



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch



„Nach dem Lauf, ist vor dem Lauf“  
das war der

**3. Thüringen Ultra**  
**04.07.2009**

organisiert durch





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

Strecken: markierter 100 km Rundkurs  
mit 2150 Höhenmetern für Ultras und Staffelläufer  
- 100 km Ultralauf  
- 2er Staffel: 2 x 50 km (limitiert auf 100 Staffeln!)  
- 4er Staffel: 4 x 25 km (limitiert auf 100 Staffeln!)

Startzeiten: Ultraläufer 4:00 Uhr  
Staffel 5:00 Uhr

Zielschluss: 22.00 Uhr

Verpflegung: 16 Verpflegungspunkte

Startgeld: Ultraläufer: € 35,- (bis 31.03.2007)  
€ 40,- (bis 31.05.2007)  
€ 45,- (ab 01.06.2007 bis kurz vor Start)  
Staffel: € 60,- (bis 31.03.2007)  
€ 70,- (bis 31.06.2007, Meldeschluss für Staffeln!)

Programm: Freitag, 04.07.2007  
16:00 - 21:00 Uhr - Nachmeldung und Startnummer-Ausgabe  
18:00 - 20:00 Uhr - Nudelparty

Samstag, 05.07.2007  
ab 03:00 Uhr - Nachmeldung und Startnummer-Ausgabe  
04:00 Uhr - Start 100 km Ultralauf  
05:00 Uhr - Start der Staffeln  
ab 12:00 Uhr - Zieleinläufe  
ab 15:00 Uhr - Siegerehrung  
anschließend große Läuferparty !!!



organisiert durch





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km

2x 50 km

4x 25 km

3. Lauf

04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

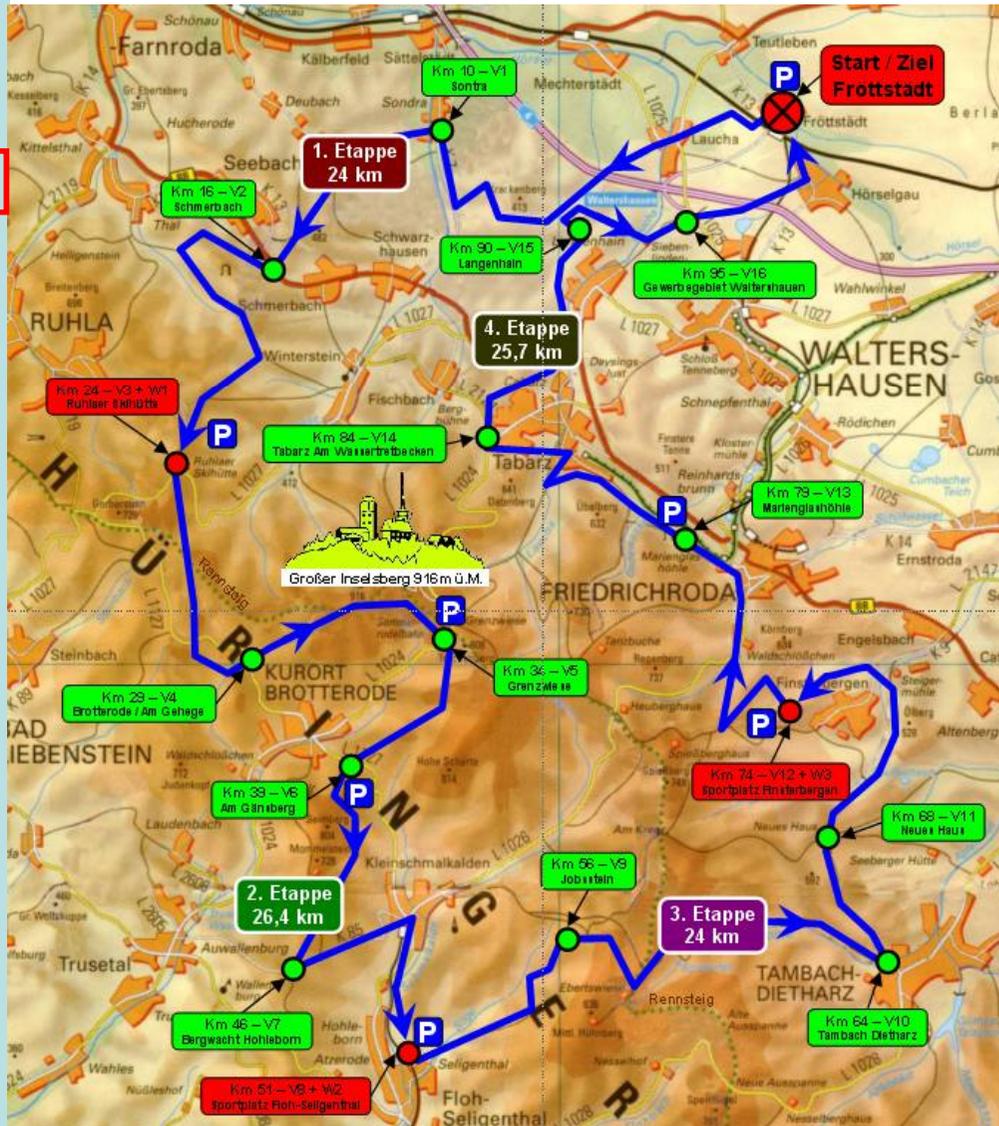
Presse

Gästebuch

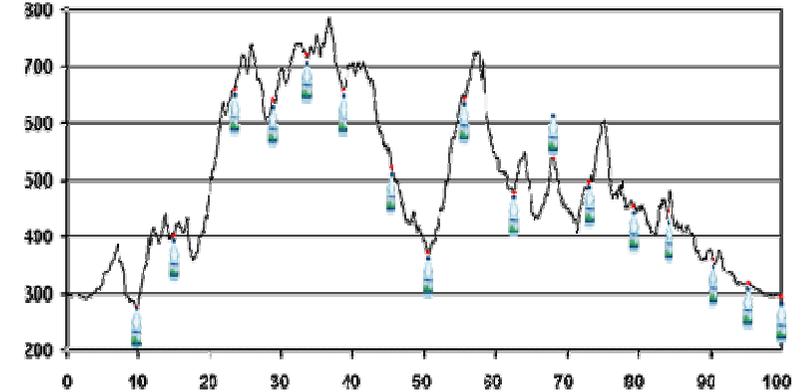
organisiert durch

Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt

Streckenplan



Höhenprofil



Landschaft





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km

2x 50 km

4x 25 km

3. Lauf

04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

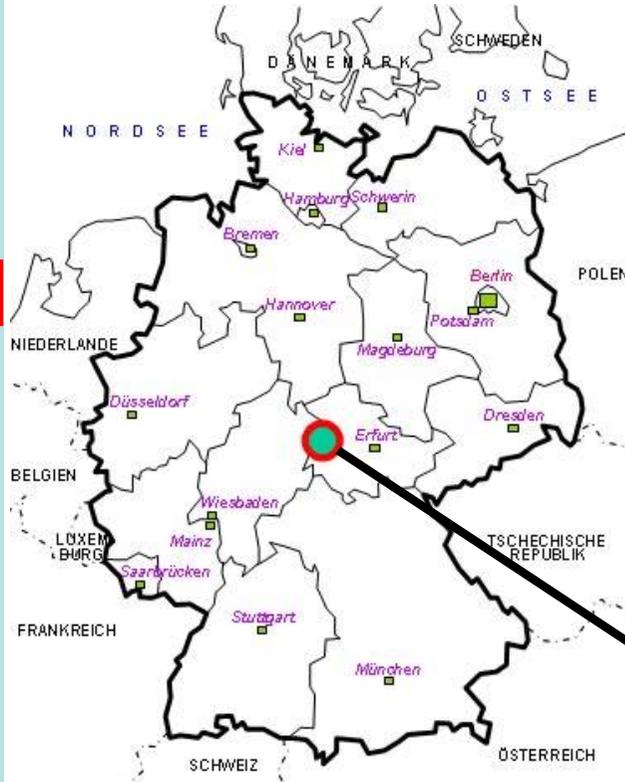
Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**

