

Quelle: Thüringer Allgemeine am Freitag, den 03. Juli 2009



Mittendrin, statt nur dabei: Cheforganisator Gunter Rothe (rechts) läuft mit Ingolf Schreier durchs Ziel beim 2. „thüringenUltra“ im vergangenen Jahr. Fotos (2): Werner

Britischer Meister greift Bestzeit an

3. „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt startet morgen

■ Von Nils R. Kawig

Fröttstädt. (tlz) Erst drei Jahre alt, aber schon international bekannt: Der 100 Kilometer lange „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt hat sich binnen kürzester Zeit zu einem echten Anziehungspunkt für Langstreckenläufer entwickelt. Zur dritten Auflage am morgigen Samstag liegen Anmeldungen aus Holland, Österreich, Luxemburg, Großbritannien, Polen und aus der Schweiz vor.

Titelverteidiger Frank Hardenack aus Neuenkleusheim, der im letzten Jahr 8 Stunden, 44 Minuten und 9 Sekunden für seinen Sieg benötigt hat, muss vor allem einen Mann fürchten: Matthew Lynas vom LTV Erfurt. Das ist der britische Meister des Jahres 2006. Bestzeit über 100 Kilometer: 7:10 Stunden. Die sind zwar beim „thüringenUltra“ wegen des anspruchsvollen Höhenprofils (2150 Meter Höhenmeter) unerreichbar, trotzdem darf man Lynas zutrauen, die Vorjahreszeit von Hardenack zu unterbieten. Erweitert wird der Favoritenkreis durch star-



Finisher-T-Shirts in Orange dürfen nur die Ultras, die es ins Ziel geschafft haben, erwerben. Für andere gibt es Erinnerungsshirts.

ke Läufer aus Thüringen, zu denen auch Lokalmatador Jörg Kupfer von den Laufreunden Gotha gehört. Er hat den ersten „thüringenUltra“ im Jahr 2007 gewonnen in einer Zeit von 9:04:51.

Neben den Einzelstärkern werden sich morgen früh, vor Sonnenaufgang, auch zahlreiche Staffeln auf den Weg machen. Mit dabei: ein Zweier-Team (2x50 km) des Veranstalters Lauffeuer Fröttstädt. Für Ingolf / Torsten Schreier

steht nur noch nicht fest, unter welchem Namen sie starten. Solche Probleme hat das Laufteam „Town&Country Haus“ nicht. Der Sponsor gibt den Namen vor und wird sich darüber freuen, dass Mario Leimbach, Benjamin Sperl, Ronny Potschak und Dennis Heydorn als haushohe Favoriten bei den Vierer-Staffeln (4x25 km) gehandelt werden. Eine Zeit unter 7 Stunden wird erwartet. Ankunft in Fröttstädt gegen 11:15 Uhr.

Quelle: Thüringer Allgemeine am Freitag, den 03. Juli 2009

Der ausdauernde Chef

Die Kunst der Zeiteinteilung: Matthew Lynas ist Geschäftsführer von N3 und Ultraläufer

Britischer Humor bleibt ein besonderer: „Ich mache nicht viel“, sagt Matthew Lynas über seine Lauflust, die er Samstag beim 100-km-Rennen in Fröttstädt nachweist. Auch ohne einen solchen Wettkampf kommt er auf rund 150 Kilometer in der Woche. Nicht viel? Ein Witz aus dem Mund vom Geschäftsführer vom Triebwerksunternehmen N3. Auch wenn dieser gar nicht als solcher gemeint war.

Von Gerald MÜLLER

ICHTERSHAUSEN. Matthew Lynas lacht. Das macht er oft und ausgiebig. Der Mann scheint Spaß am Leben zu haben.

Im September 2008 ist der begeisterte Sportler nach Thüringen gekommen, in einen Landstrich, den er vorher überhaupt nicht kannte. Zu Hause war er da in England, in London. Doch Rolls-Royce suchte einen Geschäftsführer für das Werk N3 nahe Arnstadt. Und da der Projektdirektor schon ein wenig Deutsch konnte und auch den Wunsch nach einer Veränderung geäußert hatte, wurde er sozusagen in den Osten Deutschlands delegiert. „Be-reut habe ich es nicht. Thüringen ist schön, Erfurt eine tolle Stadt zum Wohnen“, sagt der 42-Jährige, dessen Akzent durch den Raum schwingt.

Sein Blick aus dem Büro in Sichtweite von Thörey kann weit reichen, über Felder und Wiesen, vorbei an den Drei Gleichen. Ideale Laufstrecken. Das Zimmer, aus dem er lenkt und leitet, ist eher spartanisch eingerichtet. Ein Beratungstisch mit sechs Stühlen, der Flachbildschirm-Computer auf dem Arbeitsplatz und einige wenige Möbel. An den Wänden hängen drei gerahmte Bilder mit Flugzeugen der Marke Airbus. Das Geschäft, so Matthew Lynas, würde auch jetzt in der allgemeinen Krisenphase gut gehen. Die über 400 Beschäftigten, die Flugzeugtriebwerke reparieren, hätten ordentlich zu tun. Dieses Jahr gibt es sogar mehr Aufträge als 2008.

Auf die eigene sportliche Leidenschaft deutet im Büro bis auf ein kleines Bild kaum etwas hin: Matthew Lynas ist auf die-

selbst mit der britischen National-Mannschaft zu sehen, die bei der Ultra-EM 2004 in Italien den dritten Platz belegt hat.

Das war zwei Jahre später, nachdem er in Cardiff seinen ersten 100-km-Lauf absolvierte. In 7:42 Stunden. Seine Bestmarke liegt mittlerweile bei 7:10. Bei einem 56-km-Rennen kurz vor der Jahrtausendwende in Kapstadt hatte der britische

Meister von 2006 erstmals davon erfahren, dass es solche Riesen-Kanten überhaupt gibt.

