



Ersatzstrecke wird Rekordpiste

Von JoAnna Zybon

Die Ultrazene hat einen neuen Star: Paul Schmidt. Seinen ersten Fünfiger meisterte er in 2:49:06 h. Damit holte er nicht nur den Titel bei der Deutschen Meisterschaft im 50-km-Straßenlauf der Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV), sondern unterbot auch den Rekord von Peter Seifert aus dem Jahr 2011 um mehr als 3 min. Sensationell war auch die Leistung der gehörlosen Nele Alder-Baerens, die zum dritten Mal deutsche Meisterin über 50 km wurde, diesmal mit PB in 3:20:33 h. Damit rückt sie in die ewige DUV-Bestenliste auf Platz 2 hinter Maria Bak, deren Rekord 3:16:47 h aus dem Jahr 1995 als zweifelhaft gilt. Beide Siegzeiten sind schneller als die der letzten 50-km-WM und unterbieten komfortabel die Normen für die nächste WM im November in Katar von 3:00 h bei den Männern und 3:38 h bei den Frauen.

Wir müssen umziehen!“ – Nur zweieinhalb Tage vor dem Start bekamen alle Angemeldeten der Meisterschaft die Info, dass sie geografisch verlegt werde. Der ursprünglich als Austragungsort vorgesehene Berliner Olympiapark wurde aufgegeben, weil dank zweier angeblich kurzfristig auf den Spielplan gesetzter Fußballspiele und den damit verbundenen Sperrungen die Laufstrecke nicht mehr frei war.

Holterdiepolter zog die Veranstaltung in den Plänterwald. Ausgerechnet dieser Hauruck-Umzug ermöglichte vermutlich den neuen deutschen Männerrekord.



Sieger Paul Schmidt reißt sich kurz vorm Ziel die Mütze vom Kopf.

PLÄNTERWALD STATT OLYMPIAPARK

„Ich hab mich erst angemeldet, als ich von der Verlegung der Strecke erfahren hab“, erklärte der glückliche Paul Schmidt (30) nach seinem Sieg. „Die 4-km-Runde im Olympiapark hätte für meinen Geschmack zu viele Kurven gehabt. Außerdem mag ich den Plänterwald, hab hier schon manche Wettkämpfe erlebt.“ Im Plänterwald bietet sich eine 5-km-Runde an, die kurz vor der DM vom IAAF-A-Grad-Streckenvermesser John Kunkeler offiziell auf 5.006 m vermessen wurde.

Die ersten drei der insgesamt zehn Runden drehte der Dresdner Paul

Schmidt mit dem Favoriten und Titelverteidiger Niels Bubel (28). Ab der vierten stahl er dem Favoriten die Show. Zur Überraschung aller lief Paul im Crescendo jede Runde flotter als die vorige – bis zur Runde 7 in 16:24 min, erst danach wurde er etwas langsamer. Aber seine Marathon-Durchgangszeit war schneller als seine 2:23:55 h Endzeit beim Berlin-Marathon. Wie ist das zu erklären?

„Anscheinend laufe ich besser, wenn ich mich kurzfristig auf ein Rennen einlasse. Auf Berlin habe ich monatelang hintrainiert, das lief schlecht. Den Rostock-Marathon hingegen hab ich kurzfristig geplant und bin in 2:19 h PB gelaufen.“

Paul arbeitet als Arzt an der Berliner Charité und betreut sportmedizinisch andere Athleten. Nach seinem Sieg freute er sich nicht zuletzt darüber, dass sein Wissen über Ernährung bei sich selbst angewendet zum Erfolg führte. Sein Wettkampfrühstück? „Milchbrötchen mit Katjes Yoghurt-Gums, Rote-Beete-Saft und einer halben Kaffeetablette“

Jedenfalls beendete der langlaufende Arzt seinen ersten Ultra mit einem Vorsprung von mehr als einer halben Runde auf den Zweiten, Marco Bscheidl, und überrundete alle im Feld bis auf Marco und Niels. Der Favorit Niels Bubel, der seine letzte Runde als Zweiter mit 13 sec Vorsprung begonnen hatte, fiel in



Nele Alder-Baerens mit der Startnummer 9 am Ende ihrer ersten Runde.



Erfolgsgeheimnis von Nele Alder-Baerens: 3 kg zugenommen. Fotos(3): Zybon

dieser grandios ab, wurde am Ende nur Dritter und kam sogar erst 3 1/2 min nach dem Zweiten an. Als Grund gab er später Kreislaufprobleme an.

