

Das Jahr nach den Rekorden

Wenn die Karten neu gemischt werden

Das Ultrajahr beginnt im Rodgau: seit mittlerweile 18 Jahren werden Ende Januar in Dudenhofen 50 Kilometer gelaufen – was einst mit keinen hundert Teilnehmern begann ist mittlerweile zum ersten Großevent im Ultra-Kalender geworden. Aus ganz Deutschland und Umgebung, von Österreich und der Schweiz bis hin zu den Vereinigten Staaten oder beispielsweise Griechenland und Japan, kommen die Ultralangstreckenläufer, um 10 Runden an der Gänsbrüh zu laufen. Dort wird alles von vielen fleißigen Helfern des RLT Rodgau bereitet, um dem freudigen Wiedersehen der Ultra-Gemeinde den passenden Rahmen zu geben: preisgünstiges Frühstück ab 7:30 Uhr, ein pünktlicher Start und live-Ergebnisse, eine voll ausgestattete Verpflegungsstation alle 5 km sowie eine große Halle, in der sich im Anschluss bei leckerem Kuchen und der Siegerehrung weiter ausgetauscht werden kann.

Das Jahr nach Rekorden kann schwierig sein, weil im objektiven Vergleich alles kleiner und langsamer wirkt. Und im vergangenen Jahr gab es gleich ein ganzes Feuerwerk an Rekorden: Tinka Uphoff lief 3:32:42 Stunden und knackte den uralten Streckenrekord der Frauen, Benedikt Hoffmann verbesserte die Rekordmarke bei den Männern auf nunmehr 2:57:26 Stunden. Hinzu kam noch ein Teilnehmerrekord mit 958 Startern. Kann die diesjährige 18. Auflage da mithalten?



Der große Vorteil: die Karten wurden 2017 neu gemischt! Ein ausgeglichenes Rennen ist spannender als Rekordjagden im Alleingang. Mit einem neuen Teilnehmerrekord wurde von Seite des Veranstalters ebenso nicht gerechnet, weil erstmals die Startgebühr bei der Anmeldung fällig wurde. Trotz der vermuteten „Abschreckung“ einiger Teilnehmer, die nur zahlen wollen, wenn auch am Start gestanden werden kann, ein nötiger Schritt, um nicht mehr die hohen Bargeldsummen vor Ort verantworten zu müssen. Schließlich gingen beim Startschuss, der wie seit dem Jahr 2000 jedes Jahr jeweils am letzten Samstag im Januar Punkt 10 Uhr abgegeben wird, 812 Teilnehmer auf die Strecke, um die exakt vermessene 5-km-Runde durch Park, Feld und Wald (davon ca. 2 km asphaltiert, der Rest gut befestigte

Wald- und Feldwege) zehnmal zu absolvieren – das erste (wieder einmal) beeindruckende Ergebnis.

Die äußeren Bedingungen zeigten sich fast ideal. Durch den Dauerfrost der letzten Wochen war der Boden hartgefroren und gut zu laufen, der Wind hielt sich in Grenzen und mit Niederschlag war nicht zu rechnen. Lediglich etwas wärmer hätte es ein können, wegen der gefühlten Temperatur von etwa -6° C am Start waren einige Lagen mehr nötig als an einem „normalen“ Wintermorgen Ende Januar. Um der Kälte entgegenzuwirken, war Muskelarbeit gefragt. Und genau dafür hatten sich die 812 Läuferinnen und Läufer Punkt 10 Uhr im Startbereich eingefunden: um zu laufen. Manche schneller, manche langsamer, aber alle irgendwie zusammen. Wie das beim Ultralaufen so ist: die Streckenlänge ist der größte Gegner, hier geht es weniger verbissen zu als auf den kürzeren Distanzen.

So ist es beispielsweise auch nie ein Problem, im Startbereich einen Platz zu finden. Selbst ganz vorne wird nicht gedrängelt, bis zur Startlinie sind zwei Meter Platz, bis die ersten, die zügig loslaufen wollen, lose beieinanderstehen und noch bis zum Startschuss plaudern.

Mit selbigem geht es dann endlich los. Schluss mit frösteln, jetzt wird geschwitzt! Anders als in den letzten Jahren, in denen sich das Feld schnell auseinander zog, weil von Beginn an mächtig aufs Tempo gedrückt wurde, bildete sich heuer zunächst eine große Spitzengruppe, aus der sich niemand lösen wollte. Nach guten 19:30 Minuten Rennzeit und den ersten fünf Kilometern ging eine neunköpfige Spitzengruppe gemeinsam auf die zweite Runde.