Die Begeisterung für das Laufen hält schon lange an. Matthew Lynas erinnert sich zurück, als er 7 war. Andere in der Schule in Wakefield spielten gehäuft Rugby oder Cricket – er lief. Und das immer mehr. Bis 30 war der heute 42-Jährige auf der Marathonstrecke leis-

tungsorientiert, absolvierte sie in 2:31 Stunden. Doch da die Zeiten nicht mehr besser wurden und der Wunsch nach einer Nominierung für das britische Nationalteam stark war, verlängerte er die Distanzen.

Dieses Jahr hat der Athlet vom LTV Erfurt schon mehrere Wettkämpfe in den Beinen. Unter anderem wurde er beim 50-km-Lauf in Rodgau 2., über die

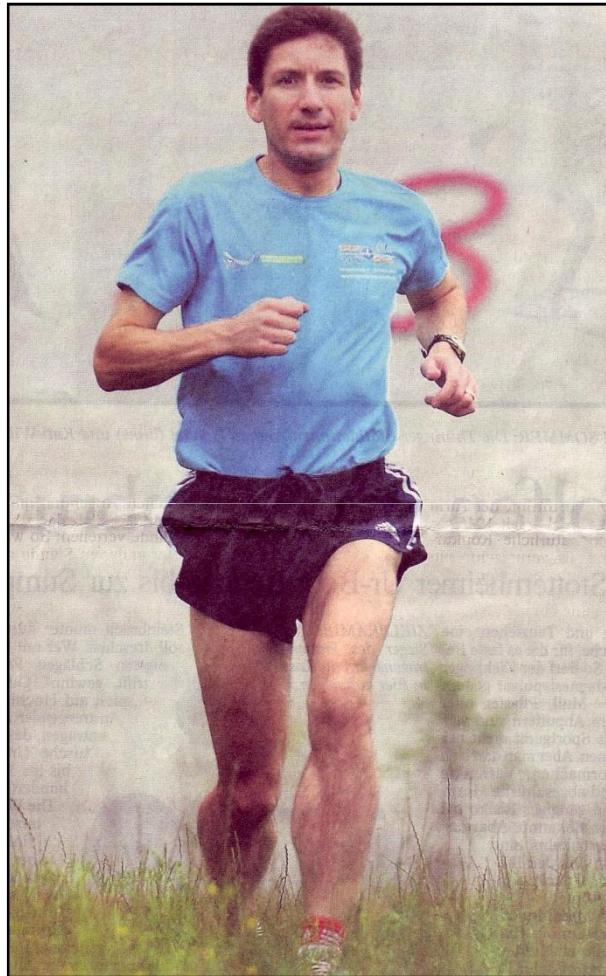
selbe Strecke in Marburg 1., beim 100-km-Rennen in Kienbaum 2. Nun, Samstag, folgt der Ultra-Lauf in Fröttstädt. Aber auch der ist nur eine Vorbereitung auf die Commonwealth-Meisterschaft im September, wo er für England starten wird.

Doch egal, ob die Reise privat oder dienstlich ist, Matthew Lynas hat die Laufschuhe immer im Gepäck. In den USA, in Hongkong, in Singapur oder Holland. Irgendwo finde sich immer ein Weg zum Laufen. „Abschalten“ sei für ihn ein Hauptantrieb bei der stundenlangen Bewegung in der Natur. „Im Training kann ich Probleme bestens lösen.“ Andere ausgiebige Hobbys sind angesichts der Doppelbelastung Beruf und Sport nicht möglich. Zum Glück läuft Ehefrau Wendy auch, sie begleitet ihn als fürsorgliche Helferin zudem bei allen Wettkämpfen.

Matthew Lynas beherrscht die Kunst der Zeiteinteilung aber nicht nur im Wettlauf, wo er den Kilometer gleichmäßig in vier Minuten absplitt. „Jeden Sonntagabend mache ich meine Planung für die Woche, damit ich trotz des Jobs gut trainieren kann.“ 6 Uhr beginnt der Tag stets mit einem 12-Kilometer-Lauf. Dazu kommen zwei Mal in der Woche 17- bis 18-Kilometer-Intervalle am Abend und dazu noch am Wochenende eine Marathon-Distanz. Alles ohne Trainingsplan. Im Büro ist er in der Regel zwischen 8.30 und 19 Uhr.

In der Firma, die er mit dem ebenfalls sportlich ambitionierten Wolfgang Kühnhold anführt, ist die Ausdauerfähigkeit des Chefs inzwischen bekannt. Auch, weil es einmal in der Woche mittags einen Lauftreff gibt. Hat Matthew Lynas Zeit, macht er mit und kommt trotz seiner zurückhaltenden Art nicht hinter den Angestellten an.

Er schaut zum Fenster, rückt das Band mit dem N3-Clip auf dem blauen Hemd zur Seite und meint: „Thüringen ist schön. Und die Menschen sind so freundlich. Von dieser Art könnten wir Briten uns wirklich etwas abgucken.“ Nach dem 100-km-Rennen in Fröttstädt will er „auf jeden Fall“ eine zweiwöchige Pause einlegen. Also kein Laufen? „Naja, Pause heißt nur rund 80 Kilometer die Woche.“ Das war wieder nicht als Witz gemeint.



LANGSTRECKENLÄUFER: Matthew Lynas rennt auch im Umfeld des N3-Werkes.

TA/Red. S. BROMAN

Quelle: TLZ am Montag, den 06. Juli 2009



Langstreckenläufer aus Leidenschaft: Matthew Lynas, ein in Arnstadt lebender Engländer, stellte beim 3. thüringenUltra über 100 Kilometer einen neuen Streckenrekord auf. Foto: Kawig

Engländer Erster im Ziel

3. thüringenUltra: Lynas über 100 Kilometer am schnellsten

Fröttstädt. (tlz/nrk) Ein Sieg mit Ansage: Matthew Lynas hat den 100 Kilometer langen thüringenUltra von und nach Fröttstädt (Kreis Gotha) gewonnen. Der Englische Meister von 2006 pulverisierte am Samstag den Streckenrekord auf dem Rundkurs und stellte in 8:09:36 Stunden eine neue Bestzeit auf.

