

Quelle: Thüringer Allgemeine am Freitag, den 04.Juli 2008



Könige zu Besuch

Ein Dorf steht Kopf: Die kleine Gemeinde Fröttstädt veranstaltet morgen 2. Thüringen-Ultra

Die Könige sind wieder zu Gast im 400-Seelen-Örtchen Fröttstädt. Zumindest sollen sich die 100-km-Läufer als solche fühlen. Trotz der bevorstehenden Strapazen. Morgen, vier Uhr, startet der zweite Thüringen-Ultra.

Von Michaela WIDDER

FRÖTTSTÄDT.

Auch wer kein Frühaufsteher ist - bei diesem romantischen Start wird selbst ein Morgenmuffel ins Schwärmen geraten. Morgen kurz vor vier brennt es. "Lauffeu-er Fröttstädt" – der Name der Veranstalter ist dann Programm. Flinke Hände entfachen mannshohe Schwedenfeuer auf dem Sportplatz. Sie werden den Läufern die ersten Meter der 100km-Strecke erhellen. Ein Frött-

städter Dorfbewohner hatte schon zur Premiere im vergange-nen die leuchtende Idee und lie-fert auch diesmal die zwei Meter großen eingeschnittenen Bäume. "Klar, was gut ankam, behalten wir bei, aber auch kleine Verbes-serungen wird es geben", sagt Gunter Rothe. Der 44-Jährige verwirklichte vor einem Jahr seire Idee, einen 100-km-Lauf in Thüringen zu veranstalten. Mit Erfolg. 114 laufverrückte Einzelstarter – dazu 48 Vierer und acht Zweierstaffeln – kamen zur Premiere in das kleine Dorf, das zuvor meist nur von orientiezuvor meist nur von orientierungslosen Sonntagsfahrern besucht wurde. Innerhalb eines Jahres hat sich Fröttstädt in der Ultraszene einen Namen geschieden der Schweiz macht. Starter aus der Schweiz, den Niederlanden, aus Öster-reich und Schweden zieht es nun nach Thüringen. Die weiteste

Rosenberg. Der Berliner arbeitet für die deutsche Botschaft in Ne-pals Hauptstadt Kathmandu. Auf seiner Urlaubsreise hat der Lang-streckler diesmal einen Abstecher nach Fröttstädt eingeplant. Insgesamt wagen sich bisher

121 Starter auf den 100-km-Rundkurs mit über 2150 Höhenmetern. Nachmeldungen sind bis morgen früh 3.30 Uhr noch bis morgen früh 3.30 Uhr noch möglich. Auch Strecken-König, Jörg Kupfer (Lauffreunde Gotha) und die schnellste Frau, Elke Streicher (Gerlingen), sind wieder am Start. Beliebt sind erneut die Staffeln, die um fünf Uhr starten. 48 Mannschaften teilen sich zu viert und 18 Teams zu zweit die 100 Kilometer. Für all diese Läufer steht am Wocheneide ein ganzes Dorf

Anreise hat allerdings Michael einiger Läufer bieten die Organisatoren neben der klassischen Fleischsoße in diesem Jahr zurieschsolse in diesem Jahr Zu-sätzlich die vegetarische Varian-te an. Als zur Premiere die Nu-delrationen auszugehen drohten, wurde im Ort eine erfolgreiche Sammelaktion gestartet. "Die Küchenvorräte sind jedenfalls bei unseren Dorf-Frauen aufge-füllt" werspricht Rothe füllt", verspricht Rothe. Wünsche für ihre "Könige" er-

füllen übrigens die ultra-freundlichen Fröttstädter immer gern. Ein Starter will diesmal mit seinem Dalmatiner laufen, der schafft allerdings nur 50 Kilometer. Kein Problem für die Organisatoren. Ein Helfer wird den Vierbeiner nach Floh-Seligenthal, bringen wei ihn seinen haben der besteht werden der verstelle wei der besteht wei den verstelle wei der besteht wein zu zweit die 100 Kilometer.
Für all diese Läufer steht am
Wochenende ein ganzes Dorf
Kopf. Das beginnt bei der Nudelparty heute Abend. Auf Wunsch