Die Frauen im Feld liefen eher für sich. Zunächst führte noch eine Läuferin, die heute nur 10 km absolvierte, dahinter kamen nach und nach die weiteren Platzierten. Und genauso spannend, wie die Beantwortung der Frage, wer den Kampf Frau gegen Frau am Ende für sich würde entscheiden können, gestaltete sich das Ausscheidungsrennen bei den Männern. Denn dort verkleinerte sich die Führungsgruppe zwar, blieb aber lange kompakt zusammen:

Die zweite Runde wurde von den Führenden im etwa gleichen Tempo absolviert wie die erste und die Gruppe weiterhin groß. Auf der dritten Runde wurde dann merklich angezogen, forciert vor allem durch Janosch Kowalczyk (Dynafit/Team Leosport/LT Höfingen), den Zweitplatzierten des Vorjahres. Seine Tempoverschärfung gingen nur Frank Merbach (LG Nord Berlin), Enrico Wiessner (LG Nord Berlin Ultrateam), Bernhard Eggenschwiler (www.mega-joule.ch) und Markus Heidl (laufenhilft.de/Spiridon Frankfurt) mit. Auch die nächsten beiden Runden wurden jeweils noch ein Stück schneller, sodass die Streckenhälfte bereits nach 1h35'10 passiert war. Kurz zuvor jedoch hatte sich Janosch verabschiedet und war ausgestiegen, sodass die sechste Runde mit ca. 19 min wieder etwas verhaltender wurde.

Zeit genug wohl für Frank, sich zu erholen, denn nach der Verpflegungsstation der nächsten Runde – etwa bei km 31 – attackierte er und lief seinen Konkurrenten davon. „Es war ein Risiko, ich wusste nicht, was kommt!“, erzählt er nach dem Rennen. Die ganze Woche davor hatte er flachgelegen und sich erst kurzfristig für den Start im Rodgau entschieden. Das Risiko aber ging voll auf: nach zwei sehr schnellen Runden wurde er nur unmerklich langsamer und vergrößerte seinen Vorsprung konstant. Im Ziel wurden für ihn hochklassige 3:08:29 Stunden gestoppt.

Auch seine Verfolger hatte es auseinandergerissen, sodass eine gemeinsame Verfolgungsjagd ausfiel. Enrico, der sich von seiner dicken neuen Bestzeit (3:11:07 h) ebenso überrascht zeigte, weil er nach seiner Saisonpause erst seit vier Wochen wieder im Training ist, konnte noch am ehesten folgen. Den dritten Rang sicherte sich der Schweizer Bernhard Eggenschwiler, Biel Sieger von 2015, mit ebenso neuer Bestzeit. Mit einer Zeit von 3:12:29 h führte er nicht nur seine Mannschaft zum Teamsieg im Rodgau, sondern konnte sich ein weiteres Mal steigern. Seit seiner ersten Teilnahme läuft er beim RLT-Ultramarathon jedes Jahr schneller.

Bei den Frauen lag derweil Sabine Schmitt aus Udenheim vorne, die hinter dem Führungsradfahrer sehr konstante Runde lief. Zur Hälfte lag sie nach 1h53'31 etwa zwei Minuten vor Astrid Staubach vom SV Herbstein, zweieinhalb vor Natascha Bischoff (LSG Karlsruhe) und vier Minuten vor Katrin Herbrink (TV Hergershausen), die von Timo Grub begleitet wurde. Weiterhin wollte sie aber nur einen Trainingslauf im Hinblick auf den Hamburg Marathon absolvieren und das Rennen nach 35 km verlassen.

An dieser Marke angekommen wurde sie aber von „ihrem“ Radfahrer überredet, eine weitere Runde in Angriff zu nehmen. Und dann noch eine. Jetzt wurde es zwar hart, aber bei 45 km steigt man nicht mehr aus. Sabine zog durch und sicherte sich nach 3:48:53 Stunden den Sieg. Einen Sieg, den sie sich nicht zugetraut hätte: „Ohne den Führungsradfahrer wäre ich ausgestiegen!“.

Hinter ihr blieb Astrid Rang zwei, der weder nach vorne noch nach hinten gefährdet wurde. 3:54:44 Stunden stehen für ein konstantes Rennen, bei dem die Rundenzeiten nur um eine Minute voneinander abweichen.

Um Rang drei hingegen wurde es noch einmal spannend. Denn Katrin, die schon eineinhalb Minuten hinter Natascha zurückgelegen hatte, holte ab der Streckenhälfte mächtig auf und überholte sogar: nach 45 km lag sie fünf Sekunden vor Natascha. Diese drehte das Geschehen in der letzten Runde aber wieder zurück und sicherte sich schließlich nach 3:59:56 den dritten Stockerlplatz. Katrin wurde 37 Sekunden dahinter vierte.

Bei eisigen Bedingungen erreichten am Ende 526 Läuferinnen und Läufer das Ziel. Nach Laufzeiten bis zu sieben Stunden und mehr gibt es im Anschluss nichts Besseres als eine warme Dusche, einen leckeren Eintopf und ein schönes Stück Kuchen (oder zwei!). Und das versteht der RLT Rodgau. Dem ersten Treffpunkt der Ultrazene wurde damit wieder einmal alle Ehre gemacht und das „Label“ Pflichttermin von den Teilnehmern erneut unterschrieben.

Das Jahr nach den Rekorden war ein sehr packendes! Wir sind gespannt, was das nächste Jahr an Rennverläufen für uns bereithält und freuen uns auf den 19. 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau am 27.01.2018!