Lynas ist Langstreckenläufer aus Leidenschaft. Seit verganginem Jahr lebt und arbeitet er in Arnstadt, als Ge-

schäftsführer des Triebwerk-Instandhaltungsbetriebs N3. Trotz dieser verantwortungsvollen Aufgabe spult er wöchentlich 120 bis 160 Trainingskilometer ab: jeden Morgen vor der Arbeit und zusätzlich zwei bis drei Mal pro Woche nachmittags. „Mit dem kann sich keiner von uns vergleichen. Der ist eine Klasse für sich“, sagte Jörg Kupfer (Lauffreunde Gotha) am Samstag gegenüber dieser Zeitung, nachdem er von Lynas' Fabel-

zeit gehört hat. Kupfer ist kein Unbekannter; er hat den thüringenUltra im Premierenjahr 2007 gewonnen.

Die Veranstalter vom Lauf- und Feuer Fröttstädt – eine zur Freiwilligen Feuerwehr gehörende Laufgruppe – begrüßten diesmal 181 Einzelstarter im Ziel. Darüber hinaus waren 24 Zweier- und 31 Vierer-Staffel (4 x 25 km) unterwegs.



Ergebnisse im Internet:
www.sportident.com

Quelle: TLZ am Montag, den 06. Juli 2009



Schnellste Staffel beim „3. Fröttstädter Ultralauf“ über 100 Kilometer war das „Laufteam Town&Country-Haus“: (v.l.) Ronny Potschak, Denis Heydorn, Mario Leimbach und Benjamin Sperl.
Foto: Kawig

Schellers dritter Streich

3. Thüringen-Ultra: Brite mit Rekordzeit - Scheler/Metzing beste Mixed-Staffel

Fröttstädt. (ep/nrk) Der Mann ist ein Phänomen. Er läuft 100 Kilometer am Stück und sieht hinterher aus wie andere nach einer Stadionrunde. Aber dass er dafür auch noch angehimmt wird, scheint Matthew Lynas beinahe peinlich zu sein. „Ich weiß nicht, warum ich das so gut kann“, sagt der Englische Meister von 2006 bescheiden, nachdem er gerade den 3. „thüringenUltra“ von und nach Fröttstädt gewonnen hat. Seine Fabelzeit über 100 Kilometer: 08:09:36 Stunden. Streckenrekord!

Schneller als der in Arnstadt lebende Brite waren am Samstag nur sechs Vierer-Staffeln (4 x 25 km), die sich den langen Kanten mit seinen 2150 Höhenmetern gleichmäßig aufgeteilt hatten. Erwartungsgemäß hieß der Sieger in dieser Kategorie: Laufteam Town&Country-Haus. Dahinter verbargen sich Benjamin Sperl, Ronny Potschak, Mario Leimbach und Denis Heydorn, die den Thüringen-Ultra bereits vor zwei Jahren, wenn auch in anderer Zusammensetzung, für sich entschieden hatten. Diesmal blieben sie in 06:41:03 Stunden knapp unter ihrer damals aufgestellten Bestzeit (06:39:57). „Aber das ist kein Problem“, sagt Mario Leimbach, der Kopf der Truppe. „Es hat uns Riesenspaß gemacht.“

Ursprünglich wollten Leimbach und Potschak als

Zweier-Staffel an den Start gehen. Doch weil sie sich dafür nicht fit genug fühlten, nahmen die Steinbacher kurzerhand Lokalmatador Sperl und den aus Dessau stammenden Heydorn mit ins Boot. „Aber irgendwann müssen wir das nochmal zu zweit versuchen“, verspricht Leimbach für die Zukunft einen Start über 2x50-Kilometer. In dieser Kategorie hatten diesmal „Die Zwei“ die Nase vorn. Holger Barf und Dirk Zimmermann legten die zweimal den Rennsteig querende Strecke in 08:27:57 Stunden zurück, was ebenfalls Streckenrekord bedeutet.

Erst am Freitag hatte Fred Dell noch nachgemeldet, doch aus einem der Letzten wurde ein „heimlicher Sieger“. Hinter dem britischen Ausnahmeläufer kam Dell in 8:43:30 auf den hervorragenden zweiten Rang. Großen Anteil hatte sein Radbogleiter Uwe Lotz, wie Dell betont: „Er hat mich bestens unterstützt, er ist ein erfahrener Mountainbiker, kannte jeden Weg, jeden Anstieg und hatte einen Zeitplan aufgestellt, der sich an der Vorjahresbestzeit orientierte. Ohne ihn hätte ich es nie zu dieser guten Platzierung geschafft.“

Rekordverdächtig war auch die Teilnehmerzahl insgesamt: Mit 181 von 236 ins Ziel gekommenen Einzelstartern, 24 Zweier- und 31 Vierer-Teams beteiligten sich mehr Frauen und Männer als



Mit „Zweitfrau“ Aline Metzing setzte Raimond Scheler seine Mixed-Erfolgsserie fort.

in den Jahren zuvor an der dritten Auflage des Fröttstädter Ultralaufes.

Die 100-Kilometer-Runde quer durch den Thüringer Wald sei eine der schönsten Strecken, die er bisher kennengelernt habe, sagte Ausnahmeläufer Matthew Lynas im Ziel. Und er muss es wissen. Zusätzlich zu seinen 120 bis 160 Trainingskilometern pro Woche legt er immer wieder gerne einen langen Kanten zurück. Der nächste steht bereits auf seinem Programm. Es werden die Commonwealth-Meisterschaften sein.