einige Neuerungen geben. Den Führenden, die in Front liegen-de Frau und die erste Staffel begleitet ieweils ein Radfahrer vom rand verteilt und gelbe Leucht-pfeile gesprüht. Zwei zusätzliche Getränkestellen (insgesamt 16) bei Kilometer 60 (Ebertswiese) und 98 (Hörselgau) sol-len bei warmen Temperaturen für ausreichend Flüssigkeit sorgen. Noch ein Tipp für alle Fein-

schmecker unterwegs: Die selbst gebackenen Waffeln von den Dorf-Frauen in Floh-Seligenthal sind ein Genuss . . .

TA-Internetservice:



Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 07. Juli 2008

Rekord des Kurzentschlossenen

2. Thüringen-Ultra:

Wer zuletzt kommt, läuft am schnellsten - in Fröttstädt, diesem laufverrückten, idvllischen Örtchen, müssen sogar große Sprichwörter umgeschrieben werden.

Von Michael VOSS

FRÖTTSTÄDT

Frank Hardenack hatte sich erst 3.30 Uhr nachts, also eine halbe Stunde vor Start des 2. Thüringen-Ultra, angemeldet. Dann stie-felte der 32-Jährige im Morgennebel, vermischt mit Rauchschwaden der romantischen Schwe den-Feuer, im Pulk der 147 Teil-nehmer (darunter 17 Frauen), los. Bei sechs Grad über Null. In der Mittagshitze, exakt 8:44:09 Stunden später, war der Extremläu-fer aus Neuenkleusheim an glei-cher Stelle im Ziel. Dazwi-schen lagen 100 zum Teil bergige, aber landschaftlich herrliche Kilometer mit den Eckpunkten Ruhlaer Skihütte, Floh-Seligenthal und Finsterbergen. Der in zig Marathonläufen gestählte, aber so kurzentschlossene Westfale verbesserte den Streckenre-kord aus dem Premierenjahr um satte 20 Minuten, gewann mit fast 26 Minuten Vorsprung (Er-

last 26 Minuten Vorsprung (Ergebnisse auf Sport 2).
Jörg Kupfer, dem die Bestmarke gehörte, war als Fünfter nicht traurig über den Verlust und seine 9:41:58 h. Der mit Startnummer 1 gestartete Gothaer Lokalmatador hatte nach dem Deutschland-Lauf von Kapalloren nach Lörnen kristie Arkona nach Lörrach einige Monate mit Hüftproblemen zu

Monate mit Hültproblemen zu kämpfen, betrachtete dies als "Wiedereinstieg" und Vorbereitung auf den Mont-Blanc-Lauf über 168 km Ende August. Für dieses Kult-Abenteuer ist Fröttstädt übrigens Qualifikations-Wettkampf. "Das hat nicht mal der Rennsteiglauf zu bieten", meint Cheforganister Gunter meint Cheforganisator Gunter Rothe selbstbewusst und augenzwinkernd. Der 44-Jährige und seine 120 Helfer aus zwölf Thüringer Vereinen ("Danke, ohne euch würden wir das niemals stemmen") konnte auf dem vor-bildlich markierten Kurs diesmal

wann das Staffelrennen



sogar Starter aus Holland, Österreich, Dänemark, Bulgarien und der Schweiz begrüßen, denkt

und der Schweiz begrüßen, denkt aber über noch internationalere Felder nach. "Aber bei 300 Teilnehmern stoßen wir an die Grenze", zieht er eine Linie. Und der "Chef" fand selbst Zeit zum Mitlaufen, wurde in 12:46:52 passabler 73. Tags darauf ging es ans "Abmarkieren" der Strecke. Sprich: einsammeln sämtlicher Utensilien auf der Strecke. Nein, Läufer habe man nicht cke. Nein, Läufer habe man nicht gefunden, meint er schmunzelnd. Keine "Verläufer" gab's, nicht einer musste medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Nur der 73-jährige Bodo Ratzeberg (Frankfurt), der fast von Beginn an wanderte, wurde wegen Zeitlimit-Überschreitung (18 Stunden) aus dem Rennen genommen.

