

PULSSCHLAG

Einen Tag unterwegs



VON MICHAEL VOSS über die Ausdauer der Ultra-Läufer

Sie sind die härtesten. Sie sind maßlos. Und das auf eine unheimlich sympathische Art.

Die 100-Meilen-Läufer. Wenn die einen halben Tag später (!) gestarteten 100-km-Staffelläufer auf der idyllischen Runde an ihnen vorüberhasten, haben die meisten von ihnen immer noch ein freundliches „Guten Morgen“ und ermunterndes „Yo, auf geht's!“ als Antwort-Gruß auf den Lippen.

Auch das gehört zu der unglaublichen Leistung. Sich das nur einmal vorstellen: Freitag nachmittag gestartet, bogen sie des Nachts nach 61 km durch den Hørselgau – das ist ein Anderthalb-Marathon – auf den mittlerweile bekannten Rundkurs ein, auf dem zwei Rennsteig-Überquerungen und 2150 Höhenmeter lauern. Auch auf Opfer. 13 der durchweg durchtrainierten 118 Starter gaben auf. Blasen an den Füßen, Reizungen, einfach nur erschöpft.

Da halfen auch die 16 muster-gültigen Verpflegungspunkte nicht, an denen die Ultras neben Wasser und Energie Motivation durch Anfeuerungen tankten.

Beides braucht man, neben hunderten Trainingskilometern pro Woche, um durchzukommen. Tiefer Respekt gebührt ihnen allen: Ob nun Sieger Christoph Lux, der im Durchschnitt zehn Kilometer pro Stunde zurücklegte. Oder dem Cottbuser Bernd Pikarski und dem Briten Dwight Hall, die sich als Schicksalsgemeinschaft zeitgleich nach 27:28:58 Stunden als Letzte ins Ziel kämpften. Über einen Tag laufend unterwegs. Als Könige.

AUFGEFALLEN

Kenia-Duo siegt auf Schneekopf

Schmiedefeld. Bei empfindlicher Kühle haben die für den WSSV Suhl startenden Kenianer Enock Lagat und Samson Ngetich den 12,7 km langen Berglauf von Schmiedefeld bis zum 978 m hohen Schneekopfgipfel dominiert. Das Afrika-Duo verwies den bisherigen Rekordhalter und sechsfachen Rennsteiglauf-Sieger Christian Seiler (LG Ohra-Hörselgas) in 48:59 min auf Platz drei. Lagat stellte in 47:46 min eine neue Strecken-Bestmarke auf und bezwang seinen Landsmann, der 13 s später einkam. Der 17-jährige Lagat und der 24-jährige Ngetich bereiten sich in der Gruppe von Klaus Bergmann zielgerichtet auf die Sommer-Biathlon-WM vom 20. bis 24. Juli in Martell/Italien vor.

„Das Duell hatte mich gereizt“, sagte Seiler, der eigentlich mit jenen Kenianern gerechnet hatte, die er 2010 beim Erfurter Silversterlauf bezwang. Es waren aber andere, stärkere.

Bei den Frauen setzte sich nicht die amtierende Dritte der Deutschen Marathon-Meisterschaften 2011 und Vorjahressiegerin Ulrike Mayer-Tancic (Regensburg), sondern die frisch vermählte Lokalmatadorin Nicole Kruhme (Schneekopf Gehler), ehemals Köllmer, in 1:01:06 h durch. „Du warst heute einfach saustark“, erkannte Mayer-Tancic neidlos gegenüber der 26-Jährigen an.

Indigos steigen in Oberliga auf

Erfurt. Die American Footballer der Erfurter Indigos haben gestern den Sprung in die Oberliga geschafft. Das Team um Trainer Frank Becker schlug in der Essener Strasse die Saarland Hurricanes II mit 34:14 (14:0) und kann nicht mehr vom ersten Platz verdrängt werden. Der Aufstieg wurde nach Spielschluss kräftig gefeiert. tr



Hans-Joachim Petermann von der LG Friedrichroda hatte wie alle Extremläufer eine Stirnlampe dabei, um sich nachts im Wald zurechtzufinden. Und dies, obwohl die Strecke top markiert war. Nach 21:21:40 Stunden erreichte Petermann das 100-Meilen-Ziel – als Sieger der Altersklasse M 55. Foto: Dirk Bernkopf

Laufen, wenn andere träumen

Ausdauer-Held Peter Flock aus Gebese wird bei den 100 Meilen von Fröttstädt Zweiter hinter Augsburger Lux. Über die 100 Kilometer siegte der Erfurt-Brite Matthew Lynas als Rückkehrer unter Schmerzen

VON FRAUKE WAGNER

Fröttstädt. Ultra-Läufer reden gern, sind gesellig und das Lächeln im Gesicht scheint ihnen angeboren. Sie sind Kämpfernaturen. Und wenn ein Lauf eben um 4 Uhr in der Früh beginnt, wird nicht gejammert, sondern sich ins Zeug gelegt. Die Extremsportler lieben die Quälerei. Nicht anders ist es zu erklären, dass sich erneut 291 Läufer an den Start zum 5. Thüringen-Ultra in Fröttstädt bega-

ben. In diesem Jahr in einer Sonderausgabe. Denn wem die traditionellen 100 km nicht genug waren, der wagte sich im Jubiläumsjahr des Lauffeuer Fröttstädt e.V. an die 100 Meilen.