Bereits dreimal gewonnen hat Raimond Scheler (aber mit unterschiedlichen Frauen). Der Chef einer Gebäudereinigungs-firma siegte mit der schön bezopften Aline Metzing als SV Mhla I im Mixed-Wettbewerb. Beide

blieben knapp über 9 Stunden, waren aber 47 Minuten schneller als das zweitbeste Mixed-Duo, die „Alpine Runners“. Die 36-jährige lief die ersten 50 km in 4:55, der 46-jährige in 4:05. Dabei war Aline eigentlich Ersatz für Carola Gasa. Die hatte mit Scheler in den Vorjahren gewonnen. Diesmal lief sie wegen einer Venen-Entzündung nur die ersten 25 km im Mhlaer Vierer, der hinter Löppens Hasen Zweiter bei den Mixed-Staffeln wurde. Seiner Ehefrau Silke, obwohl auch sie Läuferin ist, wollte Scheler die 50 km noch nicht zumuten. Im September fliegen beide zum Sydney-Marathon nach Australien. Ehefrau Silke will als Debütantin auf den 41,195 km durchkommen, vielleicht in 4:30 h. Ihr Ehemann Raimond liebt es indes damit, seine Bestzeit (3:03 h) und die magische 3-Stunden-Marke zu knacken. Und er wird die Erlebnisse vom Thüringen Ultra nach Down Under tragen.

Übrigens: Die letzten Läufer erreichten nach gut 17 Stunden das Ziel. Nur acht der 181 Einzelstarter gaben auf (mit Blasen an den Füßen oder einfach erschöpft). Aber ohne schwere Folgen. Alle 23 Ultra-Frauen kamen erfolgreich durch. Gesamtsiegerin Annett Bahcke aus Potsdam verbesserte sogar ihre persönliche Bestzeit aus dem Vorjahr auf 10:20:30 h (also um über drei Stunden).

Quelle: TLZ am Montag, den 06. Juli 2009



Schnellste Staffel, „Laufteam Town&Country-Haus“: (v.l.) Ronny Potschak, Denis Heydorn, Mario Leimbach und Benjamin Sperl.



Überflieger: Matthew Lynas erreicht nach 08:09:36 das Ziel.



Mit dem dritten Stern geschmückt, die Finisher-Shirts von Lauf-Feuer Fröttstädt. Janett Baumbach präsentiert hier eines davon.

Für Englischen Meister nur ein „Katzensprung“

3. thüringenUltra: Matthew Lynas pulverisiert Streckenrekord über 100 Kilometer

■ Von Nils R. Kawig

Fröttstädt. (tlz) Der Mann ist ein Phänomen. Er läuft 100 Kilometer am Stück und sieht hinterher aus wie andere nach einer Stadionrunde. Aber dass er dafür auch noch angehim-melt wird, scheint Matthew Lynas beinahe peinlich zu sein. „Ich weiß nicht, warum ich das so gut kann“, sagt der Englische Meister von 2006 bescheiden, nachdem er gerade den 3. thüringenUltra von und nach Fröttstädt gewonnen hat. Seine Fabelzeit über 100 Kilometer: 08:09:36 Stunden. Streckenrekord!

Schneller als der in Arnstadt lebende Brite waren am Samstag nur sechs Vierer-Staffeln (4 x 25 km), die sich den langen Kanten mit seinen 2150 Höhenmetern gleichmä-ßig aufgeteilt hatten. Erwartungsgemäß hieß der Sieger in dieser Kategorie: „Laufteam Town&Country-Haus“. Da-hinter verbargen sich Benjamin Sperl, Ronny Potschak, Mario Leimbach und Denis Heydorn, die den thüringen-Ultra bereits vor zwei Jahren, wenn auch in anderer Zusam-mensetzung, für sich entschie-den hatten. Diesmal blieben sie in 06:41:03 Stunden knapp unter ihrer damals aufgestell-ten Bestzeit (06:39:57). „Aber das ist kein Problem“, sagt Mario Leimbach, der Kopf der Truppe. „Es hat uns Riesen-spaß gemacht.“

Ursprünglich wollten Leimbach und Potschak als Zweier-Staffel an den Start gehen. Doch weil sie sich dafür nicht fit genug fühlten, nah-men die Steinbacher kurzer-hand Lokalmatador Sperl und den aus Dessau stammenden Heydorn mit ins Boot. „Aber irgendwann müssen wir das nochmal zu zweit versuchen“, verspricht Leimbach für die Zukunft einen Start über 2x50-Kilometer. In dieser Ka-tegorie hatten diesmal „Die Zwei“ die Nase vorn. Holger Barf und Dirk Zimmermann legten die zweimal den Renn-steig querende Strecke in 08:27:57 Stunden zurück, was ebenfalls einen neuen Streckenrekord bedeutete.

Rekordverdächtig war auch die Teilnehmerzahl ins-gesamt: Mit 181 von 236 ins Ziel gekommenen Einzelstar-



Auf dem Weg zum dritten Kontrollpunkt in Finsterbergen befinden sich Walter Zimmermann (LG Würzburg) und Ruth Neubert (Lindenberg).
Fotos (4): Kawig

tern, 24 Zweier- und 31 Vier-er-Teams beteiligten sich mehr Frauen und Männer als in den Jahren zuvor an der dritten Auflage des thüringen-Ultra in Fröttstädt.

Die 100-Kilometer-Runde quer durch den Thüringer Wald sei eine der schönsten Strecken, die er bisher ken-nengelernt habe, sagte Aus-nahmelaäufer Matthew Lynas im Ziel. Und er muss es wis-sen. Zusätzlich zu seinen 120 bis 160 Trainingskilometern

pro Woche legt er immer wie-der gerne einen langen Kanten zurück. Der nächste steht be-reits auf seinem Programm. Es werden die Commonwealth-Meisterschaften sein.

„Wir haben auf Matthew Lynas gezählt“, sagte Mit-Or-ganisator Gunter Rothe gegen-über dieser Zeitung und freute sich diebisch über dessen neue Bestzeit. Rothe selbst nahm als einer von vier Fröt-tstädter Läufern die 100 Kilo-meter in Angriff und war

exakt 12:11:25 Stunden unter-wegs. Seine Vereinskamera-den Torsten Schreiber (M30 / 14:09:21), Ingolf Schreiber (M55 / 14:09:20) und Ronald Noack (ohne Wertung) mach-ten sich mit ihm auf den Weg. Alle gemeinsam konnten sie über einen wie Matthew Lynas nur staunen. Aber das hat ihnen Freude bereitet, genau-so wie der Stern auf dem Fi-nisher-T-Shirt, den nur der er-hält, wer auch tatsächlich 100 Kilometer zurückgelegt hat.