Auch der Letzte, Andreas Hen-sel aus Zwickau, wurde nach 17:40:37 h von den Helfern und anderen Läufern, die sich's bei der Nudelparty oder in ihren Zel-ten gemütlich gemacht hatten, mit viel Applaus bedacht. Aber auch mit echter roter Laterne.

"Am meisten beeindruckend" fand Läufer Rothe den Verpflegungsstand der Hörselgau-Hand-baller fünf Kilometer vor Ultimo: "Die hatten Musikboxen aufgestellt, alles herrlich be-schallt, das braucht man in dem Moment, wenn die Kräfte schwinden. Doch der Chef ist auch für kritische Hinweise offen: An den letzten Verpflegungspunkten hätte zum Beispiel Cola gefehlt, die den Körper rasch belebt, letzte Reserven herauskitzelt.

"Es gibt immer kleine Dinge zu verbessern", betont Rothe. Eher als Triumphator Har-denack war unterdessen das im beliebten Staffellauf über 4 x 25 km siegreiche Team des USV Erfurt im Ziel. In 7:41:35 h verfehlte das schnelle Quartett je-doch den Rekord der Jungs um Mario Leimbach aus dem Vorjahr um rund eine Stunde. Also: Da geht 2009 noch was

Alle Ergebnisse gibt es unter TA-Internetservice: w.sportident.com

gung und Hinweise gut.

Quelle: TLZ am Montag, den 07.Juli 2008





Begleitet von Tochter Wiebke und Hand in Hand mit Lauffeuer-Mitstreiter Ingolf Schreier kam der Erfinder und Cheforganisator Gunter Rothe (Mitte) nach 100 Kilometern in 12:46:52 in Fröttstädt ins Ziel. Fotos: Werner

Ein ganzes Dorf steht Kopf

Thüringer Ultramarathon von Lauffeuer Fröttstädt begeistert die Teilnehmer

Von Lydia Werner

Fröttstädt. (tlz) Wiebke verbrachte ihren zwölften Geburtstag damit, den Finishern und Staffelläufern des thüringenUltras am Samstag in Fröttstädt gleich hinterm Zieleinlauf unermüdlich und freundlich lächelnd die Medaillen um den Hals zu hängen. Mit Begeisterung flitzte sie auch noch gemeinsam mit ihrem Papa Gunter Rothe vom Lauffeuer Fröttstädt durchs Ziel, als der nach 100 anstrengenden Kilometern freudestrahlend ankam.

Rothe hatte die Idee zu diesem Thüringer Ultramarathon, der schon bei seiner Premiere im vergangenen Jahr weit über die Grenzen Frött-

städts hinaus ausgesprochen gut ankam bei den Ültra-Marathonis und den Staffeln. Unzählige lobende Worte äußerten die Läufer von Nah und Fern. "Schöner als der Rennsteiglauf", "Super Organisa-tion" oder "eine harte, aber landschaftlich wunderschöne Strecke" - so lauteten die meisten Kommentare, Erfreut waren auch sehr viele Läufer. dass sie direkt nach der Zeitschranke im Ziel einen Ausdruck mit ihrer End- und den Zwischenzeiten von den Etappenzielen an der Ruhlaer Skihütte, in Floh-Seligenthal und in Finsterbergen in die Hand gedrückt bekamen. Nicht wenige ließen sich auch gleich ihre Urkunde ausdrucken, sobald alle Läufer ihrer eigenen

Altersklasse in Fröttstädt angelangt waren.