Ein Wahnsinnslauf über 161 km Wald, Wiese und Asphalt. 118 Extremsportler starteten über diese Distanz bereits Freitagabend. Viel Wind und Nässe gab der Wettergott ihnen mit auf den Weg. Der Regen machte die Strecke schlammig und rutschig. Die Läufer kämpften sich

durch die Nacht. Steile, enge Wege, mal flache Passagen – nur im Schein ihrer Stirn- oder Handlampe. Umher das Rauschen der Bäume. Während andere im Bett vor sich hin träumten, überwand die Läufer den Kurs rund um den Inselsberg.

Am schnellsten gelang der 100-Meilen-Kanten Christoph Lux vom TG Viktoria Augsburg. Nach 16:36:15 Stunden im Ziel gefeiert. Dicht auf seinen Fersen der Thüringer Peter Flock vom GMRV Gebese. „Das ist meine bisher beste sportliche Leistung. Ich bin überglücklich“, sagte der überwältigte Zweite nach dem Lauf. 22 Uhr, quasi mit dem Besenwagen, gestartet, habe er anvisiert, unter die 18 Stunden zu kommen. Mit 16:56:14 unterbot er diese Zeit um ein Vielfaches. „Ich habe mich sehr auf die Strecke konzentrieren müssen wegen der Glätte und der Wurzeln. Das Ergebnis ist unglaublich. Ich danke Gunter Rothe für die tolle Idee.“

Schon vier mal war Flock über die 100 km angetreten, zu Ultras zuvor immer quer durch Deutschland gereist. Nun gibt es das direkt vor der Haustür, freute sich der Thüringer. Den dritten Platz erkämpfte sich Ge-

rald Baudek vom TSV Friedberg und machte das 100-Meilen-Premieren-Trio mit 17:14:24 perfekt.

Während die Meilen-Läufer schon einige Stunden in den Beinen hatten, erwachten die 100-km-Läufer in ihren Schlafsäcken und Zelten gegen 3 Uhr. „Um diese Zeit ist es ruhig, es liegt aber eine vorsichtige Erwartungshaltung in der Luft“, beschreibt Horst Reinhardt vom Lauffeuer-Verein die Atmosphäre am Morgen. Gemeinsam mit 152 Startern beim 100-km-Lauf und 45 Vierer- bzw. Zweierstaffeln begrüßte er den Tag mit einer 25-Kilometer-Runde. Und schon da sah er von einigen nur noch die Hacken.

Einer von ihnen ein alter Bekannter. Nach einer Verletzung im letzte Jahr kehrte Matthew Lynas zurück an die 100-km-Strecke – mit voller Wucht. Nach nur 8:21:21 h legte er auf den letzten Metern einen Sprint hin, vom Publikum gefeiert. „Mein Start verlief nicht ganz so ideal. Ich hatte Magenschmerzen und es war kalt. Aber die Strecke und die Menschen hier machen das alles wieder gut. Es war wieder eine tolle Erfahrung“, sagte der gebürtige Engländer vom LTV Erfurt nach seinem Zieleinlauf. Bereits

beim diesjährigen Rennsteiglauf ging Lynas als Zweiter ins Ziel. Und trotz guter Beine wägen die 100 Meilen für ihn „zu verrückt“ gewesen.

Nur wenige Minuten später kam mit Frank Hardenack aus Olpe-Neuenkleusheim ein weiterer alter Bekannter ins Ziel. Lange hatte er mit sich gehandelt, aber sich dann doch für die 100 km entschieden. „Die Beine waren so gut und das Wetter ideal – da hätte ich im Nachhinein doch gern die 100 Meilen versucht.“ Platz drei ging an den Berliner Michael Vanicek, der sich mit 8:41 Stunden über seine 25 min. Verbesserung freute.

Auch die Staffelläufer wurden begeistert empfangen. In der 4 x 25 km stand das Team vom USV Erfurt nach 7:43:36 h ganz vorn. Die Sportfreunde Thüringer Wald kamen in 7:53:11 h in der 2 x 50-km-Staffel auf Platz eins.