Bei seinem Rekordlauf gelang Schmidt ein Negativ-Split mit einer schnelleren zweiten Hälfte. Dabei ist er bei der nicht markierten Marathonmarke in ca. 2:21:50 h durchgekommen. Hier die für einen weitgehenden Alleingang

erstaunlichen Zwischenzeiten: 5 km 17:20, 10 km 34:33, 15 km 51:39, 20 km 1:08:27, 25 km 1:25:07, 30 km 1:41:37, 35 km 1:58:01, 40 km 2:14:35, 45 km 2:31:35, 50 km 2:49:06.

NOCH EINE VON DER CHARITÉ

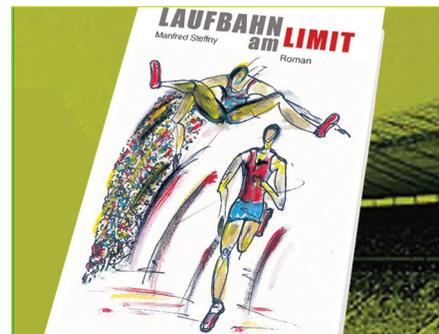
Nun zu Nele Alder-Baerens (zum Zeitpunkt der DM noch 37), die als promovierte Biophysikerin an der Charité tätig ist. Nele hat langwierige Verletzungen überstanden und nun ihre eigene 50-km-Bestzeit aus Kienbaum 2014 um 15 min getoppt. Für ihre Laufleidenschaft hat sie 3 kg zugenommen (aktueller BMI 17,5), ihr Laufpensum reduziert und ihr Training umgestaltet. „Ich laufe nur noch an fünf Tagen pro Woche, dafür habe ich einen Schwimm- und einen Ergometer-Tag. Seit Januar nehme ich Eisentabletten, die Paul Schmidt mir verordnet hat. Ich fühle mich so gut wie noch nie.“

Paul Schmidt? Genau der. Seit einem Vortrag über Ernährung, den er für die DUV gehalten hat, befindet sich Nele unter seinen Fittichen.

Und genau wie Paul lobte sie die Schnelligkeit der Plänterwaldrunde: „Im Olympiapark wäre ich nicht so schnell gewesen.“ Schnell bedeutete konkret einen fast sauber durchgezogenen Vierschnitt. Nele überrundete alle ande-

ren Frauen und wurde Gesamt-Achte. Ihr nächstes Ziel ist die 6-Stunden-DM in Nürnberg am 2.4. Pauls nächstes wichtiges Vorhaben ist der Berliner Halbmarathon am 3.4.

Auch wenn dieser Bericht sich auf die beiden Ausnahmeleistungen konzentriert: Der wahre Star der DM war kein einzelner Athlet, sondern die Ultrafamilie als Ganzes, die mit ihrer kollektiven Hingabe zur Langstrecke den Plänterwald sportlich verzauberte. Siehe Ergebnisse im Panoramateil auf Seite 47.



„Mit dem Buch LAUFBAHN AM LIMIT entführte mich Manfred Steffny in eine Leichtathletik-Welt, die so realitätsnah ist, dass ich es kaum glauben konnte. Ein toller Roman!“

Dieter Baumann

LAUFBAHN AM LIMIT, Roman von Manfred Steffny 240 Seiten, fester Einband, 16,80 € / 29,80 sFr SPIRIDON Verlags GmbH · Dorfstr. 18 a · 40699 Erkrath ISBN 978-922011-26-2 im Buchhandel, Auslieferung KNO-VA, KNV oder bei SPIRIDON

MIDNIGHT SUN MARATHON, 18 JUNE 2016

MidnightSun Marathon Tromsø Norway

RUN IN THE LIGHT OF THE MIDNIGHT SUN!

Marathon • Halfmarathon
10K • 4.2K Fun Run

WWW.MSM.NO • info@msm.no • Phone +47 77 67 33 63

AIMS

TINE COOP SpareBank 1

RHEIN-RUHR MARATHON

SONNTAG, 5. JUNI 2016 ab 7.55 Uhr
Sportpark Duisburg • Kruppstraße
mit Inline-, Halb-, Staffel- und Handbike-City-Marathon

www.rhein-ruhr-marathon.de

Stadtsportbund Duisburg Bertaallee 8 b 47055 Duisburg Tel.: 0203 / 30 00 811 Fax: 0203 / 30 00 888

LAUF-CLUB DUISBURG

Lauf-Sport Bunert Sternbuschweg 194 47057 Duisburg Tel.: 0203 / 37 73 00 Fax: 0203 / 35 05 90