

## Alle Jahre wieder: Pilgeri an die Gänsbrüh wird zur Tradition

- Mit 960 Startern Rekordbeteiligung in Rodgau-Dudenhofen
- Gute Laufbedingungen, jedoch Wind auf den Feldern
- Tinka Uphoff und Benedikt Hoffmann knacken die Streckenrekorde
- Die wie immer perfekte Organisation sorgt für gute Laune bei den Teilnehmern

Kommt denn jemand auf die Idee, im Januar 50 km zu laufen? Am Stück, versteht sich, nicht auf den Monat verteilt. Vermutlich niemand, gäbe es da nicht den Ultralauf in Rodgau-Dudenhofen. Die Idee, die mit der Jahrtausendwende entstand, um das 21. Jahrhundert mit einem positiven Akzent zu beginnen, hat sich zu einem internationalen Pflichttermin in der Szene entwickelt, pilgern doch mittlerweile rund 1000 ultrawillige Läuferinnen und Läufer jährlich an die Gänsbrüh.



## Mit Vorfreude: alle kommen nach Rodgau

Was mit lediglich 86 Teilnehmern, die Sturmtief Kerstin und damit orkanartigem Wind, heftigem Regen und Hagel trotzten, begann, jährt sich heuer, in 2016, bereits zum 17. Mal. Eine Erfolgsgeschichte, die sich durch liebevolle Organisation, einsatzwillige Helfer, zehn zu laufende Runden und ein anschließendes geselliges Beisammensein in der Turnhalle auszeichnet.

Während der Ultra viele Läuferinnen und Läufer über die dunklen und Nassen Monate November, Dezember und Januar motiviert, steigt spätestens in der letzten Woche vor dem Lauf die Spannung: Zeitungen berichten, die Aussichten der Favoriten wird diskutiert und auf Twitter wird der Hashtag #Rodgau50 zum Trend. Dann ist die Arbeitswoche geschafft und es kann endlich losgehen: die Zeitmessung wird installiert, die Strecke abgesteckt, die Verpflegungsstation aufgebaut und die Halle hergerichtet. Wenn sich schließlich das große Feld pünktlich um 10 Uhr zum Start aufgestellt hat, sind alle glücklich.

Glücklich vor allem deshalb, weil man hier so viele trifft. Und laufen kann. So viele bekannte Gesichter! Beim Ultralaufen geht es nicht gegeneinander, die Länge der Strecke ist der größte Gegner. Um Zeiten und den Sieg geht es dennoch, wenn auch nur für wenige:

### **Die Favoriten: ein neuer Rekord?**

Viel diskutiert wurde für die 17. Auflage der Streckenrekord der Frauen, hatte doch Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt) die Zeit Constanze Wagners im letzten Jahr so knapp verfehlt wie schon die letzten 10 Jahre keine mehr. Gute anderthalb Minuten fehlten ihr – und das bei ihrer Premiere. Bei ihrem zweiten Start, mittlerweile mit deutlich verbesserter Marathon-Bestleistung von 2h42'06, kündigte sie an, den Rekord unterbieten zu wollen. Die Marke steht seit 2004 bei 3h37'28, was einem Schnitt von 4:21 min pro Kilometer entspricht.

Constanze, die Rekordinhaberin selbst, wundert sich etwas, dass ihre Zeit immer noch Bestand hat. Immerhin ist Tinka nicht die erste, die sich an der Marke versucht, auch beispielsweise Veronika Ulrich ist in Rodgau schon die 50 km gelaufen. Außerdem ist Constanze die 50 km immer „nur“ zur Vorbereitung auf die doppelte Distanz gelaufen, wo sie es auf stärker einzuschätzende 7h32'17 gebracht hat. Aber: der Lauf ist im Januar, also in der Saisonvorbereitung.