SPRUCH

„Hundert Kilo-meter, ganz egal wie schnell man läuft, bleiben stets hun-dert Kilometer. Die tun jedem weh.“

Horst Reinhardt versucht zu erklären, dass sich der Langsamste genau-so anstrengen muss wie der Schnellste.

NOTIZEN

★ **Kontrollpunkte:** Die Firma Sport-Ident hatte drei Kontroll-punkte aufgebaut – an der Ruh-lauer Skihütte, in Floh-Seligenthal und oberhalb von Finster-bergen. Von dort aus wurden die Zwischenzeiten via Satellit ins Internet gesendet und in Fröttstädt wieder aufgetan-gen.

★ **Kobolde im Wald:** Bei der routinemäßigen Streckenüber-prüfung in der Nacht von Frei-tag auf Samstag stellte Bernd Kornhaaf fest, dass die Mar-kierungen an zwei Stellen mut-willig geändert worden waren. Glücklicherweise noch recht-zeitig konnte er das korrigieren.

★ **Kommentatoren:** Den Ziel-einlauf begleiteten Horst Rein-hardt und Maik Bechstein vom Lauffeuer Fröttstädt.

★ **Kühle Temperaturen:** Zu-mindest am Vormittag herrsch-te optimales Laufwetter. Später hitzte es spürbar auf, so dass die 16 Verpflegungspunkte ent-lang der Strecke genutzt und dringend gebraucht wurden.

★ **Kanal 55:** Via Funkgerät ver-ständigten sich Streckenposten und Kommentatoren über den Fortgang des Rennens.

★ **Konditionsstark:** Drei offi-zielle Fahrradbegleiter waren unterwegs – Frank Humbek für den „1. Mann“, Mario Kalipke für die „schnellste Staffel“ und Michael Müller als „Lumpen-sammler“.

★ **K wie Kupfer:** thüringen-Ul-tra-Sieger Jörg Kupfer von den Laufreunden Gotha legte die 100 Kilometer am Samstag in 9:16:38 Stunden zurück. Das war zwar etwas langsamer als bei seinem Sieg im Jahr 2007, aber immerhin 20 Minuten schneller als im letzten Jahr. In der Gesamtwertung wurde er Sechster. (nrk)

Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 06. Juli 2009



TOP-TEAM: Peter Kranz, André Rauch, Detlef Schneider, Brenda Schöffel, Hans-Joachim Petermann, Martin Röse (der Endläufer der Rennsteigstaffel „Flinke Hirsche“ lief diesmal mit Annett Lehmann eine Zweier-Mixstaffel und wurde Fünfter - 9:55 h), Thomas Klein und Torsten Dietrich (v. l.). Es fehlen Matthias Kühmel, Bernd Saft, Mathias Hoodt (alle Vierer-Staffel) und Jochen Frohl (Zweier). Mehr Fotos: www.thueringer-allgemeine.de/sport

„Der Lauf meines Lebens“

Petermann in die Phalanx der Ultras eingedrungen / Laufgruppe Friedrichroda als eine starke Gemeinschaft

Sportlich und auch seelisch stark macht eine Gemeinschaft. Egal wie unterschiedlich die soziale Zusammensetzung auch ist, wenn die Laufgruppe Friedrichroda die Laufschuhe schnürt, ist der Einzelne nie allein. Und gemeinsame Erfolge und auch Niederlagen schweißen zusammen.

Von Hans-Jürgen KEHR

FRÖTTSTÄDT/FRIEDRICHRODA. Unterschiedlich ist auch die Belastbarkeit jedes Einzelnen. Doch im Laufe der Jahre fanden sich Gleichstarke, die heute so manche Strecke meistern, an deren Bewältigung damals kaum jemand gedacht hatte. Beim 5. Thüringen-Ultra dabei zu sein, war für die kleine Gruppe – derzeit zählt sie 21 Mitglieder – selbstverständlich. Mit zwei Vierer- und zwei Zweierstaffeln sowie einem 100-km-Finisher waren die Friedrichrodaer Männer und eine Frau in der auf 353 Starter

angewachsenen Läuferfamilie zahlreich unterwegs.

„Nach Pössenlauf, Hamburg-Marathon und Rennsteig-Supermarathon war ich diesmal auch für den Ultra soweit“, sagte Hans-Joachim Petermann, einer der zähesten Ausdauerläufer der Gruppe. Im Winter wöchentlich zweimal Skilanglauf und seit März 1450 km Lauftraining waren seine Vorbereitung. Am Ende: „Es war der Lauf meines Lebens“. Nicht bloß, weil der 53-Jährige Dritter seiner Altersklasse M 50 wurde und für den langen Kanten nur elf Stunden, fünf Minuten und acht Sekunden brauchte. Nein, er nutzte seine „Geheimreserve“, die da heißt Ehefrau und Begleiterin Andrea. Sie unterstützt die „Flinke Hirsche“ schon sieben Jahre beim Rennsteigstaffellauf, „diesmal hat sie mich ab Friedrichroda mit dem Rad angetrieben, vorher fuhr sie die Versorgungspunkte mit dem Auto an, um mir Mut zu machen“.

Die 50 km traute sich Jochen Frohl zu, einer der Führungs-

köpfe der Gruppe. „Ich muss es mir nochmal gut überlegen, ob ich das wieder mache. Es war eine schlimme Schinderei“, noch recht erschöpft meldete er sich am Versorgungsstand, den die Gruppe vor dem Haus



ALLROUNDER: Jochen Frohl hilft nach seinem Lauf anderen mit einer Dusche.