Doch nach dem Lauf ist vor dem Lauf. So beginnt nach dem 5. Ultra-Lauf schon für viele die Vorbereitung auf den 6. Ultra-Lauf, dann vielleicht mit einer noch verrückteren Strecke.

Die besten Fotos unter: thueringer-allgemeine.de/sport



Die letzten Meter zum Genießen – Matthew Lynas (LTV Erfurt) siegte über 100 km in 8:21:21 h. Foto: Marco Kneise

Wind und Wellen

Mehr als 500 Teilnehmer trotzten widrigen Bedingungen und sorgen beim 25. Erfurt-Triathlon für einen Rekord. Mit Anita Marquart und Henry Beck gewinnen die Favoriten auf der Olympischen Strecke

VON MICHAELA WIDDER

Erfurt. „Wind und Wellen wie auf Hawaii. Nur die Sonne hat gefehlt.“ Kai Röckert muss es ja wissen. Der frühere Amateur-Weltmeister von Hawaii kennt die weltweit härtesten Bedingungen für Triathleten. Was die 502 Teilnehmer und der eloquente Moderator beim 25. Erfurt-Triathlon erlebten, glich beinahe hawaiianischen Verhältnissen. Nun gut, die Temperaturen mit rund zehn Grad waren weit von tropischer Hitze entfernt, aber der Wellengang im Stausee Hohenfelden erinnerte manche einen an den Ostsee-Urlaub und machte sogar den Profis zu schaffen.

„Es war extrem wellig, so was habe ich noch nicht erlebt“, sagte Henry Beck. Der Jenaer gewann nach seiner Zwangspause 2010 (Kreuzbandriss) zum dritten Mal die Olympische Strecke. Als er nach 1,5 Kilometern endlich aus dem Wasser stieg, lag vor ihm und den 120 Konkurrenten aber noch der härteste Teil. Die 40 Kilometer auf dem Rad forderten alles von den Triathleten ab. Beck brachte es auf den Punkt: „Es war arschkalt.“ Das Gespür für Hände und Füße sei sogar erst nach zwei der elf Lauf-Kilometer wieder zurückgekommen. Der 26 Jahre alte Profi, der in

diesem Jahr für den HSV Weimar in der 2. Bundesliga startet, hielt die Konkurrenz bei diesen schwierigen Bedingungen zwei Stunden und zehn Minuten in Schach. Zweiter mit knapp drei Minuten Abstand wurde Eik Tietz (Team Triathlon-Laden/2:13:23 h) vor Philipp Heinz vom veranstaltenden LTV Erfurt (2:13:39 h).

Zwar gelang Anita Marquart wie Beck ein Start-Ziel-Sieg, aber auch sie haderte mit dem

„Ich habe mir wegen der Kälte anfangs sogar einen Platten gewünscht.“ Siegerin Anita Marquart

Wetter. „Meine Oberschenkel und Füße waren auf dem Rad so kalt. Ich habe mir anfangs sogar einen Platten gewünscht“, gab die Triathletin vom HSV Weimar später zu. Dabei hatten ihr in den letzten Regionalliga-Rennen technische Probleme wertvolle Sekunden und einen möglichen Sieg gekostet. „Jetzt bin ich froh, dass ich mal wieder gewonnen habe. Das war mir wichtig“, sagte Marquart, die nach 2:31:05 Stunden ihren Vorjahreserfolg wiederholte. Die zweitplatzierte Jana Richter aus Plauen (2:34:33) hatte zu-



Im Wechselgarten von Hohenfelden geht es mitunter hektisch zu. Foto: Marco Kneise

letzt immer vor der Weimaerin gelegen. Dritte wurde Marquarts Vereinskollegin Sarah Alicia Krause (2:40:24 h).

Bei den Staffeln setzte sich das favorisierte Trio mit dem früheren Langstreckenschwimmer Christian Hansmann, Radfahrer Kersten Kraus und dem starken Läufer Patrick Letsch (Team Linimed Erfurt) durch.

Dass Triathleten die härtesten sind, bewiesen auch 137 Jedermanner (ebenfalls Rekord) über die halbe Distanz (0,75/20/5,5 km) – manche zum ersten Mal überhaupt. 800-Meter-Olympiasieger Nils Schumann („eine tolle Veranstaltung“) war

einer der Neulinge. Der Erfurter kam gut durch und wurde Neunzehnter. „Das hat Spaß gemacht, war mal eine schöne Belastung“, meinte er. Sebastian Pflüger (Triathlon Jena/1:10:58) und Rebecca Gessat (1:23:24) vom Laufclub Dübener Heide siegten. Obwohl nun wahrlich kein Wohlfühl-Wetter war, schnupperten zudem auch 36 Teilnehmer beim sogenannten Wohlfühltriathlon.