Außerdem kann auf einer Strecke einer solchen Länge bekanntlich viel passieren. Die Konkurrenz hinter Tinka schläft nicht: Auch Astrid Staubach, Siegerin der Jahre 2011 (3h54'40) und 2014 (3h41'57), wird ein Angriff auf den Streckenrekord zugetraut; gemeldet haben ebenso Patricia Rolle von der LG Nord Berlin, Kathrin Schichtl (Salomon Running Team Austria) sowie Antje Müller vom LFV Oberholz Leipzig. Alles erfahrende Läuferinnen. Würde eine der vier das vermutlich von Beginn an hohe Tempo von Tinka mitgehen? Kathi hatte immerhin noch vor Wochenfrist beim „Allgäu Vertical“, einem Rennen über 3,7 km mit 591 Höhenmetern, gewonnen.

Bei den Männern hingegen schien im Vorfeld alles offen zu sein: keiner der Sieger der vergangenen Jahre hatte gemeldet. Anreisen würde aber Stanislav Lazyuta, der 2001 (3h03'56) und 2007 (3h08'53) gewinnen konnte. Fraglich war nur sein Formstand. Auch Bernhard Eggenschwiler ([www.mega-joule.ch](http://www.mega-joule.ch)), Sieger in Biel 2015 und spätestens seit diesem Lauf internationale Spitze, würde nach Rodgau kommen, allerdings „nur“ einen Trainingslauf absolvieren, um nach Möglichkeit auch 2016 wieder in Biel triumphieren zu können.

Für Aufmerksamkeit sorgte Benedikt Hoffmann, der gleich bei seinem ersten Start in Rodgau die Startnummer 1 zugeteilt bekam – kein Wunder, mit einer Marathonbestzeit von 2h20'02 gehört er zu den Schnellen. Und ist mit diesem beim Frankfurt-Marathon 2015 aufgestellten persönlichen Rekord sogar 26 Sekunden schneller als Streckenrekordinhaber und Ultralaufstar Florian Neuschwander. War er gekommen, um den Rekord zu attackieren? Konnte man gar heute der Premiere eines neuen großen Ultraläufers beiwohnen?

Auch nicht zu verachten waren die Chancen von Matthias Müller: der frühere Spitzenduathlet hat eine Marathonbestzeit von 2h25'39 und trainiert derzeit für seine erste Triathlon-Langdistanz, die er im Sommer in Regensburg in Angriff nehmen will. Bekannt ist er vor allem durch seine hervorragende Tempomacherarbeit für Susanne Hahn sowie die Hahner-Zwillinge. Er heftet jede Startnummer ab und versieht sie mit den wichtigsten Daten, wie Datum, Ort, Distanz, Zeit und Platzierung. Was wird wohl auf der für Rodgau stehen?

Als Favoriten übrig bleiben Thomas Klingenger (Team Leistungsdiagnostik, im letzten Jahr dritter) und Dauerbrenner Michael Sommer (EK Schwaikheim), die sich weiteren „jungen Wilden“ und Nachmeldern werden stellen müssen.

## **Die Strecke: gute Laufbedingungen**

Sie alle – wie jeder der fast 1000 Starter – müssen zehn Runden absolvieren und diese selbst zählen. Der große Vorteil des Rundkurses liegt zum einen in der hohen Attraktivität für die Zuschauer (auch die Zwischenzeiten sind live verfügbar), zum anderen darin, dass nur eine Verpflegungsstation nötig ist und trotzdem alle Läuferinnen und Läufer alle 5 km verpflegt werden können. Natürlich ist die flache Runde offiziell nach IAAF-Regeln vermessen und führt sowohl über Asphalt als auch über gut befestigte Wald- und Feldwege. Als Rhythmusbrecher könnten sich der Wendepunkt, die Spitzkehre oder der Wind auf den Feldern erweisen.

Denn Wind würde es geben, als kühl und windig konnte das Wetter bezeichnet werden. Nachdem der Wintereinbruch eine Woche vor dem Rennen sein Ende fand, war nicht mehr mit Schnee und Eisglätte zu rechnen, die Wege würden wieder schlammig, wenn auch vergleichsweise trocken, sein. Anfällig ist die Strecke bekanntermaßen für Wind, der mit Geschwindigkeiten bis 40 km/h angekündigt war. Man hatte gar vor einigen Jahren die Laufrichtung geändert, um dem Gegenwind auf den Feldern zu entgehen, was aber nur bedingt hilft. Immer wieder blies auch heuer wieder der Wind den Läuferinnen und Läufern ins Gesicht, insbesondere zwischen km 3 und 4 auf jeder Runde.