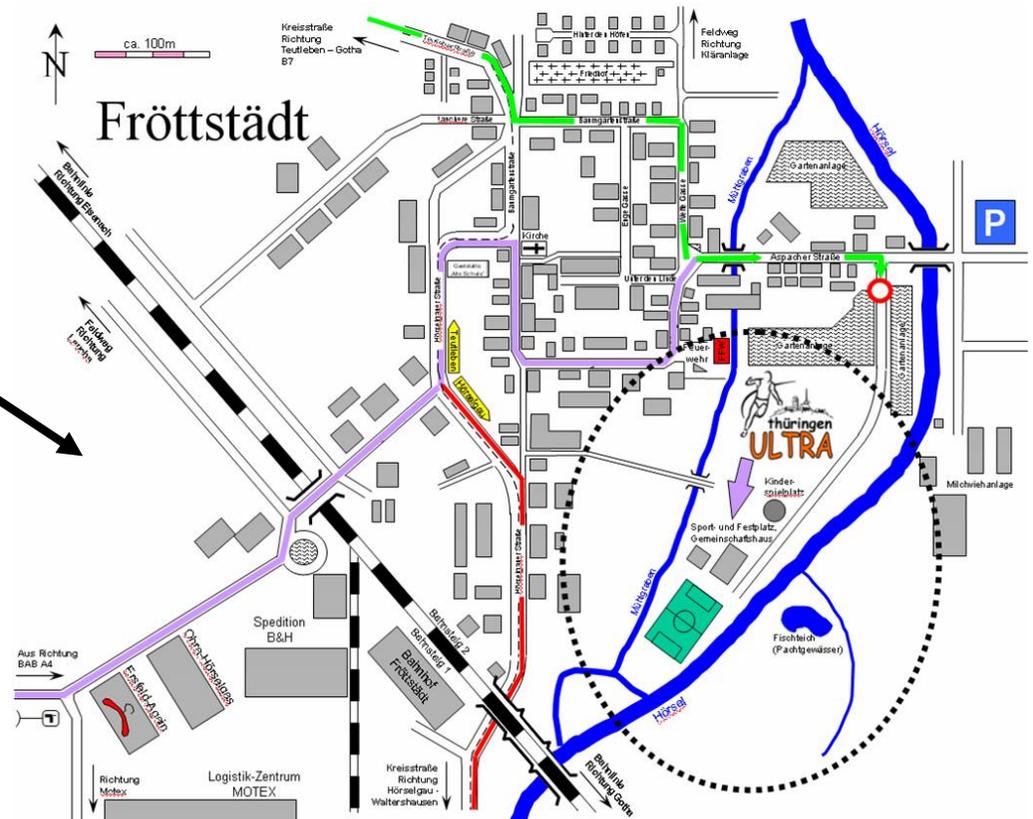


## Anfahrt mit dem PKW

- \* BAB 4, Ausfahrt 41 / Waltershausen
- \* In Richtung McDonalds fahren, anschließend immer gerade aus
- \* nach ca. 2km links halten und über die Bahnbrücke fahren

## Ankunft mit dem Flugzeug / Bahn

- \* Internationale Flughäfen Frankfurt/Main, Leipzig oder Erfurt
- \* weiter mit der Bahn bis Erfurt, Gotha oder Eisenach
- \* Anschließend weiter mit Regionalbahnen nach Fröttstädt





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km

2x 50 km

4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch



VP	km	Ort	Verein
1	10	Sondra	Shell-Tankstelle Bernhard Dietrich
2	16	Schmerbach	SV Emsetal
3	24	Ruhlaer Skihütte	WSV Ruhla
4	29	Am Gehege, Brotterode	WSV Brotterode
5	34	Grenzwiese	Frauensportverein Fröttstädt
6	39	Str. Brotterode/Kleinschmalkalden	WSV Brotterode
7	46	Bergrettung Kleinschmalkalden	Bergrettung Hohleborn
8	51	Sportplatz Floh-Seligenthal	Haderhölzer Lauf- und Wanderverein Feuerwehr Floh-Seligenthal
9	56	Jobstein	Hörnerschlittenverein Seligenthal
10	63	Spittertal, Tambach	Stadt Tambach-Dietharz
11	68	Neues Haus	SV Tambach Dietharz
12	74	Sportplatz Finsterbergen	Finsterberger SV
13	79	Marienglashöhle	SV 05 Friedrichroda
14	84	Tabarz, Tretbecken	Tabarzer Sportverein
15	90	Langenhain	ZSG Waltershausen
16	95	Gewerbegebiet Waltershausen	HSG Hörselgau
17	100	Fröttstädt Zielbereich	„Lauffeuer“ Fröttstädt

Die Vorbereitungen wurden unterstützt durch MDR-Urlaubsvertretung Lars Sänger





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

organisiert durch



Ein herzliches Dankeschön an die vielen fleißigen Helfer entlang der Strecke

Der V1 bei km10 - „Sondra“



der V2 bei km16 - „Schmerbach“



der V3 bei km24 - „Ruhlaer Skihütte“



der V4 bei km29 - „Am Gehege“



der V5 bei km34 - „Grenzwiese“



der V6 bei km39 - „Am Gänsberg“





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

organisiert durch



Ein herzliches Dankeschön an die vielen fleißigen Helfer entlang der Strecke

der V7 bei km46 - „Bergwacht Hohleborn“



der V8 bei km51 - „Floh-Seligenthal“



Der V9 bei km56 - „Jobstein“



Der V10 bei km63 - „Tambach“



Der V11 bei km68 - „Neues Haus“



Der V12 bei km74 - „Finsterbergen“





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

organisiert durch



Ein herzliches Dankeschön an die vielen fleißigen Helfer entlang der Strecke

Der V13 bei km79 - „Am Büchig“



der V14 bei km84 - „Tabarz-Tretbecken“    der V15 bei km90 - „Langenhain“



Der V16 bei km95 - „Gewerbegebiet Whsn“



Der V17 bei km98 - „Hörselgau“



Der V18 bei km100 - „Zielbereich“





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**

Anmeldung am Vorabend



Die ersten Kilometer -  
der Sonne entgegen



Start der Ultra-Läufer



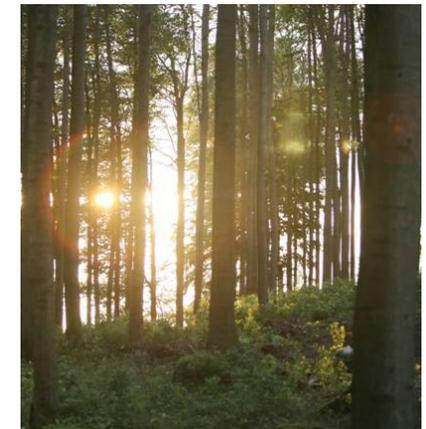
Tankstellen-Nachtservice für Läufer



Weg-Beleuchtung



Der Tag erwacht





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

Stimmung bereits um 5 Uhr in der Früh



Begrüßung am legendären Verpflegungspunkt km95



Läufer - Hart im Nehmen



Die Feuerwehr - überall dabei



...Service wird „Groß“ geschrieben!



organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

Impressionen aus dem Zielbereich



Maykel - Mit der Kamera unterwegs



Zeitnahme durch SPORT-ident



Horst - Ein super Moderator



organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder**
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

... und natürlich den Helfern im Start- / Zielbereich

... das Aufbau-Team



... das Parkplatz-Team



... das „Früh am Morgen“-Team



... das Markierungs-Team



... das Empfangs-Team



... das Siegerehrungs-Team



organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

organisiert durch



## 100km

Platz	StartNr	Starter	Verein	Laufzeit
<b>M20U</b>				
1	4	Hempel, Michael	Bergwacht Pirna	09:37:24
2	193	Dorner, Jens	Greiz	12:35:22
3	205	Niller, Sebastian	LG Eisfeld	13:15:18
<b>M30U</b>				
1	171	Heeb, Markus	RTB Marathonteam Remscheid	10:13:36
2	185	Schmidt, Dirk	Arnsberg	11:07:10
3	138	Fiebelkorn, Michael	Leipzig	12:27:14
<b>M35U</b>				
1	99	Flock, Peter	Gebesee	09:20:18
2	56	Frenz, Michael	LG Nord	09:54:05
3	2	Malowitz, Oliver	SV Schottenstein	10:41:03
<b>M40U</b>				
1	125	Lynas, Matthew	N3 Sport Verein, Arnstadt	08:09:36
2	156	Herget, Thomas	LG Fulda	08:46:38
3	3	Kupfer, Jörg	Lauffreunde Gotha	09:16:38
<b>M45U</b>				
1	195	Dell, Fred	M&H Rennsteigteam	08:43:30
2	28	Vinzelberg, Dirk	LG Roland Haldensleben	09:09:56
3	163	Böttle, Martin	EK Schwaikheim	09:14:02
<b>M50U</b>				
1	145	Jürries, Uwe	Lt. Hengsteysee/ Hagen	10:43:56
2	122	Simon, Ralf	100 Marathon Club	10:46:57
3	132	Petermann, Hans-Joachim	LG Friedrichroda	11:05:08
<b>M55U</b>				
1	172	Furche, Frank	MTP Hersbruck	10:31:08
2	112	Rehart, Herbert	St. Pölten	11:40:00
3	179	Mücke, Edgar	LG Eckental	12:17:03
<b>M60U</b>				
1	203	Seever, Michael	SG Motor Arnstadt	11:14:21
2	8	Müller, Gerd	FSV 1950 Gotha	11:43:30
3	23	Zietlow, Hans-Uwe	LG DUV	13:39:56
<b>M65U</b>				
1	152	Coors, Manfred	SC Melle 03	12:28:18
2	188	Feicke, Lothar	LC Auensee Leipzig	13:06:13
3	177	Antoni, Günter	100 Marathon Club	16:26:13
<b>M70U</b>				
1	38	Pohl, Günther	LTV Erfurt	14:20:10
2	191	Seitz, Bernd	100 Marathon Club Deutschland	16:21:16

Gesamtsieger 100km

Zeit: 08:09:36

**Matthew Lynas**

(N3-Sport Verein Arnstadt)



Siegerin Frauen 100km

Zeit: 10:20:30

**Annett Bahlcke**

(Potsdamer Laufclub PLC)

<b>W30U</b>				
1	126	Rutjes, Diana	Millingen aan de Rijn	13:10:02
2	70	Siebe, Birte	Lübbecker Berglöwen	16:50:27
<b>W35U</b>				
1	174	Rehn, Sylvia	Hamburg	11:33:06
<b>W40U</b>				
1	131	Bahlcke, Annett	Potsdamer Laufclub PLC	10:20:30
2	181	Eschelbach, Iris	TV Rheinau 1893	11:50:21
3	53	Bernhöft, Claudia	Wendelstein	12:40:41
<b>W45U</b>				
1	86	Fischer, Bärbel	RLT Rodgau	10:49:22
2	85	Neubert, Ruth	Lindenberg	12:42:11
3	40	Fiehring, Andrea	SV Steinbach	12:46:30
<b>W50U</b>				
1	76	Keelan, Bettina	LT Bernd Hübner Berlin	13:05:45
2	10	Kilian, Alexandra	GutsMuths-RSLV	14:32:10
3	90	Weiss, Heidi	Siselen	14:39:42
<b>W55U</b>				
1	164	Eggert, Irmgard	Hochschule Harz Halberstadt	13:09:34
2	104	Sacher, Grace	TF Feuerbach	13:26:11
3	149	Pflug, Brigitte	TF Feuerbach	14:23:45
<b>W60U</b>				
1	22	Zietlow, Brigitte	Dietzenbach	14:10:21
<b>W65U</b>				
1	73	Dahl, Marianne	TSV Sibbesse	13:50:22
2	159	Badtke, Irene	LG Wilhelmshaven	15:46:14



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

**Ergebnisse**

Presse

Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**

## 2x50km

Platz	Start-Nr.	Staffelname	Laufzeit
<b>Frauenstaffel</b>			
1	308	Die flotten i is	11:38:55
<b>Mixstaffel</b>			
1	325	SV Mihla Staffelteam 1.1	09:00:22
2	304	ALPINE-RUNNERS	09:47:03
3	315	Überholen ohne einzuholen 2er Brigade	09:47:17
<b>Männerstaffel</b>			
1	314	Die Zwei	08:27:57
2	307	Siegen auf einen Streich	09:24:15
3	302	die zwei unbekannten	09:27:24





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung  
Strecke  
Lage/Anfahrt  
Sponsoren  
Verpflegung  
Bilder

**Ergebnisse**

Presse  
Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**

## 4x25km

Platz	Start-Nr.	Staffelname	Laufzeit
<b>Frauenstaffel</b>			
1	416	Steigergazellen	09:31:55
2	414	LG Neuhütten : Team 1	09:46:08
<b>Mixstaffel</b>			
1	402	Löppens Hasen 1	09:03:01
2	428	SV Mihla Staffelteam 1.2	09:06:04
3	404	4 Musketiere	09:37:50
<b>Männerstaffel</b>			
1	430	Laufteam Town&Country HAUS	06:41:03
2	427	Die Kupferstecher	07:27:11
3	419	USV Erfurt	07:43:29





# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse
- Presse**
- Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel**  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt

Quelle: Thüringer Allgemeine am Freitag, den 03. Juli 2009



Mittendrin, statt nur dabei: Cheforganisator Gunter Rothe (rechts) läuft mit Ingolf Schreier durchs Ziel beim 2. „thüringenUltra“ im vergangenen Jahr. Fotos (2): Werner

## Britischer Meister greift Bestzeit an

3. „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt startet morgen

■ Von Nils R. Kawig

**Fröttstädt.** (tlz) Erst drei Jahre alt, aber schon international bekannt: Der 100 Kilometer lange „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt hat sich binnen kürzester Zeit zu einem echten Anziehungspunkt für Langstreckenläufer entwickelt. Zur dritten Auflage am morgigen Samstag liegen Anmeldungen aus Holland, Österreich, Luxemburg, Großbritannien, Polen und aus der Schweiz vor.

