

Ein Schottenrock in eisiger Kälte - Rodgau Ultra 50 km

Bericht Stefan Ebert - Bilder Kurt Stüber

Nur eine Stunde und zehn Minuten sind es von Grünstadt bei durchschnittlicher Geschwindigkeit bis ins hessische Rodgau. Angekommen am verschneiten Parkplatz zeigt das Außenthermometer um 8:17 Uhr noch -10°C an. Wir nehmen unsere Startnummern mit eingeschweisstem Transponder in der Halle des Lauftreff Rodgau in Empfang. Die wegen Kupferleitung etwas steifen Startnummern sind er Vorgänger der modernen Chiptransponder, die sonst in die Schnürsenkel eingebunden werden.

Beim Start werden wir beim 7. Ultra von Rodgau also in Echtzeit gestartet, die individuelle Zeit läuft erst ab Durchqueren der elektronischen Nummernerkennung.



Während wir die Taschen mit Wechselkleidung seitlich im Verpflegungszelt verstauen, traue ich meinen Augen zunächst nicht. Ein freundlicher Teilnehmer von der Insel steht am Start tatsächlich im original schottischen Kilt mit grün/schwarzem Karo und zeigt nacktes Bein und somit keinerlei Respekt vor der lausigen Kälte.

Auch in Rodgau fragt man sich, wie sieht die „Funktionswäsche“ darunter aus. Wie sehen wohl die Wiederbelebungsversuche von erfrorenen zwei Zentimetern ehemaliger Manneskraft aus ?

Gemeinsam mit dem Schotten begeben wir uns zum Start, der nach kurzer Ansprache durch den Bürgermeister um 10:00 Uhr fällt. Vom Start weg führt die Strecke durch den Wald und auf den ersten 200 Meter geht es an den Verpflegungszelten vorbei, die wir noch öfter sehen sollen. Nach weiteren 200 Metern auf Asphalt verwandelt sich die Strecke nun in eine Schneepiste. Vorbei kommen wir an dem Kilometer 1 Schild. Kurz darauf geht es links an einem Zaun entlang, wo sich ein paar Meter mit Gefälle zum Beine lockern, bzw. Schwung nehmen anbieten. Nach einer S-Kurve erreichen wir das freie Feld. Hier spüren wir deutlich die wärmenden Sonnenstrahlen. Nach 400m tauchen wir mit einer 90° Linkskehre wieder in einen kurzen Waldabschnitt ein. Dieser ist sehr rutschig und teilweise uneben und kostet viel Kraft. Nach wenigen hundert Metern verlassen wir die „Kühlschrankzone“ des schattigen Waldes und sind unterwegs zu Kilometerschild 4 auf freiem Feld.



Der fünfte Kilometer führt im Schatten am Waldrand entlang und nach 60° Linkskurve sind wir am Ende der ersten Runde auf der späteren Zielgeraden. Hier ist ausreichend Platz für die 700 Teilnehmer für die Teeaufnahme. Dabei werden Bananenschnitze, Apfel, Kekse und Müsliriegel angeboten. Dank ausgezeichneter Verpflegung alle 5 km werden die geringen Temperaturen von uns Läufern gut überwunden. Im Ziel

müssen die elektronischen Bügel durchlaufen werden, die den Wendepunkt markieren.

Wer beim ersten Zelt noch „Nachschlag“ benötigt erhält diesen 100 Meter später nach der Wende beim Zelt gegenüber.

Mein Griff nach einer schwarzen Flüssigkeit, ich freue mich schon auf einen heißen Kaffee entpuppt sich als Fehler: ein Becher mit Cola mit einer Temperatur nahe dem Gefrierpunkt lässt mich frösteln.



als Trainingslauf mit 6-er Schnitt je Kilometer laufen wir die ersten 5 Runden in deutlich höherem Tempo und liegen jeweils unter 24 Minuten je Runde. Danach verlangsamt sich das Tempo etwas, wir müssen dem hohen Tempo der ersten 25km auf rutschiger Piste und den vielen kräfteaubenden Überholmanövern Tribut zollen.

Rüdiger meint ich solle mein Tempo weiterlaufen, während er kurz darauf in Runde sechs den Wald „bewässern“ geht und dabei ca. 300 Meter zurückfällt. Ein herrliches Gefühl, mal ganz vorne zu sein ! Vorbei geht es an Herrn Stüber Senior, der uns bei dem Lauf unterstützt und für digitale Bilder sorgt. Besorgt fragt er, ob Rüdiger nicht mehr kann. Ich rufe ihm zu: „der kommt schon noch“. Ganze 2 Runden dauert es bis er den Abstand überwunden hat und geht in seinem Aufholtempo an mir vorbei, dem ich mittlerweile ziemlich müde nicht folgen kann.



Nach 10 Runden verfehlt Rüdiger bei schwierigen Bodenbedingungen nur knapp die 4 Stundengrenze und kommt nach 4:01 Stunden als 44.ter der Gesamtwertung von 700? Läufern ins Ziel. Dies bedeutet Platz 3 in der M50.

Wenige Minuten später erreiche ich als 57. der Gesamtwertung nach 4:05 Stunden bei meinem ersten 50km Lauf das Ziel (17./M40). Und wieder einmal hat dieser „alte“ Laufhase gezeigt, dass er auch beim vermeintlichen Trainingslauf die Nase vorn hat. Mir bleibt die Vorfriede auf den nächsten Berglauf, bei dem

ich mir vornehme es ihm deutlich schwerer zu machen vorne zu sein.