## **Die Beteiligung: ein neuer Rekord**

Losgelaufen waren schließlich 958 Läuferinnen und Läufer. 958! Ein neuer Rekord! Das ist gut für alle, denn je mehr ihren Obolus entrichten, desto länger kann der Veranstalter das für diese Streckenlänge sehr günstige Startgeld niedrig lassen. Und nicht nur die Kassen freuen die rege Teilnahme, auch die vielen Helfer dürfen sich gelobt fühlen. Denn der Rodgauer Ultra ist längst zu einer ganzjährig zu organisierenden Aufgabe geworden. Und am Wettkampftag selbst sind um die 100 Helfer im Einsatz, die stundenlang im Freien, teilweise durchgefroren und durchnässt, ihren Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung beitragen.

## **Das Rennen: Historisch, gleich zwei Rekorde**

Doch zum Rennen: Vom Start weg war es ein langgezogenes Feld, vorne ging es gleich zur Sache: Benedikt Hoffmann heftete sich gleich zu Beginn, zunächst noch von einem anderen Läufer begleitet, der jedoch schnell abreißen lassen musste und durchgereicht wird, an den Hinterreifen des Führungsfahrrads. Dahinter, wie an der Perlenschnur aufgereiht Karsten Fischer, Demeter Dick, Robert Etter, Thomas Klingenberg und einige weitere. Bis vier Minuten gelaufen waren, hatten schon sehr viele den ersten Kilometer passiert. Allerdings nicht dabei: Michael Sommer, der wegen einer Erkältung absagen musste aber dennoch am Streckenrand anfeuerte, sowie Stanislav Lazyuta.

Matthias Müller hatte derweil keine Ambitionen, vorne mitzulaufen, zumindest bei den Männern. Weil ein voller 50er aus seiner Sicht keinen Sinn macht – will er doch nächste Woche 20 km in Rheinzabern und die Woche darauf als Tempomacher beim Halbmarathon in Barcelona für Lisa und Anna Hahner agieren – lief er von Beginn an mit Tinka, um diese auf Rekordkurs zu bringen. Perfekte Voraussetzungen also für Tinka. Wenn Ermunterung und Gleichmäßigkeit des Lauf tempos nicht fehlen, kann doch eigentlich nichts schiefgehen, beim Rekordversuch? Tinka selbst hatte nur Zweifel ob ihrer Form, war sie doch dieses Jahr nicht wie im letzten im Trainingslager gewesen. Außerdem fehlt es ihr nach eigenen Angaben noch an langen Läufen, lediglich zwei von mehr als 30 km Länge hatte sie seit dem Frankfurt Marathon vor Rodgau absolviert. Doch auch bei ihr war das Tempo von Beginn an hoch, deutlich schneller als Rekordtempo.

Und während auf internationaler Tennisbühne aus deutscher Sicht sporthistorisches geschah, stand der Rodgau Ultralauf in nichts nach. Ganz vorne lief es gut bei Benedikt. Bei seinem ersten Ultra ging er zunächst auf 3h an, merkte aber bald, dass auch 3'30/km „entspannt“

möglich waren. Natürlich wusste er, wo der aktuelle Streckenrekord stand. So pendelten sich seine Rundenzeiten zwischen 17:30 und 17:45 min ein. Auch am Ende büßte er nicht ein und schloss seine Ultra-Premiere sehr zufriedenstellend ab: 2h57'26 bedeuteten neuen Streckenrekord und die Quali für die 50-km-WM. Dieses Jahr will er auch verstärkt die Ultradistanzen in Angriff nehmen, ohne die Grundschnelligkeit außer Acht zu lassen. Im Kopf hat er die 50 km DM Anfang März, sowie die WMs im Berglauf (Langdistanz), 50 sowie 100 km.