Titelverteidiger Frank Hardenack aus Neuenkleusheim, der im letzten Jahr 8 Stunden, 44 Minuten und 9 Sekunden für seinen Sieg benötigt hat, muss vor allem einen Mann fürchten: Matthew Lynas vom LTV Erfurt. Das ist der britische Meister des Jahres 2006. Bestzeit über 100 Kilometer: 7:10 Stunden. Die sind zwar beim „thüringenUltra“ wegen des anspruchsvollen Höhenprofils (2150 Meter Höhenmeter) unerreichbar, trotzdem darf man Lynas zutrauen, die Vorjahreszeit von Hardenack zu unterbieten. Erweitert wird der Favoritenkreis durch star-



**Finisher-T-Shirts in Orange** dürfen nur die Ultras, die es ins Ziel geschafft haben, erwerben. Für andere gibt es Erinnerungsshirts.

ke Läufer aus Thüringen, zu denen auch Lokalmatador Jörg Kupfer von den Laufreunden Gotha gehört. Er hat den ersten „thüringenUltra“ im Jahr 2007 gewonnen in einer Zeit von 9:04:51.

Neben den Einzelstärkern werden sich morgen früh, vor Sonnenaufgang, auch zahlreiche Staffeln auf den Weg machen. Mit dabei: ein Zweier-Team (2x50 km) des Veranstalters Lauffeuer Fröttstädt. Für Ingolf / Torsten Schreier

steht nur noch nicht fest, unter welchem Namen sie starten. Solche Probleme hat das Laufteam „Town&Country Haus“ nicht. Der Sponsor gibt den Namen vor und wird sich darüber freuen, dass Mario Leimbach, Benjamin Sperl, Ronny Potschak und Dennis Heydorn als haushohe Favoriten bei den Vierer-Staffeln (4x25 km) gehandelt werden. Eine Zeit unter 7 Stunden wird erwartet. Ankunft in Fröttstädt gegen 11:15 Uhr.



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt

Quelle: Thüringer Allgemeine  
am Freitag, den 03. Juli 2009

## Der ausdauernde Chef

Die Kunst der Zeiteinteilung: Matthew Lynas ist Geschäftsführer von N3 und Ultraläufer

Britischer Humor bleibt ein besonderer: „Ich mache nicht viel“, sagt Matthew Lynas über seine Laufzeit, die er Samstag beim 100-km-Rennen in Fröttstädt nachweist. Auch ohne einen solchen Wettkampf kommt er auf rund 150 Kilometer in der Woche. Nicht viel? Ein Witz aus dem Mund vom Geschäftsführer vom Triebwerksunternehmen N3. Auch wenn dieser gar nicht als solcher gemeint war.

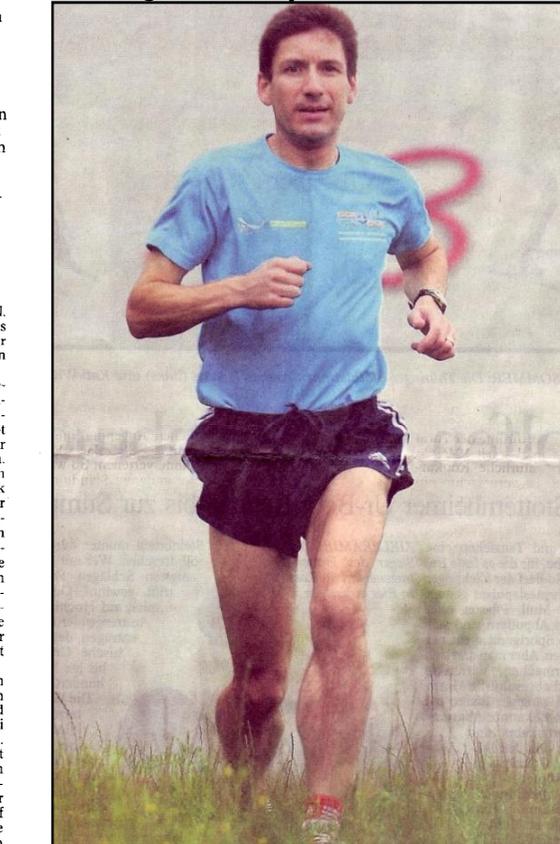
Von Gerald MÜLLER

ICHTERSHAUSEN. Matthew Lynas lacht. Das macht er oft und ausgiebig. Der Mann scheint Spaß am Leben zu haben.

Im September 2008 ist der begehrteste Sportler nach Thüringen gekommen, in einen Landstrich, den er vorher überhaupt nicht kannte. Zu Hause war er da in England, in London. Doch Rolls-Royce suchte einen Geschäftsführer für das Werk N3 nahe Arnstadt. Und da der Projektdirektor schon ein wenig Deutsch konnte und auch den Wunsch nach einer Veränderung geäußert hatte, wurde er sozusagen in den Osten Deutschlands delegiert. „Be-reut habe ich es nicht. Thüringen ist schön, Erfurt eine tolle Stadt zum Wohnen“, sagt der 42-Jährige, dessen Akzent durch den Raum schwingt.

Sein Blick aus dem Büro in Sichtweite von Thörey kann weit reichen, über Felder und Wiesen, vorbei an den Drei Gleichen. Ideale Laufstrecken. Das Zimmer, aus dem er lenkt und leitet, ist eher spartanisch eingerichtet. Ein Beratungstisch mit sechs Stühlen, der Flachbildschirm-Computer auf dem Arbeitsplatz und einige wenige Möbel. An den Wänden hängen drei gerahmte Bilder mit Flugzeugen der Marke Airbus. Das Geschäft, so Matthew Lynas, würde auch jetzt in der allgemeinen Krisenphase gut gehen. Die über 400 Beschäftigten, die Flugzeugtriebwerke reparieren, hätten ordentlich zu tun. Dieses Jahr gibt es sogar mehr Aufträge als 2008.

Auf die eigene sportliche Leidenschaft deutet im Büro bis auf ein kleines Bild kaum etwas hin: Matthew Lynas ist auf die



LANGSTRECKENLÄUFER: Matthew Lynas rennt auch im Umfeld des N3-Werkes.

sem mit der britischen National-Mannschaft zu sehen, die bei der Ultra-EM 2004 in Italien den dritten Platz belegt hat. Das war zwei Jahre später, nachdem er in Cardiff seinen ersten 100-km-Lauf absolvierte. In 7:42 Stunden. Seine Bestmarke liegt mittlerweile bei 7:10. Bei einem 56-km-Rennen kurz vor der Jahrtausendwende in Kapstadt hatte der britische

Meister von 2006 erstmals davon erfahren, dass es solche Riesen-Kanten überhaupt gibt. Die Begeisterung für das Laufen hält schon lange an. Matthew Lynas erinnert sich zurück, als er 7 war. Andere in der Schule in Wakefield spielten gehäuft Rugby oder Cricket – er lief. Und das immer mehr. Bis 30 war der heute 42-Jährige auf der Marathonstrecke leis-

tungsorientiert, absolvierte sie in 2:31 Stunden. Doch da die Zeiten nicht mehr besser wurden und der Wunsch nach einer Nominierung für das britische Nationalteam stark war, verlängerte er die Distanzen. Dieses Jahr hat der Athlet vom LTV Erfurt schon mehrere Wettkämpfe in den Beinen. Unter anderem wurde er beim 50-km-Lauf in Rodgau 2., über die

selbe Strecke in Marburg 1., beim 100-km-Rennen in Kienbaum 2. Nun, Samstag, folgt der Ultra-Lauf in Fröttstädt. Aber auch der ist nur eine Vorbereitung auf die Commonwealth-Meisterschaft im September, wo er für England starten wird.