Ohne die zahlreichen Helfer vom Verein nebst ganzen Familien oder die Feuerwehr hätten Unterkunft, Verpflegungsstellen, Etappenziele oder Nudelparty zum Aufakt und Abschlussparty zum Ausklang nicht bewerkstelligt werden können. Die lange organisatorische Vorbereitungszeit und das Aufräumen gestern bekamen die Athleten ohnehin nicht mit. Ihnen fiel nur der reibungslose Ablauf auf.

Eine Wandergruppe hatte die Klasse 05W3Rt der Fachschule für Bau, Wirtschaft und Verkehr auf das letzte Viertel der Strecke geschickt: Ell Schüler und vier Lehrer liefen von 3.45 Uhr bis 13.30 Uhr von Finsterbergen nach Fröttstädt – ihrer Lehrerin und Mitorganisatorin Christina Schreier zuliebe.

Witzige Begebenheit am Rande: Ein Schäferhund hatte offenbar keine Lust, mitten in dunkler Nacht mit seinem Herrchen auf Strecke zu gehen. Er büxte aus und wurde wartend neben einem Auto gesichtet. Sein Herrchen pfiff auf die Zeit, ließ sich ein paar Kilometer zurückfahren, holte den Hund ab und machte sich mit Verzögerung wieder auf die Socken.

Mehr Bilder vom thüringenUltra am Samstag in Fröttstädt gibt es in der Diaschau zu sehen unter:

www. tiz.de /gotha



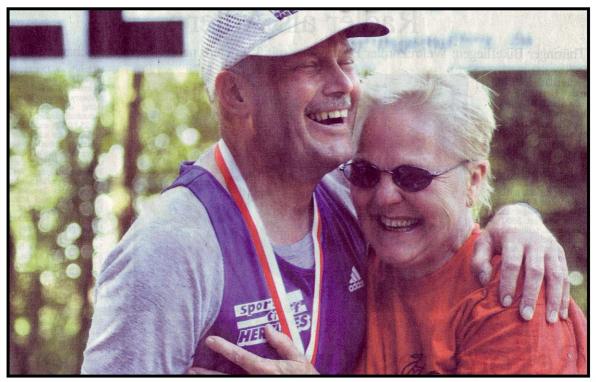
Erneut schnellste Frauenstaffel: Ina Oschmann, Ute Freudenfeld, Annette Beese und Angelika Klinge liefen als B+H Damen des FSV 1950 Gotha in einer Zeit von 9:05:51.



Dritter Platz bei der Männerstaffel für die Gastgeber von Lauffeuer Fröttstädt mit Matthias Günther, Startläufer und Moderator Horst Reinhardt, Gerhard Kuno und Ronald Noack (v.l.n.r.).



Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 07.Juli 2008



ERLÖSUNG: Ingolf Schreier am Ziel, an seiner Seite freute sich mit ihm seine Frau Marlies, dass er alles gut überstanden hatte und nun glücklich ist.

Willkommen im Leben

Ingolf Schreier lief den langen Kanten und erlangte damit ein Stück Selbstwertgefühl zurück

Schreier nur als Besucher für zwei Stunden von seiner Rehabilitationskur in Bad Liebenstein. Beim Zweiten am Sonnabend wollte er es wissen, ob er wieder dazu gehört, zu den Enthusiasten der Langstrecke.

Von Hans-Jürgen KEHR

FRÖTTSTÄDT. Die Zweier-Staffel mit Sohne-mann Torsten hatte Ingolf Schreier nach der erfolgreichen Teilnahme am Rennsteigstaffel-lauf fest eingeplant. "Ich hatte keine Probleme, sodass den 50

Juni wieder Wettkampfluft ge-schnuppert. Vor einem Jahr war er bei einer Kontrolle der haus-eigenen Klärgrube ohnmächtig geworden und abgestürzt. Sein Sohn hatte ihn gerettet, die Fol-gen waren durch ärztliche Ob-hut und eisernen Willen erfolgreich bekämpft worden. Die Ge-nesung machte Fortschritte, so-dass der über zwanzig Jahre erfahrene Triathlet vom Lauffeuer Fröttstädt die Laufschuhe wieder schnürte.