Die Bedingungen stellten nicht nur die 502 Triathleten, sondern auch die Organisatoren vom LTV Erfurt vor größere Herausforderungen. Denn einige Teilnehmer kamen ohne

Startnummer ins Ziel, weil diese weggefliegen waren. Als der Wind am frühen Nachmittag heftig auffrischte, gingen sogar zwei Zelte kaputt.

„Wir hatten insgesamt 70 Nachmeldungen und trotz des schlechten Wetters insgesamt eine tolle Teilnehmerzahl. Der Rekord ist auch ein Dank für die jahrelange Arbeit der Helfer“, sagte Cheforganisator Dirk Gießmann. Einen Rekord bei diesem Wetter müssen erst einmal andere nachmachen...

Die besten Bilder unter: thueringer-allgemeine.de/sport

ANGEMERKT

Ärger mit dem Wasser



GERALD MÜLLER über seine Triathlon-Erfahrungen

Danke für den Hinweis. „Nicht untergehen“, raunte mir der einstige Spitzenschwimmer Christian Geßner zu als ich noch schnell einen nassen Tipp wollte. Dabei war genau das meine Sorge, auch wenn es beim Jedermann-Wettbewerb nur 750 Meter sind.

Bei meinem zweiten Triathlon kam mir der Stausee wie ein Ozean vor, in dem die Bojen ständig verschoben wurden. Dass es anscheinend unterirdische Kräfte geben würde (ich vermutete natürlich Haie) bestätigte mein entkräfteter Ausstieg (dank einiger hart antrainierter Kraulintervalle als Sieger des Schlusssextetts). Beim Schritt ans Ufer blieb ich hängen und stürzte auf den Beton. Ich war aber an Land – das ließ die Schmerzen ertragen.

Doch das Wasser blieb hartnäckig. Auf der Radtour (20 km inklusive Riechheimer Berg) ärgerte es bei Kälte mit Dauerregen von oben. Und ich bewunderte alle, die mir mit durchnässtem Trägerhemd entgegenrasten – zum Wechselgarten.

Auch dort angekommen, erwartete mich ein Kampfrichter, weil ich den Helm zu früh vom

Verwunderung über den Neoprenanzug

Kopf nahm. Zu spät stellte ich kurz danach fest, dass ich Kiesel in den Socken hatte. Die Strafe dafür, dass ich nach dem Schwimmen zu schlammig die Sachen gewechselt hatte. Doch Steine sind ja nicht flüssig und so setzte ich die Aufholjagd fort. Im Ziel frotzelte Rolf Beiltschmidt, Hauptgeschäftsführer des Landesportbundes, dass ich „noch ein bisschen auf dem Rad mit Jens Lang trainieren“ müsse. Ich erwiderte, dass ich das gern mache, wenn der vom Verband gekündigte Trainer weiter vom LSB finanziert wird.

Als ich meine Sachen zufrieden packte, stockte ich beim Neoprenanzug. Extremsportler Guido Kunze, der mit Kai Röckert ein Dream-Team am Mikrofön bildete, hatte ihn mir ausgeliehen. Nun erst entdeckte ich den Schriftzug „Ironman“ auf der Brust. Ironman – das steht für 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren, und 42,196 km laufen. Und selbst für die olympische Distanz, die doppelt so lang wie die Jedermann-Strecke ist, reicht es ja angesichts meines Schwimmvermögens noch nicht. Insofern könnte der „Ironman“ manchen verwundern haben. Aber in den Anzug hatte ich mich ja nicht aus Übermut, sondern als Vorsichtsmaßnahme gezwängt.

So einen tollen Hinweis wie von Christian Geßner sollte man schließlich befolgen...

NACHRICHTEN

Thüringer Ringer zur WM

Das Jenaer Ringer-Trio Maria Selmaier (67 kg), Michael Dengler (84 kg) und Toni Bernhard (120 kg) hat sich für die Junioren-WM in Bukarest qualifiziert.

Oldies gewinnen mit Osmann

Das Handball-Traditionsteam des ThSV Eisenach hat, angeführt von Kapitän Rainer Osmann (60), den Großfeld-Vergleich in Mühlhausen gegen Spieler des VfB TM mit 24:18 (13:11) gewonnen. Ex-Nationalspieler Uwe Seidel war mit sieben Treffern am erfolgreichsten, Lutz Sinke (60) traf fünf Mal.

Sondershausen in Front

Die Turnerinnen von Glückauf Sondershausen haben sich der Landesliga im Kampf um den Titel zurückgemeldet. Sie gewannen den dritten Wettkampftag vor Gera und TuS Jena I.