Doch egal, ob die Reise privat oder dienstlich ist, Matthew Lynas hat die Laufschuhe immer im Gepäck. In den USA, in Hongkong, in Singapur oder Holland. Irgendwo finde sich immer ein Weg zum Laufen. „Abschalten“ sei für ihn ein Hauptantrieb bei der stundenlangen Bewegung in der Natur. „Im Training kann ich Probleme bestens lösen.“ Andere ausgiebige Hobbys sind angesichts der Doppelbelastung Beruf und Sport nicht möglich. Zum Glück läuft Ehefrau Wendy auch, sie begleitet ihn als fürsorgliche Helferlin zudem bei allen Wettkämpfen.

Matthew Lynas beherrscht die Kunst der Zeiteinteilung aber nicht nur im Wettkampf, wo er den Kilometer gleichmäßig in vier Minuten absplitt. „Jeden Sonntagabend mache ich meine Planung für die Woche, damit ich trotz des Jobs gut trainieren kann.“ 6 Uhr beginnt der Tag stets mit einem 12-Kilometer-Lauf. Dazu kommen zwei Mal in der Woche 17- bis 18-Kilometer-Intervalle am Abend und dazu noch am Wochenende eine Marathon-Distanz. Alles ohne Trainingsplan. Im Büro ist er in der Regel zwischen 8.30 und 19 Uhr.

In der Firma, die er mit dem ebenfalls sportlich ambitionierten Wolfgang Kühnhold anführt, ist die Ausdauerfähigkeit des Chefs inzwischen bekannt. Auch, weil es einmal in der Woche mittags einen Lauftreff gibt. Hat Matthew Lynas Zeit, macht er mit und kommt trotz seiner zurückhaltenden Art nicht hinter den Angestellten an.

Er schaut zum Fenster, rückt das Band mit dem N3-Clip auf dem blauen Hemd zur Seite und meint: „Thüringen ist schön. Und die Menschen sind so freundlich. Von dieser Art könnten wir Briten uns wirklich etwas abgucken.“ Nach dem 100-km-Rennen in Fröttstädt will er „auf jeden Fall“ eine zweiwöchige Pause einlegen. Also kein Laufen? „Nein, Pause heißt nur rund 80 Kilometer die Woche.“ Das war wieder nicht als Witz gemeint.



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Quelle: TLZ  
am Montag, den 06. Juli 2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt



**Langstreckenläufer aus Leidenschaft:** Matthew Lynas, ein in Arnstadt lebender Engländer, stellte beim 3. thüringenUltra über 100 Kilometer einen neuen Streckenrekord auf. Foto: Kawig

## Engländer Erster im Ziel

3. thüringenUltra: Lynas über 100 Kilometer am schnellsten

**Fröttstädt.** (tlz/nrk) Ein Sieg mit Ansage: Matthew Lynas hat den 100 Kilometer langen thüringenUltra von und nach Fröttstädt (Kreis Gotha) gewonnen. Der Englische Meister von 2006 pulverisierte am Samstag den Streckenrekord auf dem Rundkurs und stellte in 8:09:36 Stunden eine neue Bestzeit auf.

Lynas ist Langstreckenläufer aus Leidenschaft. Seit verganginem Jahr lebt und arbeitet er in Arnstadt, als Ge-

schäftsführer des Triebwerk-Instandhaltungsbetriebs N3. Trotz dieser verantwortungsvollen Aufgabe spult er wöchentlich 120 bis 160 Trainingskilometer ab: jeden Morgen vor der Arbeit und zusätzlich zwei bis drei Mal pro Woche nachmittags. „Mit dem kann sich keiner von uns vergleichen. Der ist eine Klasse für sich“, sagte Jörg Kupfer (Lauffreunde Gotha) am Samstag gegenüber dieser Zeitung, nachdem er von Lynas' Fabel-

zeit gehört hat. Kupfer ist kein Unbekannter; er hat den thüringenUltra im Premierenjahr 2007 gewonnen.

Die Veranstalter vom Lauffeuer Fröttstädt – eine zur Freiwilligen Feuerwehr gehörende Laufgruppe – begrüßten diesmal 181 Einzelstarter im Ziel. Darüber hinaus waren 24 Zweier- und 31 Vierer-Staffel (4 x 25 km) unterwegs.

Ergebnisse im Internet:  
[www.sportident.com](http://www.sportident.com)



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse

Presse

Gästebuch

organisiert durch

Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt

Quelle: TLZ am Montag, den 06. Juli 2009



Schnelste Staffel beim „3. Fröttstädter Ultralauf“ über 100 Kilometer war das „Laufteam Town&Country-Haus“: (v.l.) Ronny Potschak, Denis Heydorn, Mario Leimbach und Benjamin Sperl. Foto: Kawig

## Schelers dritter Streich

### 3. Thüringen-Ultra: Brite mit Rekordzeit - Scheler/Metzing beste Mixed-Staffel

**Fröttstädt.** (ep/nrk) Der Mann ist ein Phänomen. Er läuft 100 Kilometer am Stück und sieht hinterher aus wie andere nach einer Stadionrunde. Aber dass er dafür auch noch angehimmelt wird, scheint Matthew Lynas beinahe peinlich zu sein. „Ich weiß nicht, warum ich das so gut kann“, sagt der Englische Meister von 2006 bescheiden, nachdem er gerade den 3. „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt gewonnen hat. Seine Fabelzeit über 100 Kilometer: 08:09:36 Stunden. Streckenrekord!

Schneller als der in Arnstadt lebende Brite waren am Samstag nur sechs Viererstaffeln (4 x 25 km), die sich den langen Kanten mit seinen 2150 Höhenmetern gleichmäßig aufgeteilt hatten. Erwartungsgemäß hieß der Sieger in dieser Kategorie: Laufteam Town&Country-Haus. Dahinter verbargen sich Benjamin Sperl, Ronny Potschak, Mario Leimbach und Denis Heydorn, die den Thüringen-Ultra bereits vor zwei Jahren, wenn auch in anderer Zusammensetzung, für sich entschieden hatten. Diesmal blieben sie in 06:41:03 Stunden knapp unter ihrer damals aufgestellten Bestzeit (06:39:57). „Aber das ist kein Problem“, sagt Mario Leimbach, der Kopf der Truppe. „Es hat uns Riesenspaß gemacht.“

Ursprünglich wollten Leimbach und Potschak als

Zweier-Staffel an den Start gehen. Doch weil sie sich dafür nicht fit genug fühlten, nahmen die Steinbacher kurzerhand Lokalmatador Sperl und den aus Dessau stammenden Heydorn mit ins Boot. „Aber irgendwann müssen wir das nochmal zu zweit versuchen“, verspricht Leimbach für die Zukunft einen Start über 2x50-Kilometer. In dieser Kategorie hatten diesmal „Die Zwei“ die Nase vorn. Holger Barf und Dirk Zimmermann legten die zweimal den Rennsteig querende Strecke in 08:27:57 Stunden zurück, was ebenfalls Streckenrekord bedeutet.