Montag kurzes Lauftraining, Dienstag Radfahren, so sah seine Vorbereitung für den Staffel-Ultra aus. Doch sein Mitstreiter

Anspannung wenig Trainingszeit, ließen nur "verordnete" Begleitaufgaben zu. "Da musste ich eben allein laufen", so der ehrgeizige Vater. Doch war der Sprung von den bisher 20 km auf 100 nicht zu groß? Die Familie war in Aufregung, seine Frau Marlies und Schwiegersehter (beiteitseit is Seuredersehter rau Maries und Schwieger-tochter Christina in Sorge, dass er sich wohl nicht übernehme. Ultra-Obermanager Gunter Rothe entschloss sich kurzfristig

trotz der vielen Arbeit in der Vorbereitung und Durchfüh-rung die 100 km mitzulaufen. "Das gab mir unwahrscheinlich viel Sicherheit". Gunter Rothe passte sich dem Tempo seines

Die Premiere des ThüringenUltra 2007 erlebte Ingolf standen". Erstmals nach seinem tung und dazu durch berufliche ter 40er hätte auch schneller schweren Unfall hatte er am 21. Anspannung wenig Trainings- laufen können. "Er blieb immer mal stehen und wartete auf mich", so Schreier dankend. Ganz so einfach war der lange Kanten nicht. "Besonders bergab war es brutal, das hat mehr geschlaucht, wie bergan". Nach geschlaucht, wie bergan". Nach 60 Kilometern waren die Mus-keln fest, Krämpfe blieben aber aus, erinnert sich der Mittefünf-ziger. Schwierig sei gewesen, nach den Verpflegungsständen den Laufrhythmus wiederzufin-den Viel Kraft habe ihn auf den den. Viel Kraft habe ihn auf den letzten Kilometern die Begleitung durch seinen Sohn gege-ben. "Das war er ihm einfach schuldig, wie oft hat er meinem Mann schon geholfen", sagte

Christina Schreier. Weil die Christina Schreier. Weil die Kinder immer schneller wurden, war Ingolf mit 32 aus dem Fuß-ball in die Laufszene gewech-selt. Jetzt gibt es oft familienin-terne Wettkämpfe, wer wohl die schnellste Zeit läuft und sich die Kraft am besten einteilen kann. So stichelte Ingolf Schreier nach dem überaus herzlichen Emp-fang in Fröttstädt Hand in Hand mit Gunter Rothe, "den nächsten läuft Torsten allein, ich will

ihn auch mal leiden sehen".

Im Gesicht war aber alles andere als Leid auszumachen. Ein überglücklicher Läufer lag sich mit seiner Familie in den Ar-men. Er ist wieder der Alte, Krankheit bekämpft und inne-rem Schweinehund getrotzt.



NACHGEREICHT: Jörg Kupfer bekam den Pokal NACHGEREICHT: für seinen Sieg von 2007.



IM BLICKPUNKT: Nicht nur Stars aus der Laufszene waren nach Fröttstädt gekommen. Die Fußballer aus Günthers-leben-Wechmar ließen sich nach dem Zieleinlauf abfilmen.



ENDLICH AM ZIEL: Diese Bilder wiederholten sich über 100 Mal.



ALLROUNDER: Startläufer und Moderator Horst Reinhardt von Lauffeuer.



Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 07. Juli 2008

Ultra-Geflüster

□ Nach ihrem Studium in Zwickau treffen sich Jens, Hubert und Matthias seit 1982 beim Rennsteiglauf und diesmal auch beim Thüringen-Ultra. Die SG Thüringen/Sachsen-Anhalt hatte diesmal durch einen Ausfall Brenda mit in die Staffel genommen, die sonst in Friedrichroda mitläuft. Nach der Zusage fielen in Friedrichroda Leute aus, doch sie blieb bei den 175-Jährigen, und das mit Erfolg.