der Familie Hoodt am Kilometer 79 am Büchig diesmal betreute. Nach 42 km am Mommelstein suchte er Ablenkung. „Ich dachte mir, da laufen ja noch andere, denen tut das genauso weh“, fand er ein biss-

chen Trost in der Gemeinschaft. „Dass ich zweimal in den Wald musste, muss wohl an dem Fruchtee gelegen haben“, fügte er am Rande hinzu. Dennoch, mit vier Stunden und 48 Minuten war er schnell unterwegs. Leider lief es für die Ablösung in Floh-Seligenthal nicht so gut. Besonders die letzten 25 km brach Thomas Klein förmlich ein. Tage zuvor von einer Grippe geplagt, zwei Nächte kaum geschlafen, hätte er eigentlich auf den Lauf verzichten müssen. „Wir haben die Staffel, so musste ich sie ins Ziel bringen. Ich konnte nicht einfach absagen“. Gemeinschaftssinn verpflichtet. Aber hilft auch, solche Strapazen zu überstehen. Seine Schwiagereltern reichten zwischen den Versorgungsstellen Wasser und nasse Waschlappen. Am Ende kam noch ein guter siebter Platz bei den Männern raus, alle Achtung. Etwas später in Fröttstädt von den Läufern und Gästen mit Applaus und freundlichen aufmunternden Worten des Sprechers Horst

Reinhardt begrüßt wurde Detlef Schneider. Er hatte am Versorgungsstand seiner Gruppe eine Zwangspause einlegen müssen. Die Laola-Welle schien ihn zu einem Endspurt animiert zu haben, den er aber nicht heil überstand. Seine Muskeln verkrampften und er stürzte. „Die Freunde am Stand haben mich gleich massiert, da ging es wieder ganz gut“. Platz neun unter 26 Staffeln kann sich ebenfalls sehen lassen.

Beispiel der gegenseitigen Hilfe waren die gemischten Staffeln. Gesucht und gefunden hatten sich drei Friedrichrodaer und Ronald Noack von Lauffeuer Fröttstädt. „Er hat uns in Schwung gebracht. Ihm waren Läufer weggebrochen, und bei uns fehlte einer, so entwickelte es sich für alle kurz vor Anmeldeschluss noch zum Guten“, erklärte Brenda Schöffel, die sich mehr als begeisterte Mitläuferin versteht. „Wir halten den Teamgeist hoch. Als Kurzstreckler können wir dann die Langstreckler immer kräftig anfeuern“.



ANSPOREN: Nur noch ein Halbmarathon bis zum Ziel: die Motivation verstand auch Dirk Zimmermann, Erster der Zweier-Staffeln aus Lengsfeld u. St. im Eichsfeld.



KEINE ZEIT: Manche hatten es an den Versorgungspunkten recht eilig.



FLINKE JUNGS: Town & Country Behringen schickte eine laufstarke Vierermannschaft ins Rennen, die von Benjamin Sperl (r.) aus Gotha angeführt wurde und gewann.

Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 06. Juli 2009

Hefeklöße und Hiphop

8:09:36 Stunden für bergige 100 km: Matthew Lynas mit Fabel-Rekord beim 3. Thüringen-Ultra

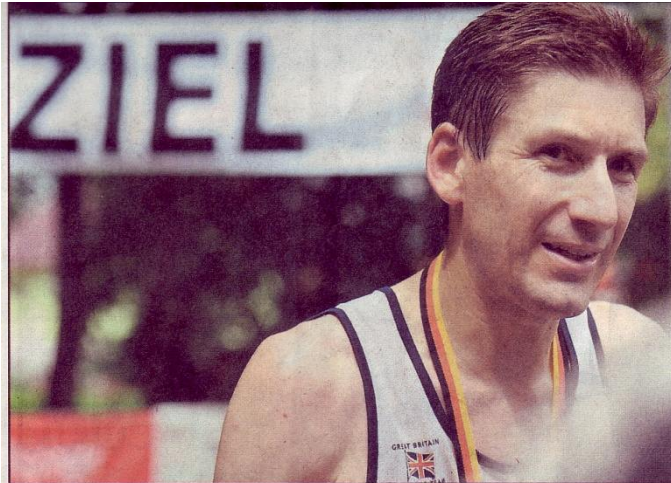
Es war irgendwie beruhigend zu hören: „Oh ja, die Oberschenkel und Füße schmerzen jetzt“, sagte Matthew Lynas lächelnd auf der Fest-Terrasse von Fröttstätt und lockerte wippend die Beine. Der Brite hatte zuvor einen unglaublichen Rekord erzielt: Beim 3. Thüringen-Ultra über 100 km siegte er in 8:09:36 h, blieb 35 Minuten unter der Bestmarke.

Von Michael VOSS

FRÖTTSTÄTT. Doch gestern, einen Tag nach der bergigen Extrem-Runde zwischen Fröttstätt, Ruhlaer Skihütte, Floh-Seligenthal und Finsterbergen joggte Lynas schon wieder. Aber nur 6 Kilometer mit Wendy. „Es ist einer der wenigen Tage im Jahr, an denen ich ihm nicht zu langsam bin“, verriet lachend die Ehefrau, die vor und nach dem Ultra den 42-Jährigen liebevoll umsorgte. „So lange wie möglich locker bleiben“ – mit dieser simplen Taktik war ihr Ehemann um vier Uhr morgens mit den anderen 180 Teilnehmern beim romantischen Leuchten der Schweden-Feuer aufgebrochen. Bis etwa 30 km führte noch Vorjahressieger Thomas Herget (Fulda/am Ende völlig erschöpft Dritter), dann zog Lynas vorbei und davon. „Ich höre auf meine Füße, in mich hinein, habe jedoch auch die wunderschöne Landschaft an der Strecke gesehen. Aber ich kann auch dabei gut entspannen und zugleich berufliche Probleme lösen. Das ist kein Gegensatz“, schildert der ausdauernde Brite, der als Geschäftsführer des Triebwerks-Unternehmens N3 in Lichtershausen tätig ist, mit seinem Insel-Akzent.

„Ob ich 60 oder 100 Kilometer laufe, ist egal – einen Schnitt von 4:20 Minuten packe ich meist relativ problemlos“, sagt Lynas, der pro Woche 150 km trainiert, für den LTV Erfurt startet und auch häufig beim Lauftreff in Arnstadt aufkreuzt. In Fröttstätt war es wegen der Berge ein Schnitt von 4:53 min – und für den britischen 100-km-Champion von 2006 „auch eine gute Vorbereitung für die Commonwealth-Meisterschaft“. Bei dieser ist der bescheidene Ultra, der in Fröttstätt mit 33 Minuten Vorsprung vor Fred Dell vom Rennsteigteam gewann – Ende September in Kaswik/Nordwestengland Mitfavorit. „Aber eigentlich bin ich bei solchen Sachen immer der Mann für zweite Plätze“, winkt er ab.