Erst am Freitag hatte Fred Dell noch nachgemeldet, doch aus einem der Letzten wurde ein „heimlicher Sieger“. Hinter dem britischen Ausnahmeläufer kam Dell in 8:43:30 auf den hervorragenden zweiten Rang. Großen Anteil hatte sein Radbegleiter Uwe Lotz, wie Dell betont: „Er hat mich bestens unterstützt, er ist ein erfahrener Mountainbiker, kannte jeden Weg, jeden Anstieg und hatte einen Zeitplan aufgestellt, der sich an der Vorjahresbestzeit orientierte. Ohne ihn hätte ich es nie zu dieser guten Platzierung geschafft.“

Rekordverdächtig war auch die Teilnehmerzahl insgesamt: Mit 181 von 236 ins Ziel gekommenen Einzelstärtern, 24 Zweier- und 31 Vierer-Teams beteiligten sich mehr Frauen und Männer als



Mit „Zweitfrau“ Aline Metzger setzte Raimond Scheler seine Mixed-Erfolgsserie fort.

In den Jahren zuvor an der dritten Auflage des Fröttstädter Ultralaufes.

Die 100-Kilometer-Runde quer durch den Thüringer Wald sei eine der schönsten Strecken, die er bisher kennengelernt habe, sagte Ausnahmeläufer Matthew Lynas im Ziel. Und er muss es wissen. Zusätzlich zu seinen 120 bis 160 Trainingskilometern pro Woche legt er immer wieder gerne einen langen Kanten zurück. Der nächste steht bereits auf seinem Programm. Es werden die Commonwealth-Meisterschaften sein.

Bereits dreimal gewonnen hat Raimond Scheler (aber mit unterschiedlichen Frauen). Der Chef einer Gebäudereinigungsfirma siegte mit der schön bezopften Aline Metzger als SV Mihla I im Mixed-Wettbewerb. Beide

blieben knapp über 9 Stunden, waren aber 47 Minuten schneller als das zweitbeste Mixed-Duo, die „Alpine Runners“. Die 36-jährige lief die ersten 50 km in 4:55, der 46-jährige in 4:05. Dabei war Aline eigentlich Ersatz für Carola Gasa. Die hatte mit Scheler in den Vorjahren gewonnen. Diesmal lief sie wegen einer Venen-Entzündung nur die ersten 25 km im Mihlaer Vierer, der hinter Löppens Hasen Zweiter bei den Mixed-Staffeln wurde. Seiner Ehefrau Silke, obwohl auch sie Läuferin ist, wollte Scheler die 50 km noch nicht zumuten. Im September fliegen beide zum Sydney-Marathon nach Australien. Ehefrau Silke will als Debütantin auf den 41.195 km durchkommen, vielleicht in 4:30 h. Ihr Ehemann Raimond liebaugelt indes damit, seine Bestzeit (3:03 h) und die magische 3-Stunden-Marke zu knacken. Und er wird die Erlebnisse vom Thüringen Ultra nach Down Under tragen.

Übrigens: Die letzten Läufer erreichten nach gut 17 Stunden das Ziel. Nur acht der 181 Einzelstärker gaben auf (mit Blasen an den Füßen oder einfach erschöpft). Aber ohne schwere Folgen. Alle 23 Ultra-Frauen kamen erfolgreich durch. Gesamtsiegerin Annett Bahlecke aus Potsdam verbesserte sogar ihre persönliche Bestzeit aus dem Vorjahr auf 10:20:30 h (also um über drei Stunden).



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km      2x 50 km      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Quelle: Thüringer Allgemeine  
am Montag, den 06. Juli 2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse
- Presse**
- Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**

## ANGEMERKT

### Großartig

*Es werden immer mehr Teilnehmer. Das ist gut und nachvollziehbar. Denn dieser Lauf ist großartig: die Landschaft beeindruckend, das Profil herausfordernd, die Organisation überragend.*

*Wieder hatten sich die Macher vom Lauffeuer Fröttstädt eine Neuerung einfallen lassen. Schon fünf Kilometer vor dem Ziel wurde jeder Läufer persönlich mit einer Ansage über das Mikrofon, Rockmusik aus dem Lautsprecher und Livetanz von Cheerleadern gefeiert. Das gab noch ein Mal wichtige Kraft für die verbleibende Distanz bis zum Ziel.*

*2010, bei der 4. Auflage, werden wohl die jetzigen Rekorde an Teilnehmerzahlen wieder gebrochen werden. Vor allem den Staffeln ist dann ein noch größerer Zulauf zu wünschen.* G. MÜLLER

# Für Englischen Meister nur ein „Katzensprung“

3. thüringenUltra: Matthew Lynas pulverisiert Streckenrekord über 100 Kilometer

■ Von Nils R. Kawig

**Fröttstädt.** (tlz) Der Mann ist ein Phänomen. Er läuft 100 Kilometer am Stück und sieht hinterher aus wie andere nach einer Stadionrunde. Aber dass er dafür auch noch angehimelt wird, scheint Matthew Lynas beinahe peinlich zu sein. „Ich weiß nicht, warum ich das so gut kann“, sagt der Englische Meister von 2006 bescheiden, nachdem er gerade den 3. thüringenUltra von und nach Fröttstädt gewonnen hat. Seine Fabelzeit über 100 Kilometer: 08:09:36 Stunden. Streckenrekord!

Schneller als der in Arnstadt lebende Briten waren am Samstag nur sechs Vierer-Staffeln (4 x 25 km), die sich den langen Kanten mit seinen 2150 Höhenmetern gleichmäßig aufgeteilt hatten. Erwartungsgemäß ließ der Sieger in dieser Kategorie: „Lauffeuer Town&Country-Haus“. Dahinter verbargen sich Benjamin Sperl, Ronny Potschak, Mario Leimbach und Denis Hevdorn, die den thüringenUltra bereits vor zwei Jahren, wenn auch in anderer Zusammensetzung, für sich entschieden hatten. Diesmal blieben sie in 06:41:03 Stunden knapp unter ihrer damals aufgestellten Bestzeit (06:39:57). „Aber das ist kein Problem“, sagt Mario Leimbach, der Kopf der Truppe. „Es hat uns Riesenspaß gemacht.“

Ursprünglich wollten Leimbach und Potschak als Zweier-Staffel an den Start gehen. Doch weil sie sich dafür nicht fit genug fühlten, nahmen die Steinbacher kurzzerhand Lokalmatador Sperl und den aus Dessau stammenden Hevdorn mit ins Boot. „Aber irgendwann müssen wir das nochmal zu zweit versuchen“,

verspricht Leimbach für die Zukunft einen Start über 2x50-Kilometer. In dieser Kategorie hatten diesmal „Die Zwei“ die Nase vorn. Holger Barf und Dirk Zimmermann legten die zweimal den Rennsteig querende Strecke in 08:27:57 Stunden zurück, was ebenfalls einen neuen Streckenrekord bedeutete.