➡ Winni Graf wollte eigentlich Lars Siegemund, der mit
Annett Lehmann in der Zweierstaffel Zweiter wurde, mit
dem Rad begleiten. Da dieser
schon "besetzt" war, fuhr er
den Läufern hinterher und versuchte sie beim Überholen zu
motivieren. Marcus Jeich aus
Mannheim, der seinen dritten
Ultra in drei Wochen doch
nicht so gut zu verkraften
schien, baute er auf. Auch Rainer Schalle von der Insel Rü-

gen hatte sich schon mit dem Aufgeben angefreundet, bis Graf kam und mit ihm ein Schwätzchen machte.

Der Hunger hatte Vorjahressieger Jörg Kupfer (Laufreunde Gotha) zu zehn Minuten Pause verdonnert. Und als er sich auch noch dreimal verlief "durch meine eigene Dämlichkeit", blieb am Ende "nur" der siebte Rang. 37 Minuten langsamer war Kupfer, der die Zeit auch damit totschlug, mit

anderen zu reden. So mit Andrea Gießmann (LTV Erfurt), die in der TA-Staffel integriert war und ihn viel größer in Erinnerung hatte, worauf Kupfer erwiderte, "Ich bin platt, deshalb bin ich so klein".

⇒ Gunnar Junig aus Ilsenburg war so begeistert von dem Lauf, dass er spontan am Ziel das zum Ausdruck brachte: "Schöner und viel besser organisiert, als der Rennsteiglauf. Ihr habt ja hier eine herrliche Gegend".

Andere machten sogar einen Reim daraus und sangen in die Kamera. Positiv aufgenommen wurden die herzlichen Empfänge in Laucha, Tambach und an der Ruhlaer Skihütte und natürlich in Fröttstädt selber.

⇒An mehreren Wegstrecken wurden aber auch wieder Schilder entfernt oder Markierungen umgespritzt. Bernd Kornhaaß hatte nachts vor dem Start nochmal nachsprühen müssen, damit sich niemand verläuft.

Lauffeuer und Löppen Staffeldritte

Frank Hardenack aus Neuenkleusheim hat den 2. Thüringen-Ultra gewonnen, der 20 Minuten schneller war, als der Sieger 2007 Jörg Kupfer (Lauffreude Gotha).

FRÖTTSTÄDT (hjk). Kupfer wurde Siebter als viertbester Thüringer. Bei den Frauen siegte Mareile Hertel aus Nürnberg. Unter den 18 Zweier-Staffeln schrift Lors Siegenund

Unter den 18 Zweier-Staffeln schnitt Lars Siegemund und Annette Lehmann für die Läufer aus dem Landkreis auf Rang zwei der Mixstaffeln am besten ab. Die flinkenHirsche aus Friedrichroda wurden Vierte bei den Männern.

Vierte bei den Männern.
Unter den 40 Vierer-Staffeln führte die B&H, unter
anderen mit Ina Oschmann
und Ute Sipp die Frauenstaffeln an. Löppens Hasen u.a.
mit Reinhard Löppen selbst
belegten in den Mixstaffeln
Rang drei. Ebenfalls Dritte
bei den Männern wurde
Lauffeuer Fröttstädt mit
Horst Reinhardt, Gerhard
Kuno, Matthias Günther und
Ronald Noack. Die Lauffeuer-Einzelstarter Gunter Rothe und Ingolf Schreier liefen
auf den Plätzen 71 und 72
ein, von insgesamt 148 UltraLäufern. 158 hatten sich angemeldet.

Der zweite Thüringen-Ultra wurde als erfolgreiche Veranstaltung von allen Teilnehmern und Gästen gefeiert. Ein ganzes Dorf hatte sich unter Leitung der Freiwilligen Feuerwehr engagiert.

