



Frischer Wind in Kienbaum

Zum ersten Mal seit 2008 lieferten die Männer bei den Deutschen Meisterschaften im 100-km-Lauf wieder ordentliche Zeiten ab. Zwei blieben unter 7 h. Drei waren schneller als alle Erstplatzierten seit 2008. Bei frischem Wind triumphierte André Collet in 6:56:22 h. Für den frischesten Wind sorgte jedoch Hans-Jörg Heiner aus Wenden als überraschender Vizemeister mit 6:59:42 h. Bei den Frauen gewann Pamela Veith in 8:10:53 h.

Von JoAnna Zybon

Nur sechs Monate nach der letzten Deutschen Meisterschaft in Rodenbach traf sich die verschworene Clique der Ultramarathonis im Bundesleistungszentrum in Kienbaum, etwa 40 km von Berlin entfernt und bereits zum vierten Mal für die Meisterschaften ausgewählt. Der vielgelobte Vorteil dieses Austragungsortes liegt vor allem an der für die DM unüblichen 5-km-Runde: Die Läufergruppe zieht sich nicht so auseinander, auf der Runde ist mehr los. Sportler, Betreuer und Zuschauer begegnen sich viel häufiger. Weiteres Plus: die Läufergruppe wohnt auf dem Gelände und rückt auch außerhalb des Rennens dichter zusammen.

Bei der Pastaparty wetteten alle auf André Collet (41), sogar Michael Sommer (49), der Vorjahressieger und neunfache Deutsche Meister. Der Favorit André Collet erklärte schlicht sein Vorhaben: Auf Sieg laufen, Zeit egal. „Ich bin es mir selbst und der Konkurrenz schuldig mir endlich den Meistertitel zu holen.“

André kommt aus Aachen und ist Steinmetz. 2012 lief er bei der WM in Seregno seine PB von 6:45:48 h und kam auf Platz 6, aber um die nationalen Titelkämpfe hat er sich bisher gedrückt, bzw. war bei seinem einzigen DM-Start in Bad Neuenahr-Ahrweiler 2009 verletzt ausgeschieden.

Der Startschuss fiel um 6.30 Uhr bei 3°C. Der ultracharme Favorit, der noch bis km 60 kommunikativ laufen und grüßen konnte, wurde von einem Frischling begleitet, der sich erst bei km 87 abschütteln ließ. Im Ziel sichtlich demotiert, aber auch ausgelassen, ließ André seiner Erleichterung freien Lauf. Seine Kommentare sind gerade noch zitierfähig: „Er ging mir auf den Sack! 85 km lang! Wenn ich schneller wurde, zog

auch er an! Wenn ich langsamer wurde, wurde auch er langsamer! Wenn ich pinkeln musste, hat er auf mich gewartet!“ Er, das war Hans-Jörg Heiner (39), der Knaller des Tages: Ein Halbmarathon-Crack, der 2003 für seinen bislang einzigen Hunderter 7:52 h gebraucht hatte. Ein Automatenaufsteller aus Olpe. Auf den letzten 15 km mussten beide beißen: André, um den unerwarteten Verfolger in Schach zu halten. Hans-Jörg Heiner, um für sich selbst unerwartet die 7-h-Marke zu knacken. Sein Kommentar: „Ich hab das Gefühl, da geht noch mehr.“ Vielleicht bei der WM in Durban? Qualizeit: unter 7:15 h. Beide Läufer hatten in der Haupttrainingsphase hohe km-Umfänge investiert: André ca. 160 km wöchentlich, Hans-Jörg ca. 140 km. Der bekannte Altmeister Michael Sommer landete zufrieden auf Platz 3 in 7:08:17 h. Alle drei liefen erstaunlich gleichmäßig.

ARBEITEN TUN SIE ALLE...

Bei den Frauen gab es drei Favoritinnen, alle drei bereits geübte Deutsche Meisterinnen: Tanja Hooß (45) hatte den Titel schon siebenmal errungen. Branka Hajek (28) gleich bei ihrem DM-Debüt 2008, auch in Kienbaum. Und Pamela Veith (39) bei der DM 2011. Pamela galt als besonders heißer Tipp, weil sie just im März mehrere persönliche Bestzeiten aufgepeppt hatte, u.a. beim Bienwald-Marathon, den sie in 2:59:55 h gewann.

Dieser Tipp erwies sich als goldrichtig. Pamela lief fast von Anfang an ungefährdet voraus. Sie arbeitet als Versicherungskauffrau und lebt nahe der Schwäbischen Alb, wo der Winter noch bis kurz vor der DM als Störenfried wirkte. Also erledigte Pamela ihre Tempoeinheiten kurzerhand auf dem Laufband. „Mir ist Qualität wichtiger als Quantität.“ Ihre maximale Wochenportion in der Hauptvorbereitung: 120 km.

Tanja Hooß stieg bei Km 50 aus, genau wie ihr Ehemann Jörg Hooß. Gemeinsam gewinnen oder aussteigen scheint das Motto des Paares zu sein. 2009 holten beide gemeinsam die Meistertitel.

Branka Hajek, angehende Lehrerin für Sport-Mathe-Physik, kam als Zweite eine Viertelstunde nach der Siegerin ins Ziel. Sie hatte wegen der winterlichen Untergründe nicht optimal trainiert. Am Vorabend des Laufs druckste sie herum



André Collet erstmals deutscher Meister über 100 km in 6:56:22 h. Foto: Zybon

und wusste nicht, ob sie nun in Form sei oder nicht. Jedenfalls reichte es für Silber.