Rekordverdächtig war auch die Teilnehmerzahl insgesamt: Mit 181 von 236 ins Ziel gekommenen Einzelstar-



Auf dem Weg zum dritten Kontrollpunkt in Finsterbergen befinden sich Walter Zimmermann (l) (G. Würzburg) und Ruth Neubert (Lindenberg).  
Fotos (4): Kawig

ten, 24 Zweier- und 31 Vierer-Teams beteiligten sich mehr Frauen und Männer als in den Jahren zuvor an der dritten Auflage des thüringenUltra in Fröttstädt. Die 100-Kilometer-Runde quer durch den Thüringer Wald sei eine der schönsten Strecken, die er bisher kennengelernt habe, sagte Ausnahme-Läufer Matthew Lynas im Ziel. Und er muss es wissen. Zusätzlich zu seinen 120 bis 160 Trainingskilometern

pro Woche legt er immer wieder gerne einen langen Kanten zurück. Der nächste steht bereits auf seinem Programm. Es werden die Commonwealth-Meisterschaften sein. „Wir haben auf Matthew Lynas gezählt“, sagte Mit-Organisator Gunter Rothe gegenüber dieser Zeitung und freute sich diebisch über dessen neue Bestzeit. Rothe selbst nahm als einer von vier Fröttstädter Läufern die 100 Kilometer in Angriff und war

exakt 12:11:25 Stunden unterwegs. Seine Vereinskameraden Torsten Schreier (M30 / 14:09:21), Ingolf Schreier (M55 / 14:09:20) und Ronald Noack (ohne Wertung) machten sich mit ihm auf den Weg. Alle gemeinsam konnten sie über einen wie Matthew Lynas nur staunen. Aber das hat ihnen Freude bereitet, genauso wie der Stern auf dem Finisher-T-Shirt, den nur der erhält, wer auch tatsächlich 100 Kilometer zurückgelegt hat.

## SPRUCH

„Hundert Kilometer, ganz egal wie schnell man läuft, bleiben stets hundert Kilometer. Die tun jedem weh.“

Horst Reinhardt versucht zu erklären, dass sich der Langsamste genauso anstrengen muss wie der Schnellste.

## NOTIZEN

★ **Kontrollpunkte:** Die Firma Sport-Ident hatte drei Kontrollpunkte aufgebaut – an der Ruhlaer Skihütte, in Floh-Seilgenhthal und oberhalb von Finsterbergen. Von dort aus wurden die Zwischenzeiten via Satellit ins Internet gesendet und in Fröttstädt wieder aufgefangen.

★ **Kobolde im Wald:** Bei der routinemäßigen Streckenüberprüfung in der Nacht von Freitag auf Samstag stellte Bernd Kornhaab fest, dass die Markierungen an zwei Stellen mutwillig geändert worden waren. Glücklicherweise noch rechtzeitig konnte er das korrigieren.

★ **Kommentatoren:** Den Ziel-einlauf begleiteten Horst Reinhardt und Maik Bechstein vom Lauffeuer Fröttstädt.

★ **Kühle Temperaturen:** Zumindest am Vormittag herrschte optimales Laufwetter. Später hitzte es spürbar auf, so dass die 16 Verpflegungspunkte entlang der Strecke genutzt und dringend gebraucht wurden.

★ **Kanal 55:** Via Funkgerät verständigten sich Streckenposten und Kommentatoren über den Fortgang des Rennens.

★ **Konditionsstark:** Drei offizielle Fahrradbegleiter waren unterwegs – Frank Humberk für den „1. Mann“, Mario Kalipke für die „schnellste Staffel“ und Michael Müller als „Lumpensammler“.

★ **K wie Kupfer:** thüringenUltra-Sieger Jörg Kupfer von den Lauffreunden Gotha legte die 100 Kilometer am Samstag in 9:16:38 Stunden zurück. Das war zwar etwas langsamer als bei seinem Sieg im Jahr 2007, aber immerhin 20 Minuten schneller als im letzten Jahr. In der Gesamtwertung wurde er Sechster. (nrk)

## MOMENT MAL

**Jörg Kupfer**  
Ultra-Sechster aus Gotha und bester Thüringer



Was sagen Sie zu den 8:09 h von Sieger Matthew Lynas?

Das ist riesig und fast eine Stunde schneller als bei meinem Sieg 2007. Doch als ich über ihn in der TA las, hatte ich das geahnt. Das wird wohl lange Rekord sein, wenn er ihn nicht selbst knackt.

Sieg 2007 in 9:04 h, im Vorjahr Fünfter in 9:41, diesmal Sechster in 9:16 – enttäuscht?

Überhaupt nicht, zumal es zeigt, dass der top-organisierte Ultra immer besser besetzt ist. Bei mir persönlich geht's aber nicht ganz ohne Probleme: Im Vorjahr hatte ich zwischen Kilometer 60 und 70 eine Schwächephase, konnte hintenheraus Druck machen. Und diesmal brannten ab Kilometer 90 die Oberschenkel höllisch.

Wie lange brauchen Sie, um sich davon zu erholen?

Ich hoffe, nur zwei Tage. Dann fahre ich mit dem Rennrad in den Urlaub. Von Thüringen in die Alpen, dort viele Bergpässe und dann zurück – insgesamt 2300 Kilometer in 14 Tagen. Also 150 bis 200 pro Etappe. Na, und dann will ich in drei Wochen erstmals den Swiss-Alpine-Lauf in Davos über 78 Kilometer bestreiten. mv



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Quelle: Thüringer Allgemeine  
am Montag, den 06. Juli 2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch

organisiert durch

**Rennsteigstaffel  
„Lauffeuer“  
der  
FFW-Fröttstädt**



Uhr: 11.00: Peter Kuhn, Ardi Nauch, Heif Schneider, Brenda Schöffel, Hans-Jürgen Petermann, Martin Kone über Lindauer die Rennsteigstaffel. Flinke Hirsche (von links) mit Annett Lehmann eine Zweier-Staffel und sowie Eliflor, 9:55 h), Thomas Klein und Tosten Dietrich (r.). Es ziehen Matthias Kühnel, Bernd Soff, Matthias Horst alle Vierer-Staffel und Jochen Frohl (Zweiter). Foto: www.thueringer-allgemeine.de

Sportlich und auch seelisch stark macht eine Gemeinschaft. Egal wie unterschiedlich die soziale Zusammensetzung auch ist, wenn die Laufgruppe Friedrichroda die Laufschuhe schnürt, ist der Einzelne nie allein. Und gemeinsame Erfolge und auch Niederlagen schweißen zusammen.

Von Hans-Jürgen KEHR

FRÖTTSTÄDT/FRIEDRICHRODA. Unterschiedlich ist auch die Belastbarkeit jedes Einzelnen. Doch im Laufe der Jahre fanden sich Gleichstarke, die heute so manche Strecke meistern, an deren Bewältigung damals kaum jemand gedacht hatte. Beim 5. Thüringen-Ultra dabei zu sein, war für die kleine Gruppe – derzeit zählt sie 21 Mitglieder – selbstverständlich. Mit zwei Vierer- und zwei Zweierstaffeln sowie einem 100-km-Finisher waren die Friedrichrodaer Männer und eine Frau in der auf 353 Starter

angewachsenen Läuferfamilie zahlreich unterwegs.