Das wird auch in dem Brief von Jörg Schmid aus Arnstadt deutlich: "Zurück vom Thüringenultra in Fröttstädt würde ich gern auf diesem Weg Gunter Rothe, allen seinen Mitstreitern vom Lauffeuer Fröttstädt und den Vereinen an den Verpflegungsstellen für die richtig gute Organisation danken. Toll waren auch die von vielen Einwohnern v.a. in Tabarz und Hörselgau aufgebauten privaten Getränke- und Wasserstellen. Die haben bei der Wärme unheimlich geholfen und gezeigt, wie die Bewohner an dieser besonderen Veranstaltung Anteil genommen haben." Siehe auch Gästebuch.

ANGEMERKT

Großartig

Von Gerald MÜLLER

Die Veranstaltung in und um Fröttstädt hat sich etabliert. Nachdem schon die Premiere im vergangenen Jahr beeindruckte, waren die Organisation und Betreuung bei der zweiten Auflage noch besser. Fast perfekt sogar. Großartig, was der kleine Ort und seine Menschen für den Laufsport leisten.

Das wird sich über Thüringen hinaus, in Deutschland herumsprechen. 2009 dürften deshalb noch mehr Starter als diesmal dabei sein. Vor allem die Rennen im Quartett werden weiter an Zuspruch gewinnen. Der Rennsteigstaffellauf hat sich zu Recht einen guten Namen gemacht. Doch der Wettkampf mit Start und Ziel in Fröttstädt steht diesem in nichts nach. Im Gegenteil. Manches erscheint noch ursprünglicher und liebevoller vorbereitet und durchgeführt.

ULTRA-STATISTIK

100 km Herren: 1. Frank Hardenack (Neuenkleusheim / 8:44.09 Std.); Baudek (TSV berg / 9.09.58); 3. Sven Franke (BLV IIsenburg / 9.14.59) ...7. Jörg Kupfer (Lauffreunde Gotha / 9.41.58); Frau-Mareile Hertel berg / 10.12.12 Std.); 2. Birgit Bruder (Marpingen / 10.28.54); Schürbusch (Siegen / 10.40,21), 4. Martina Christ (Fitnessoase druf / 11.17.42); Staffeln 2 x 50 km **Frauen:** 1. Die flotten lis (11.53,53); Mix: 1. SV Mihla Staffelteam (9.03.12 Std.); 2. Anette und Lars (10.18,36); 3. Laufen-aktuell.de 50 (10.18,39); Männer: 1. Randaliergoblins (8.33,55); 2. Edderwalde, Detlef (8.49,51); 3. Die Otternasen (9.34,53); 4 x 25 km Frauen: 1. B & H Damen (9.05,51); Mix: 1. Rennsteiggoldies (8.39,38); Männer: 1. USV Erfurt (7.41,35 Std.)



Quelle: Freies Wort am Montag, den 07. Juli 2008

2. Thüringen Ultra Symbiose von Ehrgeiz und Genuss

Wenn 148 Leute 100 Kilometer durch den Thüringer Wald rennen



Frank Hardenack aus dem Sauerland gewann den 2. Thüringen Ultra über 100 km am Samstag mit Start und Ziel in Fröttstädt bei Waltershausen in 8:44:09 Stunden. Übrigens brauchte der Letzte des Feldes, Andreas Hensel aus Zwickau, doppelt so lange.

Bild: FT Müller

Fröttstädt -

"Ich bin noch nie so schön rund um den Inselberg gelaufen!" Das ist kein Satz eines Sonntagsspaziergängers, sondern er stammt von Ingo Kuhnke (45, WSV Oberhof 05), geäußert als Lob über die Streckenführung direkt nach seinem Zieleinlauf beim 2. Thüringen Ultra am Samstag in Fröttstädt bei Waltershausen – also unmittelbar nach einem Lauf über 100 km, für die der Koch des Oberhofer Café-Restaurants "Luisensitz" als Zehnter (und damit bester Südthüringer) knapp zehn Stunden gebraucht hatte. Nach einem von Schwedenfeuern beleuchtetem Start um 4 Uhr früh …