Und der 72-Kilo-Mann, der sich die ganze letzte Woche mit Nudel- und Kartoffelgerichten zielgerichtet kohlenhydratreich ernährte, verrät ein kleines kulinarisches Geheimnis: Freitagmittag vorm Start gönnte er sich in der Firmenkantine als „Henkers-



ULTRA-SZENEN: Der Brite Matthew Lynas (o. und u.l.) konnte nach seinem Rekordlauf im Fröttstädter Ziel siweder lächeln. Auch die siegreiche Staffel „Country&Haus“ aus Behringen (M.) feierte. Die Schmerzfrage war bei Michael Frenz (u. M.) angesichts der Strapazen berechtigt. Frauen-Siegerin Annett Bahlcke steigerte sich riesig.

mahlzeit“ eine Extra-Portion „süße Hefeklöße – das ist bei so einer Belastung erlaubt. Und lecker.“

Übrigens: Nur fünf der 31 Vierer-Staffeln waren schneller als Einzelstarter Lynas. Darunter natürlich das siegreiche Laufteam Haus & Country in 6:41:03 h. Die leistungsorientierte Truppe aus Behringen spulte den Kurs damit in einem Schnitt von 15 km/h herunter, so dass der gut trainierte Mario Kalipke auf seinem Führungs-Mountainbike an den Bergen mitunter Probleme bekam. „Ich bin fix und alle“, sagt der 42-Jährige im Ziel. Benjamin Sperl hatte „Haus & Country“ als Startläufer sofort an die Spitze gelaufen. Der 21-Jährige, der bei der LG Ohra-Hörselgas anging und sich auf die deutsche Bergmeisterschaft vorbereitet, offenbarte ein psychologisches Rezept: Er lief mit MP3-Player – „mit House-Musik und hartem Hiphop drauf, damit ich meine eigene Atmung nicht höre“. Dies gelang mit der Etappenbestzeit von 1:36:37 h. Allerdings: Seine ungefährdete Truppe war zur Premiere 2007 unter dem Namen Sportteam Steinbach sogar noch zwei Minuten schneller.

Bereits dreimal gewonnen hat Raimond Scheler – aber mit unterschiedlichen Frauen. Der Chef einer Gebäudereinigungs-firma siegte mit der schön bezopften Aline Metzling als SV Mithla I im Mixed-Wettbewerb. Die 36-Jährige lief die ersten 50 km in 4:55, der 46-Jährige mit den schulterlangen Haaren in 4:05. Dabei war Aline eigentlich Ersatz für Carola Gasa. Die hatte mit Scheler in den Vorjahren gewonnen. Diesmal lief sie wegen einer Venen-Entzündung „nur“ die ersten 25 km im Mithlaer Vierer, der hinter „Löppens Hasen“ Zweiter bei den Mixed-Staffeln wurde.

Seiner Ehefrau Silke wollte Scheler die 50 km „noch nicht zumuten“. Dabei joggt sie auch. Im September fliegen beide zum Sydney-Marathon nach Australien. Silke will als Debütantin auf den 41,195 km durchkommen, vielleicht in 4:30 h. Ihr Ehemann liebäugelt indes damit, seine Bestzeit (3:03 h) und die magische 3-Stunden-Marke zu knacken. Und er wird die Erlebnisse vom Thüringen Ultra nach Down Under tragen – wie Lynas demnächst nach England.

Übrigens II: Die letzten Läufer erreichten nach gut 17 Stunden das Ziel. Nur acht der 181 Einzelstarter gaben auf – mit Blasen an den Füßen oder einfach erschöpft – aber ohne schwere Folgen. Jedoch: Alle 25 Ultra-Frauen kamen erfolgreich durch. Gesamtsiegerin Annett Bahlcke aus Potsdam verbesserte sogar ihre persönliche Bestzeit aus dem Vorjahr auf 10:20:30 h – also um fast dreieinhalb Stunden.

ANGEMERKT

Mehr Fotos finden Sie unter
www.thueringer-allgemeine.de/sport

Quelle: Thüringer Allgemeine am Montag, den 06. Juli 2009

ULTRA-SPLITTER

BLITZSCHNELL. Bereits zehn Minuten nach dem ersten Staffelläufer passierte der Engländer Matthew Lynas (SV Arnstadt) den Versorgungspunkt am Km 79 in Friedrichroda. Er brauchte allein insgesamt 8:09,36 Stunden für die 100 km.

GUT ERZOGEN: Nachdem Silvia Rauch vom Versorgungsstand Friedrichroda Frank Biewendt von Brinkels Waldameisen den Becher Wasser gereicht hatte, bot sie ihm auch eine Schüssel mit Wasser zum Abkühlen an, worauf er verstand, den Becher darin gleich abwaschen zu müssen.

AUF LÖPPENS SPUR: Als beste Mixstaffel erwies sich einmal mehr Löppens Hasen, die Emsetaler Mannschaft um Reinhard Löppen mit Katrin Theeg, Olaf Kehl und Schlussläuferin Jana Hoßfeld starten auch beim Rennsteigstaffellauf.

ANFÜHRER: Die beste Männerstaffel Town & Country wurde von Benjamin Sperl aus Gotha angeführt, der auf der ersten Etappe flott vorlegte (4.01 min/km). Spontan hatte er sich für den Lauf entschieden, nachdem der Rennsteiglauf gut gelungen war.

INS STRAUHELN: Mario Kalipke, Begleitfahrer der führenden Staffel wurde vom ersten Läufer abgehängt. Er hatte einen Plattfuß. Nach der Reparatur musste er öffentliche Straßen und Abkürzungen nutzen, um an den zweiten Läufer wieder heranzukommen.