„Nach Possenlauf, Hamburg-Marathon und Rennsteig-Supermarathon war ich diesmal auch für den Ultra soweit“, sagte Hans-Joachim Petermann, einer der zähesten Ausdauerläufer der Gruppe. Im Winter wöchentlich zweimal Skilanglauf und seit März 1450 km Lauftraining waren seine Vorbereitung. Am Ende: „Es war der Lauf meines Lebens“. Nicht bloß, weil der 53-Jährige Dritter seiner Altersklasse M 50 wurde und für den langen Kanten nur elf Stunden, fünf Minuten und acht Sekunden brauchte. Nein, er nutzte seine „Geheimreserve“, die da heißt Ehefrau und Begleiterin Andrea. Sie unterstützt die „Flinke Hirsche“ schon sieben Jahre beim Rennsteigstaffellauf, „diesmal hat sie mich ab Friedrichroda mit dem Rad angetrieben, vorher fuhr sie die Versorgungspunkte mit dem Auto an, um mir Mut zu machen“.

Die 50 km traute sich Jochen Frohl zu, einer der Führungs-

köpfe der Gruppe. „Ich muss es mir nochmal gut überlegen, ob ich das wieder mache. Es war eine schlimme Schinderei“, noch recht erschöpft meldete er sich am Versorgungsstand, den die Gruppe vor dem Haus



**ALLROUNDER:** Jochen Frohl hilft nach seinem Lauf anderen mit einer Dusche.

der Familie Hoodt am Kilometer 79 am Büchig diesmal betreute. Nach 42 km am Mommelstein suchte er Ablenkung. „Ich dachte mir, da laufen ja noch andere, denen tut das genauso weh“, fand er ein biss-

chen Trost in der Gemeinschaft. „Dass ich zweimal in den Wald musste, muss wohl an dem Fruchttee gelegen haben“, fügte er am Rande hinzu. Dennoch, mit vier Stunden und 48 Minuten war er schnell unterwegs. Leider lief es für die Ablösung in Floh-Seligenthal nicht so gut. Besonders die letzten 25 km brach Thomas Klein förmlich ein. Tage zuvor von einer Grippe geplagt, zwei Nächte kaum geschlafen, hätte er eigentlich auf den Lauf verzichten müssen. „Wir haben die Staffel, so musste ich sie ins Ziel bringen. Ich konnte nicht einfach absagen“. Gemeinschaftssinn verpflichtet. Aber hilft auch, solche Strapazen zu überstehen. Seine Schwiegereltern reichten zwischen den Versorgungsstellen Wasser und nasse Waschlappen. Am Ende kam noch ein guter siebter Platz bei den Männern raus, alle Achtung. Etwas später in Fröttstädt von den Läufern und Gästen mit Applaus und freundlichen aufmunternden Worten des Sprechers Horst

Reinhardt begrüßt wurde Detlef Schneider. Er hatte am Versorgungsstand seiner Gruppe eine Zwangspause einlegen müssen. Die Laola-Welle schien ihn zu einem Endspurt animiert zu haben, den er aber nicht heil überstand. Seine Muskeln verkrampften und er stürzte. „Die Freunde am Stand haben mich gleich massiert, da ging es wieder ganz gut“. Platz neun unter 26 Staffeln kann sich ebenfalls sehen lassen.

Beispiel der gegenseitigen Hilfe waren die gemischten Staffeln. Gesucht und gefunden hatten sich drei Friedrichrodaer und Ronald Noack von Lauffeuer Fröttstädt. „Er hat uns in Schwung gebracht. Ihm waren Läufer weggebrochen, und bei uns fehlte einer, so entwickelte es sich für alle kurz vor Anmeldeschluss noch zum Guten“, erklärte Brenda Schöffel, die sich mehr als begeisterte Mitläuferin versteht. „Wir halten den Teamgeist hoch. Als Kurzstreckler können wir dann die Langstreckler immer kräftig anfeuern“.



**ANSPOREN:** Nur noch ein Halbmarathon bis zum Ziel: die Motivation verstand auch Dirk Zimmermann, Erster der Zweier-Staffeln aus Lengenfeld u.St. im Eichsfeld.



**KEINE ZEIT:** Manche hatten es an den Versorgungspunkten recht eilig.



**FLINKE JUNGS:** Town & Country Behringen schickte eine laufstarke Vierermannschaft ins Rennen, die von Benjamin Sperl (r.) aus Gotha angeführt wurde und gewann.



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

- Ausschreibung
- Strecke
- Lage/Anfahrt
- Sponsoren
- Verpflegung
- Bilder
- Ergebnisse
- Presse
- Gästebuch**

organisiert durch



Hunderte Lobeshymnen im Gästebuch auf der Webseite des ThüringenULTRA  
hier einige Beispiele:



Hallo Gunter, Horst und alle anderen Helfer,

vielen Dank für die wunderbare Organisation und familiäre Atmosphäre, selbst das Wetter habt ihr gut hinbekommen! Die Markierung war einwandfrei, die Helfer an den Verpflegungsstellen sehr freundlich, besonders hervorzuheben natürlich die Stimmung bei km95, danach geht es fast von alleine ins Ziel! Auch die Auswahl an den Verpflegungsstellen ist groß.  
Macht weiter so!  
Viele Grüße

Frank Becker  
Datum: 05. Juli 2009 | 07:55 Uhr



Hallo FFW- und Lauffeuerteam,  
vielen Dank für den Eueren Einsatz für ein perfekt organisiertes Lauferlebnis!  
Super Strecke, gut markiert, gute Verpflegung durch unzählige -hoffentlich freiwillige- Helfer und tolle Stimmung! Und das Wetter hat auch noch wunderbar gepasst...  
An dieser Stelle auch noch ein herzliches Dankeschön an meinen unermüdlichen und selbstlosen Radbegleiter Arno, der mich davon abgehalten hat noch mehr als 3km unfreiwilligen Umweg zu laufen...;-))) und physisch und psychisch beim Laufen und in der Vorbereitung unterstützt hat!  
Mein erster 100er, ein echter Volltreffer!  
Danke, Claudia

Claudia Bernhöft  
Datum: 07. Juli 2009 | 21:49 Uhr



An alle Organisatoren und Helfer: Ihr seid Spitze!!!  
Nochmals vielen Dank für die gute Organisation und Bewirtung!  
Wie bereits in den letzten beiden Jahren, habt Ihr es auch dieses Jahr wieder geschafft uns durch die tolle familiäre Atmosphäre in den Bann zu ziehen, so dass wir uns spätestens im nächsten Jahr in Fröttstätt wiedersehen.

Thomas + Bärbel Fischer  
Datum: 08. Juli 2009 | 15:50 Uhr



# Der Ultra-Lauf im grünen Herzen Deutschlands

100 km                      2x 50 km                      4x 25 km

3. Lauf  
04.07.2009

Ausschreibung

Strecke

Lage/Anfahrt

Sponsoren

Verpflegung

Bilder

Ergebnisse

Presse

Gästebuch

Ein riesengroßes Dankeschön an alle Helfer des Lauffeuers, der Freiwilligen Feuerwehr Fröttstädt, sowie den Helfern an den Verpflegungspunkten.

Ein Dank auch an die Sponsoren, ohne deren Unterstützung dies nicht möglich gewesen wäre.

Und nicht zu vergessen alle Läufer, die dazu beigetragen haben, dass dieser ThüringenULTRA unvergessen bleibt.

## Der 4. thüringenULTRA ist bereits in Planung.

**Termin: 03.07.2010**

organisiert durch