Hinter ihm liefen zwei, die vorher nur die wenigsten auf der Rechnung hatten, aufs Podest. Karsten Fischer (SSC Hanau-Rodenbach) war zunächst noch mit Demeter Dick aus Linz unterwegs, bevor Demeter abreißen lassen musste und dafür Janosch Kowalczyk (Phabene Laufteam/LT Höfingen) aufschloss. Ab km 30 liefen Janosch und Karsten gemeinsam. Weil Janosch eigentlich durchgängig im Wind war, dachte Karsten gar nicht daran, die Entscheidung im Sprint zu suchen. Dennoch liefen beide hervorragende Zeiten und blieben unter 3h10 (Janosch 3h09'14 und Karsten 2h09'30).

Auf Platz vier lief ein Österreicher. Demeter Dick ist Jurist und hat seine Liebe zum Ausdauersport erst spät entdeckt. Dafür ist er jetzt umso intensiver mit dabei. Neben Triathlons absolviert er auch Ultratrails. In Rodgau war er heuer zum ersten Mal dabei, seine 3h12'49 können sich mehr als sehen lassen.

Gleich dahinter folgte mit Bernhard Eggenschwiler ([www.mega-joule.ch](http://www.mega-joule.ch)) der Schweizer Meister über 100 km. Bernhard wollte eigentlich mit 4'15/km angehen, schlug dieses Vorhaben aber schnell in den Wind. Die ersten 20 km (1h19'48) lief er gemeinsam mit Markus Heidl (Spiridon Frankfurt, Platz 6 mit 3h16'25), und legte dann noch deutlich zu. Seine Zeit von 3h14'30 bedeuteten neue persönliche Bestzeit. Wir können gespannt sein, zu was er mit dieser Frühform 2016 in Biel im Stande ist.

Bei den Frauen ließ Tinka nie einen Zweifel aufkommen, dass der Streckenrekord würde bestehen bleiben können. Von Beginn an war das Tempo so hoch, dass zeitweise sogar die 3h30-Marke angreifbar schien. Doch dieses Ziel bleibt für das nächste Mal, die letzten beiden Runden wurden hart. Nach 3h32'41 war sie glücklich im Ziel und hatte den alten Rekord deutlich unterboten. Matthias hatte sie bis zum Schluss begleitet und wieder hervorragende Arbeit geleistet.

Auch Astrid Staubach (Ultra Sport Club Marburg) machte ein ordentliches Rennen, lief allerdings von Beginn an alleine. Auch für sie wurde es am Ende hart, sodass die Rundenzeiten etwas langsamer wurden. Ihre Zeit von 3h51'52 zeigt aber, wie hoch dieses Jahr das Niveau in Rodgau war – bei den Männern wie bei den Frauen. Denn auch die Dritte, Katrin Herbrink vom TV Hergershausen blieb mit 3h57'36 noch deutlich unter vier Stunden. Sie zeigte ein sehr gleichmäßiges Rennen. Unterstützt wurde sie dabei von keinem geringeren als Vereinskameraden Timo Grub. Auf Rang vier und fünf folgten dicht beieinander Ricarda Bethke (4h02'43, LG Derendingen) und Simone Stöppler (4h03'15, SSC Hanau-Rodenbach), die beide knapp über den vier Stunden blieben.

Ein hohes Niveau, was sicher nicht nur an den guten Bedingungen lag, war doch die Breite sehr gut aufgestellt. Die 50 km werden immer beliebter. Der Rundkurs war stets gut gefüllt. Volle 50 km schafften heute 620 Läuferinnen und Läufer, was einer Aussteigerquote von lediglich gut 35% entspricht.

### **Das Abschlusswort**

Meine lieben Ultrafreunde, zum Schluss noch ein ehrliches Wort: der Ultralauf zeichnet sich dadurch aus, dass wir gemeinsam gegen die Strecke laufen, uns unterwegs unterstützen. Wir erfreuen uns am Laufen und danken den Helfern, dass sie unser Beisammensein ermöglichen.

Die meisten waren freundlich wie immer, dennoch gab es – untypischerweise – in diesem Jahr rüde Worte gegenüber der Helferinnen und Helfern, insbesondere am Verpflegungsstand. Seid froh, dass es ihn gibt! Vielleicht tun ihnen die Knochen am Abend mehr weh als uns. Im nächsten Jahr sehen wir uns wieder, beim 18. Rodgau-Ultramarathon. Wir freuen uns darauf und lassen kein böses Wort mehr fallen!