Den einzigen erwähnenswerten Positionskampf der DM lieferten sich die Plätze 3 und 4. Barbara Mallmann (42), die seit drei Jahren keinen Hunderter mehr unter die Füße genommen hatte, lag bei km 50 mit 4:11:38 h noch 2 min hinter Gabriele Kenkenberg (43). Bei km 80 waren sie immer noch 2 min auseinander, aber andersherum, nun lag Barbara vorn. Sie errang Platz 3 in 8:36:10 h und verpasste die angestrebte Qualifikation für die WM in Durban um 71 sec. Auf dem windanfälligen Kursabschnitt litt die Asthmatikerin unter Atemproblemen, besonders auf der letzten Runde, die sie in Schiefelage mit letzter Kraft hinter sich brachte. Im Ziel sank sie zusammen. Ihr erster Kommentar nach dem Zu-sich-Kommen: „Ich bin zurück.“ Im wahren Leben leitet Barbara ein ambulantes Hospiz. Die sympathisch geerdeten Spitzenläufer der Ultraszene haben halt nicht nur eine Berufung, sondern auch einen richtigen Beruf.

Weitere Highlights der DM: Einen herausragenden Altersklassensieg in der M70 lieferte Norbert Hoffmann. Seine Zeit 9:31:59 h war sogar eine Stunde schneller als die Zeit des Siegers der M60. Regina Vollbrecht (36) absolvierte ihren ersten Hunderter in 9:47:01 h, erreichte damit den Mittelplatz bei den Frauen, einen Sieg in der W35 und die deutsche Bestleistung für blinde Läuferinnen.

Von den 127 für die DM Gemeldeten kamen am Ende des Tages 87 ins Ziel: 23 Frauen und 64 Männer. Am traurigsten war das Nicht-Ankommen des DM-Urgesteins und ältesten Läufers Franz



Feller (75), der wieder mit dem warmherzigen Marpinger Clan angereist war. In einem Rahmenwettbewerb beteiligte sich die Brandenburger Sportministerin Dr. Martina Münch (51) quasi von Amts wegen an einer 100-km-Staffel.

Gegen Ende der Veranstaltung joggte der DLV-Vizepräsident Dr. Matthias Reick drei Runden privat. Nach der Siegerehrung saß er mit den Sportlern beim Bier. Die 2010er-Ultrakrise scheint ausgestanden. Kommentar des DUV-Präsidenten Jörg Stutzke, der mit seinem Vize Norbert Madry in Kienbaum dabei war: „Es ist beängstigend harmonisch.“

Zum Schluss noch drei Kritikpunkte an der im Ganzen gut organisierten Veranstaltung: 1. Die Bändchen der Zeitnahme-Transponder scheuerten einigen Läufern die Knöchel auf.

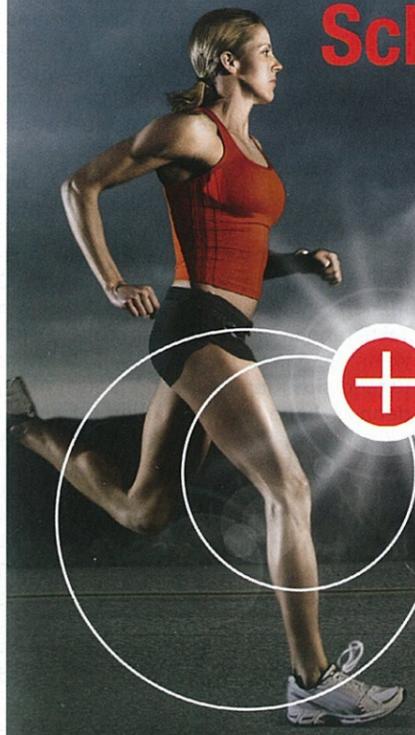
2. Die Siegerehrung dauerte ultralang und hätte in Relation zu den erbrachten Leistungen ruhig eine Spur feierlicher ausfallen dürfen.

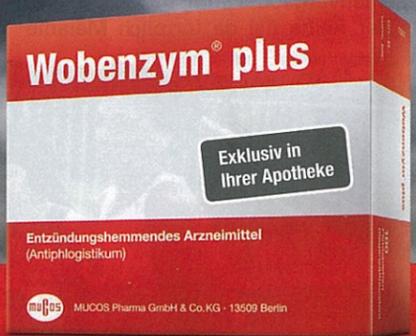
3. Aus unerfindlichen Gründen stellte der Organisator die ihm vorliegende Liste mit den Zwischenzeiten der DM-Teilnehmer nicht zur Verfügung.



Kurzfristig in Führung nach einer Pinkelpause: der spätere Vizemeister Hans-Jörg Heiner (94). Collet (3. von links) holt jedoch sofort auf. Foto: Zybon

Schneller zurück im Training





Wobenzym® plus

Exklusiv in Ihrer Apotheke

Entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum)

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG · 13509 Berlin

Offizieller Partner des 

Bei hoher Beanspruchung und Verletzungen

Akute Verletzungen und chronische Beschwerden durch Überbelastung sind mit Entzündungen der betroffenen Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke verbunden. Die natürliche Enzymkraft von Wobenzym® plus beschleunigt gezielt die Abheilung der Entzündung – und ist dabei sehr gut verträglich. Schwellungen und Schmerzen* gehen schneller zurück.

*Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen).

Enzyme können einfach mehr.

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum) Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen als Folge von Verletzungen, Venenentzündungen (Thrombophlebitis), verschleißbedingte Gelenkentzündungen (aktivierende Arthrosen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker. Stand 06/2010

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG · 13509 Berlin Weitere Infos unter: 089/638372400 oder www.enzymkraft.de