ultra-Wettkampf auch gleich mutig in der Spitzengruppe mitmischte und stilistisch sauber auf 81,193 Kilometer und damit Platz 5 kam. Sehr gleichmäßig lief Christian Jakob zur PB von 80,836 Kilometern und damit Rang 6, ohne jemals in der absoluten Spitzengruppe gewesen zu sein. Ebenfalls PB laufend und ebenfalls eher von hinten kommend, erreichte Volker Greis Rang 7 mit 80,571 Kilometern.

Lang-Intervalltraining

Und mit Günter Marhold als Zehntplatziertem hatte sich dann tatsächlich noch einer derjenigen ziemlich vorne platziert, die hier in Nürnberg lediglich einen Vorbereitungslauf auf die 24-Stunden-DM vier Wochen später in Basel absolviert haben. Während Günther eher

konstant unterwegs war und Hilmar Langpeter einen sehr kontrollierten Steigerungslauf hinlegte, taten sich Benjamin Brade und Christoph Lux mit auch für die Zuschauer deutlich erkennbarem Lang-Intervalltraining hervor. Auch im Frauenrennen gab es z.B. mit Heike Bergmann, Viola Stras oder Claudia Krantz einige Basel-Starterinnen im Vorbereitungsmodus.

Das Frauenrennen war ebenso spannend wie das der Männer, nicht jedoch der Kampf um den Spitzenplatz. Nele hatte ja bereits nach der ersten Runde einen deutlichen Vorsprung, den sie kontinuierlich und mit gleichbleibend hohem Tempo auf mehr als drei Runden oder knapp fünf Kilometer nach vier Stunden ausbaute.

Aber immerhin war Nele ja noch nie länger als vier Stunden am Stück gelaufen, und bei dem

Rekordtempo, das sie angeschlagen hatte, gab es doch viele Skeptiker, die erst mal ihre fünfte und sechste Rennstunde abwarten wollten. Nele jedoch lief recht konstant ihr Tempo durch. Spannend wurde es dann nur noch in der letzten halben Stunde, als es um den Rekord ging. Und bis zur Bekanntgabe der Restmeter wurde es dann auch für Nele spannend – aber alles gut gegangen, trotz eines Remplers in der Verpflegungszone, deutschen Rekord und W35-Weltrekord im ersten Rennen jenseits der 50 Kilometer erzielt: Das waren genug Gründe für den deutlich längsten Applaus später bei der Siegerehrung.

Hinter Nele entwickelte sich ein zeitweise sehr enges Rennen um die Positionen zwei bis sechs. Zunächst war hier Pamela Veith vorn, dann in dichtem Gefolge Rebecca Walter, Sarah Perkins,



Rebecca Walter und Nele Alder-Baerens (v.l.)

Simone Stöppler und Patricia Rolle. Barbara Mallmann und Evelyn Franke liefen praktisch das ganze Rennen über an Position 7 und 8 und kamen dann auch mit 71,706 bzw. 71,368 Kilometern auf diesen Plätzen ein. Diese Distanzen hätten bei zwei der drei vorherigen DMs zum Podium gereicht!

W50 Weltrekord

Nach etwa zwei Stunden lautete die Reihenfolge Nele – Pamela – Sarah – Rebecca – Simone – Patricia, nach vier Stunden Nele – Rebecca – Sarah – Pamela – Patricia – Simone. Bei den Top 3 änderten sich nur noch die Abstände. Mit einer starken letzten Stunde konnte Patricia Rolle Rang 4 mit 73,081 Kilometern erreichen, während für Pamela Veith Rang 5 mit 72,433 Kilometern (und damit nur 350 Meter weniger als bei ihrem Titelgewinn 2015) und für Simone Stöppler Rang 6 mit 72,118 Kilometern herausprang. Simones Leistung ist neuer W50-Weltrekord!

Hervorragend die sportlichen Leistungen auch in anderen Altersklassen, z. B. Frank Wiegands M50-Sieg mit 78,631 Kilometern, Rainer Leyendeckers 71,836 Kilometer als M60-Sieger, Karl Grafs M65-Meisterstück von 68,585 Kilometern, Norbert Hoffmanns M75-Titelgewinn mit 61,479 Kilometern oder Gerlinde Kieselbachs W60-Erfolg mit 55,184 Kilometern.

Übrigens hätten die alterskorrigierten Leistungen folgende Podest-Platzierungen ergeben:

1. Simone Stöppler 86,774 km, 2. Nele Alder Baerens 85,919 km, 3. Patricia Rolle 81,818 km
1. Norbert Hoffmann 90,865 km, 2. Frank Wiegand 88,578 km 3. Karl Graf 88,374 km
Kleine Spielerei, die für manche von uns immer wichtiger wird...

Immer wichtiger wird augenscheinlich in der deutschen Ultralandschaft der Team-Gedanke – und nicht nur die Team-Wertung wird ernst genommen, sondern auch das gemeinsame Auftreten und die großen Basisstationen oder Versorgungspunkte in der Verpflegungszone

werden wieder zelebriert. Große Pavillons der LG DUV, der LG Nord Berlin und der LG Lauf-Pegnitz stachen in Nürnberg besonders ins Auge. Die Teamwertungen bei den Männern gewann LG Nord Berlin vor SV Schwindegg und dem 2. Team der LG Nord. Das beste Frauenteam war LG Nord Berlin vor LG Nord 2 und LG DUV. Die Senioren-Teamwertung 50+ wurden vom SV Schwindegg ganz knapp vor LG DUV und LG Lauf-Pegnitzgrund gewonnen. Bei den Seniorinnen waren keine Teams in der Wertung. Mal das nächste Jahr abwarten!

Egal, ob man die Weltjahresbestenliste, den Vergleich zu den vorigen 3 Meisterschaften oder sogar die Punktetabelle zum DUV-Cup heranzieht: diese 6-Stunden-DM der DUV war ein sportlich herausragendes Event. Vor allem dank der prima Zusammenarbeit von DUV-Sportausschuss-Mitglied Jens Lukas und dem routinierten Sri Chinmoy-Zeitnehmer Frank Urmoneit bei der Rundenerfassung und Ergebniserstellung konnten auch vorläufige Ergebnislisten zügig ausgehängt und Einsprüche bearbeitet werden, so dass diese Meisterschaft quasi pünktlich mit einer würdigen Siegerehrung offiziell beendet werden konnte. Und ich mich noch im Hellen auf den Heimweg nach Marburg begeben konnte...

Der einzige Wermutstropfen einer rundum gelungenen 4. Auflage einer 6-Stunden-DUV-DM war die Tatsache, dass nicht alle Startwilligen bei diesem tollen Wettkampf aktiv dabei sein konnten.

Beim ersten Verarbeiten der Eindrücke auf der Rückfahrt habe ich mich aber mehr über die vielen neue Namen und Gesichter gefreut, die teilweise bereits echte Spitzenleistungen abgeliefert haben. Auch das Wiedersehen mit solchen Athleten wie Hartmut Häber oder Achim Heukemes war eine feine Sache. Und dann noch die Rekordbeteiligung, die vielen sportlichen Glanzlichter, die tollen Team-Auftritte und alle an diesem Tag erlebten großen und kleinen Nettigkeiten der großen Ultrafamilie: All das hat meine Laune noch lange hoch gehalten.