

14. Ultramarathon RLT Rodgau

Bericht: Matthias Wilshusen

Es war ein langer anstrengender Tag. Um 4:45 Uhr machte ich mich auf den Weg. Das Thermometer an der Hauswand zeigte $-11,5^{\circ}\text{C}$ an und auf der Fahrt erreichte die Temperatur bei Salzgitter Lebenstedt mit -14°C ihren Tiefstwert, doch dann stieg die Anzeige im Auto Richtung Süden allmählich an. Insgesamt war es eine ruhige Fahrt. Mit einer Pause kam ich um 8:15 Uhr am Zielort an. Es war also noch ausreichend Zeit sich bis um 10 Uhr zum Start vorzubereiten. Bei -4°C und einem kühlen Wind entschied ich mich für die etwas wärmere Variante mit zwei Langarmshirts. Es war zwar auf der 5km-Runde nur ein kleines Stück von ca. 500 m, auf dem man den Wind von vorne spürte, aber die Lage mehr war trotzdem gerechtfertigt. Der Rest der Strecke lag geschützt im Wald oder der Wind kam von hinten.

Am Start erlebte ich etwas Ungewohntes. Eine Minute vor dem Start, nachdem die Läufer bereits vom Sprecher aufgefordert waren, Aufstellung zu nehmen, standen immer noch alle 10 m hinter dem Trassierband. Es schien sich keiner in die Poleposition zu trauen, nicht einmal die Topläufer, sodass ich der erste war, der vorne stand und ausreichend Platz hatte. Ich bin es eigentlich gewohnt, dass es in der erste Reihe Geschiebe und Gedränge um die besten Plätze gibt, hier aber nicht. Na ja 50 km reichen vermutlich aus, um sich im Rennen seinen Platz zu erlaufen.



Foto 1 (www.go4it-foto.de): Matthias (1112) neben den drei Erstplatzierten, Dritter Carsten Stegner (1073), Sieger Florian Neuschwander (2) und Zweiter Oleksandr Holovnysky (1)

Nach dem Startschuss ging die Post ab, doch ich hatte mir vorgenommen auf mein Laufgefühl zu hören und nicht nach der Uhr zu laufen. So fiel ich erst mal zurück und konnte bei Kilometer 2,5 auf einem Wendepunktstück durchzählen, dass ich auf Platz 25 war. 700 m nach dem Start war die Verpflegungsstelle eingerichtet. Diese war sehr gut ausgestattet. Das einzige Manko, das es zu bemängeln gab, war, dass im Wasser Eiswürfel schwammen. Als

ich nach der ersten Runde den ersten Schluck im Mund hatte, war das schon sehr unangenehm. An dieser Stelle fiel ich sogar auf den 26. Platz zurück, aber keine Panik, denn der Lauf war noch lang.



Foto 2 (www.go4it-foto.de): $\frac{2}{3}$ der Strecke sahen am Anfang so aus

Foto 3 (www.go4it-foto.de): $\frac{1}{3}$ der Strecke waren recht gut zu belaufen

Auf der dritten Runde war ich wieder an Position 25 und danach wurde es schwierig mit dem Gefühl für die Platzierung. Ab Kilometer 22 habe ich aber Läufer überholt, die definitiv vor mir lagen. Erst im Ziel habe ich gesehen, dass unter dem großen festen Pavillon eine Leinwand aufgebaut war, auf der die durchlaufenden Teilnehmer mit Zeiten und Platzierungen gelistet waren. Leider konnte man diese von der Strecke aus nicht sehen.

Bereits nach 27 km überrundete mich der Führende, was mir auf einer 5 km Runde doch als sehr früh erschien, aber damit hatte ich mich recht schnell arrangiert. Locker spulte der „Flo“ die Meter runter mit kleinen schnellen Schritten wie eine Nähmaschine. Keine Anzeichen der Anstrengung waren dem geschätzten 1,65 m und 53 kg Läufer vom Trierer Stadtlaf e. V. anzusehen. Anders sah es zwei Runden später aus als der Ukrainer Olegsandr an mir vorbei lief. Ein erheblich größerer und kräftigerer Läufer, dem es deutlich sichtbar schon erheblich mehr Mühe machte, das Tempo hoch zu halten. Glücklicherweise war er der letzte Läufer, der mich überholte. Als ich auf meine letzte Runde ging, hörte ich noch über die Lautsprecheranlage wie der Drittplatzierte ins Ziel einlief, aber das sollte mich jetzt nicht mehr kümmern, denn langsam merkte ich auch wie der anstrengend zu laufende Untergrund mir meine letzten Kraftreserven raubte. Ich bekam die letzten Kilometer zwar noch ganz gut hin, aber war dann ganz froh, im Ziel zu sein.

Die Versorgung unter dem Pavillon war ausgezeichnet, doch leider hatte ich nach der

Anstrengung noch nicht so richtig Appetit und mir wurde langsam kalt, so dass ich mich Richtung Duschen auslief.

Die Siegerehrung fand im Anschluss in der Turnhalle statt. Zunächst ehrte die Deutsche Ultra-Marathon Vereinigung (DUV) ihre Cup-Sieger im 50km- und 6h-Lauf. Die ersten 10 Platzierten erhielten eine Urkunde und ein graviertes Weinglas als Anerkennung für ihre Leistung. Dazu mussten die Läufer aus den jeweiligen Cup-Läufen jeweils zwei in die Wertung bringen. Bei mir waren es die 6h-Läufe von Otterndorf und Troisdorf, die mir mit 150,148 km den fünften Platz bescherten. Durch den 50 km Lauf in Rodgau steht bereits das erste Ergebnis im Rahmen der 50km-Cupwertung 2013 auf der Habenseite.

Die Siegerehrung der 50 km von Rodgau viel etwas üppiger aus. Für den dritten Platz in der Altersklasse M40 gab es eine Medaille, einen 6er Träger alkoholfreies Weizenbier einer lokalen Brauerei und ein 15,-€ Gutschein von „Runners Point“.



Foto 4 (Wilshusen): Preise

Vor und während der Siegerehrung konnten die Teilnehmer ihren Hunger und Durst in der Turnhalle bei Erbsensuppe, Wurst und einen reichhaltigen Kuchenbuffet stillen.

Nach der Siegerehrung ging es wieder Richtung Norden nach Hause.