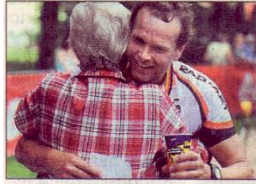
FÜHRUNGSWECHSEL: Nachdem er im vergangenen Jahr die schnellste Frau per Mountainbike begleiten durfte, musste Frank Humbeck (RadArt Gotha) den schnellsten Mann betreuen, ihm den Weg zeigen und ihn an den Versorgungsstellen ankündigen. Der Engländer hatte erst von Selgenthal bis zur Ebertswiese die Führung übernommen, nachdem er zuvor hinter Fred Dell und Thomas Herget auf Platz drei gelegen hatte. Jörg Kupfer (Lauffreunde Gotha, Sieger 2007) büßte dagegen auf den letzten 20 km noch zwei Ränge ein und wurde Sechster.

PROMINENZ: Extra zur Siegerehrung angereist waren Landrat Konrad Gießmann, Landtagsabgeordnete Evelin Groß (beide CDU) sowie Bürgermeister und Sponsoren.

MOMENT MAL

Jörg Kupfer

Ultra-Sechster aus Gotha und bester Thüringer



Was sagen Sie zu den 8:09 h von Sieger Matthew Lynas?

Das ist riesig und fast eine Stunde schneller als bei meinem Sieg 2007. Doch als ich über ihn in der TA las, hatte ich das geahnt. Das wird wohl lange Rekord sein, wenn er ihn nicht selbst knackt.

Sieg 2007 in 9:04 h, im Vorjahr Fünfter in 9:41, diesmal Sechster in 9:16 – enttäuscht?

Überhaupt nicht, zumal es zeigt, dass der top-organisierte Ultra immer besser besetzt ist. Bei mir persönlich geht's aber nicht ganz ohne Probleme: Im Vorjahr hatte ich zwischen Kilometer 60 und 70 eine Schwächephase, konnte hintenheraus Druck machen. Und diesmal brannten ab Kilometer 90 die Oberschenkel höllisch.

Wie lange brauchen Sie, um sich davon zu erholen?

Ich hoffe, nur zwei Tage. Dann fahre ich mit dem Rennrad in den Urlaub. Von Thüringen in die Alpen, dort viele Bergpässe und dann zurück – insgesamt 2300 Kilometer in 14 Tagen. Also 150 bis 200 pro Etappe. Na, und dann will ich in drei Wochen erstmals den Swiss-Alpine-Lauf in Davos über 78 Kilometer bestreiten. mv

ANGEMERKT

Großartig

Es werden immer mehr Teilnehmer. Das ist gut und nachvollziehbar. Denn dieser Lauf ist großartig: die Landschaft beeindruckend, das Profil herausfordernd, die Organisation überragend.

Wieder hatten sich die Macher vom Lauffeuer Fröttstädt eine Neuerung einfallen lassen. Schon fünf Kilometer vor dem Ziel wurde jeder Läufer persönlich mit einer Ansage über das Mikrofon, Rockmusik aus dem Lautsprecher und Livetanz von Cheerleadern gefeiert. Das gab noch ein Mal wichtige Kraft für die verbleibende Distanz bis zum Ziel.

2010, bei der 4. Auflage, werden wohl die jetzigen Rekorde an Teilnehmerzahlen wieder gebrochen werden. Vor allem den Staffeln ist dann ein noch größerer Zulauf zu wünschen. G. MÜLLER

THÜRINGEN-ULTRA

100 km

Männer: 1. Matthew Lynas (Großbritannien/LTV Erfurt) 8:09:36 h, 2. Fred Dell (M&H Rennsteigteam) 8:43:30, 3. Thomas Herget (LG Fulda) 8:46:38, 4. Dirk Vinzelsberg (Haldensleben) 9:09:56, 5. Martin Böttle (Schwaikheim) 9:14:02, 6. Jörg Kupfer (LF Gotha) 9:16:38. **Frauen:** 1. Annett Bahlicke (Potsdamer LC) 10:20:30, 2. Bärbel Fischer (RLT Rodgau) 10:49:22, 3. Sylvia Rehn (Hamburg) 11:33:06, 4. Iris Eschelbach (TV Rheinau) 11:50:21, 5. Claudia Bernhöft (Wendelstein) 12:40:41, 6. Ruth Neubert (Lindenberg) 12:42:11, 7. Andrea Fiehring (SV Steinbach) 12:46:30.

2 x 50 km

Männer: 1. Die Zwei (Holger Barf/Dirk Zimmermann) 8:27:57 h, 2. Siegen auf einen Streich 9:24:15, 3. Die zwei Unbekannten 9:27:24, **Frauen:** 1. Die flotten i's (Ilka Maria Banatzki/Ines Heinemann) 11:38:55, **Mixed:** 1. SV Mihla (Alina Metzing/Raimond Scheler) 9:00:22, 2. Alpine-Runners 9:47:03, 3. Überholen ohne einzuholen 9:47:17.

4 x 25 km

Männer: 1. Town&Country Haus (Benjamin Sperl, Ronny Potschak, Mario Leimbach, Denis Heydorn) 6:41:03 h, 2. Die Kupferstecher (Andreas Panthen, Frank Meister, Torsten Bönig, Claus Ubl) 7:27:11, 3. USV Erfurt (Erik Dittmann, Adrian Panse, Jens Panse, Veit Malolepsy) 7:43:29, 4. Renner & Steiger 7:52:51, 4. 4-läufig 7:54:46, 5. Der flotte Vierer 7:56:39, 7. Die Flitzer 8:12:09, 8. Thüringer Allgemeine (Michael Voß, Axel Eger, Lutz Almeroth, Gerald Müller) 8:20:06, **Frauen:** 1. Steiger-Gazellen (Birgit Behrendt, Lilian Hedwig, Astrid Dorn, Barbara Grehan) 9:31:55 h, 2. LG Neuhütten 9:46:08, **Mixed:** 1. Löppens Hasen (Kathrin Theeg, Olaf Kehl, Reinhard Löppen, Jana Hoßfeld) 9:03:01, 2. SV Mihla 9:06:04, 3. Vier Musketiere 9:37:50.