

# Thüringer Allgemeine

## 11. Thüringen-Ultra: „Einmal im Leben musst du in Fröttstädt gewesen sein“

Beim 11. Thüringen-Ultra nehmen am Sonnabend wieder zahlreiche Läufer und Staffeln die 100 Kilometer in Angriff.

30. Juni 2017 / 03:34 Uhr



Herzliche Begrüßung: Gunter Rothe läuft durch das Spalier der Cheerleader. Foto: Sascha Fromm

Fröttstädt. Die ersten Wecker werden 2.30 Uhr klingeln, gefrühstückt wird nur eine Kleinigkeit mit ausreichend Energie. Eine Banane zum Beispiel. Und pünktlich um 4 Uhr ertönt dann in der 425 Einwohner starken Gemeinde Fröttstädt ein lauter Knall – der Startschuss zum 11. Thüringen-Ultra 2017.

Gut 250 Einzelstarter werden sich am Sonnabend der Herausforderung stellen und den anspruchsvollen 100-km-Rundkurs durch den Thüringer Wald antreten. Doch als wäre dies nicht schon anspruchsvoll genug, erwartet die Läufer kein flaches Profil wie etwa bei den diesjährigen deutschen Meisterschaften in Berlin, sondern eine Strecke mit 2150 Höhenmetern. „Das ist noch einmal eine heftige Nuss“, sagt Gunter Rothe, Vorsitzender des gastgebenden Vereins Lauffeuer Fröttstädt.

Als Veranstalter blickt er auf eine erfolgreiche Entwicklung des Thüringen-Ultras hin zu Deutschlands teilnehmerstärkstem 100-km-Rennen zurück und freut sich über die wachsende Beliebtheit in der Laufszene. Stolz erzählt er, dass sich in dieser bereits der Spruch etabliert habe: „Einmal im Leben musst du in Fröttstädt gewesen sein.“ Die Idee für die Veranstaltung kam Rothe 2005, als er beim Schweizer

Traditionslauf in Biel am Ultramarathon teilgenommen hat. Beim Lauf durch die Nacht hat er sich überlegt: „Was die Schweizer können, das können wir auch.“

Und nur zwei Jahre später war es dann so weit. Am 7.7.2007 feierte der Thüringen-Ultra seine Premiere. „Gleich im ersten Jahr hatten wir 111 Finisher, so viele wie kein anderer 100-km-Lauf in Deutschland“, erinnert sich Rothe. Seither hat sich die Teilnehmerzahl für den jährlich am ersten Juli-Wochenende stattfindenden Ultra-Lauf kontinuierlich gesteigert.

„In diesem Jahr rechnen wir mit etwa 250 Einzelstartern, darunter auch Läufer der Altersklasse Ü75, sowie etwa 15 Zweier-Staffeln und etwa 20 Viererstaffeln, die sich die Gesamtstrecke untereinander aufteilen“, blickt der Veranstalter voraus. Optimistisch stimmt ihn zudem die Wetterprognose, welche mit milden 18 Grad einen lauffreundlichen Samstag verspricht.

### **Größtes 100-km-Rennen in ganz Deutschland**

Einen klaren Favoriten auf den Sieg gibt es nicht, doch mit Vorjahressieger Sven Herder sowie Falk Hübner haben bereits starke Läufer gemeldet. „Vielleicht entscheidet sich ja kurzfristig auch Marcus Baldauf für einen Start. Mit seiner Zeit von 7:55 Stunden aus dem Jahr 2013 hält er noch immer den Streckenrekord und ich wüsste keinen, der diesen aktuell brechen könnte“, erzählt Rothe.

Nach dem Highlight beim Thüringen-Ultra gefragt, antwortet der selbst als Ultraläufer aktive Sportlehrer: „Es gibt viele Highlights. Zum einen bietet natürlich die Strecke durch den Thüringer Wald beste Aussichten. Der Rundlauf führt durch eine einzigartige Landschaft sowie über größtenteils unbekannte, aber um so schönere Wege abseits des Rennsteiges. Und zum anderen zeichnet sich der Thüringen-Ultra durch seine familiäre Atmosphäre aus.“ Wenn die große Streuwiese im Zielbereich bereits am Freitag von den Athleten samt ihrer Familien zur großen Campinganlage wird, beschreibt Rothe das Event auch gern als großes Familienfest der Ultraläufer.

So lobt er: „Besonders schön ist auch die Tradition, dass gewartet wird, bis der letzte Läufer im Ziel ist. Dieser wird dann mit einem großen ‚Hallo‘ begrüßt und hat sicherlich mehr Publikum als der Sieger.“

Auf die Voraussetzungen für eine Teilnahme über die 100-km-Distanz angesprochen, erklärt Rothe: „Es bedarf schon einiges an Erfahrung, die meisten Läufer kommen von der Marathondistanz. Das Trainingspensum ist bei beiden ähnlich, nur dass in Vorbereitung auf die 100 km auch mal Trainingsläufe von 40 km und mehr absolviert werden müssen.“ Und plötzlich muss er wieder lachen: „Auch hier gibt es einen schönen Spruch in der Laufszene,“ sprudelt es aus ihm heraus. So heißt es bei den Ultraläufern: „90 Prozent der Strecke sind Kopfsache, die restlichen 10 Prozent mentale Stärke.“

**Thüringen-Ultra: Samstag 4 Uhr (Ultraläufer), 5 Uhr (Staffeln), Fröttstädt**

Jane Sichtung / 30.06.17

Z0R0128392497