Der Satz ist typisch für die Symbiose, die sportlicher Ehrgeiz und Genusslaufen in diesem Extremsport eingehen: 100 harte Kilometer durch den Thüringer Wald, mit 2130 Höhenmetern, über Ruhla, Brotterode, Grenzwiese, Mommelstein, Floh-Seligenthal, Tambach-Dietharz, Friedrichroda und Tabarz. Aber was kommentierte Norbert Gottschlich (48) aus Jena, als bester Thüringer in 9:26:31 auf Platz vier, nach seinem Zieleinlauf – wie alle seine Mitläufer im übrigen ohne die geringsten Anzeichen körperlicher Erschöpfung? "Ich liebe solche Volksläufe. Etwa die Verpflegung unterwegs, die ist so super – man muss ja aufpassen, dass man nicht zu viel davon nimmt."

Warum gibt es Thüringens 100-km-Lauf ausgerechnet in Fröttstädt? Weil in diesem 400-Einwohner-Dorf die Feuerwehr das Sagen hat, diese Feuerwehr eine Laufgruppe hat und einer der Läufer, Gunter Rothe (44), schon mehrfach am berühmten 100-km-Lauf im schweizerischen Biel teilnahm. "Dort hat man beim Laufen viel Zeit zum Überlegen. Und ich habe mir überlegt: Warum organisieren wir nicht auch so einen Lauf bei uns zu Hause?"

Der erste und einzige unter neun Stunden

Die Infrastruktur am Bürgerhaus von Fröttstädt ist dafür durchaus ideal; die Logistik, so die Organisatoren, sei beherrschbar. "Gerade in Südthüringen helfen uns viele Vereine, die vom Rennsteiglauf und vom Wintersport her wissen, wie das geht." Einziges Ärgernis seien missgünstige Menschen, die öfter die Schilder im Wald abrissen. Daher wurde der Spitze des Feldes diesmal eine Fahrradbegleitung beigegeben.

Und die geleitete Frank Hardenack aus Neuenkleusheim (Sauerland) nach 8:44:09 Stunden als Ersten ins Ziel. Womit der 32-jährige CNC-Fräser die vorjährige Siegerzeit des Gothaers Jörg Kupfer (9:22:13) klar unterbot. Hardenack versicherte: "Gehpausen gab's nicht. Nur einen Steilanstieg, das war bei Floh-Seligenthal, den bin ich im Schwebeschritt hoch." Schon nach 16 km hatte er sich abgesetzt; nach rund 60 km war auch sein Tiefpunkt überwunden. "Ich hatte zuvor einen Hungerast und dann an der Verpflegungsstelle alles gegessen, was ich kriegen konnte. Leider brachte das meine Verdauung durcheinander."

Frank Hardenack ist ein Musterbeispiel dafür, wie sich eine Lauf-Leidenschaft aufbaut, die erst bei 100 km endet: Als Fußballer musste er das Kicken nach einer Zehenverletzung aufgeben, sah dann eine Marathon-Übertragung im Fernsehen, meldete sich zum Köln-Marathon von 2003 und ging nach viermonatiger Vorbereitung "in der ich fast alles falsch machte, was ging", nach 3:52 Stunden und der Gewissheit ins Ziel: Nie wieder! "Zwei Wochen später stand ich beim nächsten Marathon am Start, diesmal durchs Ruhrgebiet."

Inzwischen absolviert er sechs Marathons im Jahr und steht so gut im Training, das ihn selbst eine Fußverletzung mit Krankenhausaufenthalt im Frühjahr nicht aus dem Rhythmus bringen konnte. "Vor sechs Wochen bestritt ich einen 67-km-Lauf im Hochsauerland. Der ging so gut, dass ich mir sagte: Jetzt gehst Du in Thüringen Deinen ersten Hunderter an." Erst kurz vor dem Start meldete er; insgesamt waren es dort 148 Einzelläufer.