



## 50KM ULTRAMARATHON IN RODGAU, TINKA UPHOFF GIBT DEBÜT!

Harry Lange

Unser Marathonstern Tinka Uphoff wollte es wissen und es war klar, dass sie auch in Rodgau dominieren würde. Wer einen Marathon unter 3h laufen kann, der kann auch mal einen 50er unter 4h bringen - und sie lag weit unter 4h! Tinka finishte das Rennen in 03:39.06, was ihr den 1. Platz in ihrer AK und natürlich auch der Gesamtwertung einbrachte. Aber nicht nur Tinka, sondern der gesamte Verein präsentierte sich in Rodgau wieder einmal von seiner besten Seite! So belegte Spiridon den 3. Platz in der Mannschaftswertung mit den Läufern:

Markus Heidl 03:23:57h  
Harald Lange 03:58:47h  
Stephan Audersetz 04:03:56h

Betrachtet man die Finisherzahl gegenüber der Starterzahl in Rodgau, sieht man, dass es eine Krankheit dieses Laufs ist, wenn mal ein Furz quer sitzt, halt eben nicht zu finisken, was schade ist. Hierzu sei aber auch gesagt, dass es auch eine wunderbare Ultraveranstaltung ist, um sich einfach zu treffen, und viele auch einfach nur ein Trainingsläufchen dort machen wollen, die Atmosphäre genießen, es ist rundum eine wunderbare Veranstaltung, wo man gern hingehet, auch wenn man mal keine 50km machen will.

Ich kann über das Gesamtergebnis, Platz 39 und Platz 4 in meiner AK, wirklich nicht klagen, zudem ich so weit von unseren Eliteläufern gar nicht weg bin ☹. Ob ich zu hart

gelaufen bin oder wieder mal alles wollte und hinblickend darauf, dass nicht jeder Tag gleich ist, bin ich mit dem Ergebnis wirklich zufrieden.

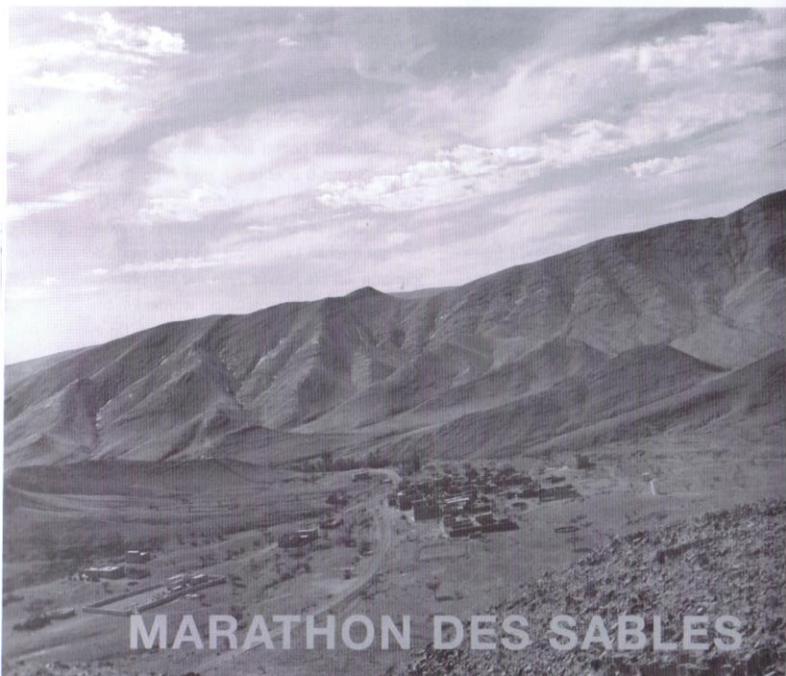
Ich ging gleich richtig rein und hatte schon zu Anfang zu kämpfen. Letztes Jahr lief es locker an und das Wetter stimmte, wobei das Wetter heute auch passte, nur nicht ganz so beständig war. Ich lief in kurzen Klamotten und das tat nicht mal die Elite, die wenigsten, es dürften nicht mehr als 5 Starter gewesen sein, die meisten dick eingepackt. Ich froh nicht, aber mir war klar, ich muss dran bleiben, wenn das so bleiben sollte. Jetzt merkte ich meine Füße und fühlte mich irgendwie, als wäre ich nicht richtig aufgewärmt. Zwischen Runde 3 und 6 erlebte ich meine beste Zeit und dann ab Runde 6 wurde gekämpft. Die Silben „Kämpf du Sau“ passten wunderbar auf meinen Laufschrift „tap tap tap“. So kämpfte ich bis Runde 7, in der mir plötzlich aus heiterem Himmel schlecht wurde. Ein bisschen gewürgt, aber dann war es gut. Dachte schon, ich müsste pausieren, denn ich bin zwar immer einer, der zu Ende bringt, was er anfängt, aber nicht, wenn es an die Gesundheit geht. Zum Glück legte sich die Übelkeit, ich beruhigte den Magen mit Wasser, später mit Tee, dachte, es sei das Gel gewesen, und hörte aber dann von anderen Läufern, dass auch ihnen schlecht wurde, eine sogar wirklich gebrochen hat und ausgestiegen ist. Entweder war wieder ein Magen-Darm-Virus im Umlauf oder es war halt einfach, wie es war. Ich kämpfte weiter bis zu Runde 10, wo ich die Zeit erblickte. Ich sagte mir zuvor, ich wür-

de einfach finishen und akzeptieren, dass es über 4h werden wird und dass man nicht immer kann, wie man will. ABER als ich dann die Zeit sah, da machte ich mir klar, dass wenn ich Schlaffi mir jetzt Mühe gäbe, wenigstens den 5er Schnitt zu laufen, ich auch unter 4h rein kommen könnte, und wenn ich mir RICH-TIG Mühe gäbe, sogar weit unter 4h! Mit dem weit unter 4h wurde es dann nichts, aber we-

nigstens besser als im letzten Jahr und auf 03:58h kam ich dann rein, überglücklich und völlig fertig.

In diesem Sinne, kämpft, läuft, spielt, feiert miteinander, habt voreinander Respekt und bleibt fair und menschlich.

Euer Harry Lange



## MARATHON DES SABLES

*Nicole Jänisch*

Harald Lange ist ja gern für außergewöhnliche Läufe und Events zu haben und nahm dieses Jahr im März am Marathon des Sables in Marokko teil. Er kam nach 44 Stunden und 38 Minuten über die 250km ins Ziel!

Anstelle eines Berichts hier mal eine Fotosession und ein Auszug von der Internetseite des Veranstalters:

The MARATHON DES SABLES is a foot race, open to runners and walkers, with several stages, free style, and with food self-sufficiency over a distance of about 250 Km.

### THE MARATHON DES SABLES KEY FIGURES:

- + 70 % international
- + 30 % French
- + 14 % women
- + 45 % veterans
- + 30 % in teams of three or more
- + 10 % walkers + 90 % alternate walking and running
- + 14 km/hr: average maximum speed
- + 3 km/hr: average minimum speed
- + Age of youngest competitor: 16
- + Age of oldest competitor: 79

### ORGANISATION:

- + 130 volunteers on the course itself
- + 450 support staff overall
- + 120.000 liters of mineral water

Each participant must carry his/her own backpack containing food, sleeping gear and other material.

1st day: Departure for Morocco, arrival, transfer bivouac.

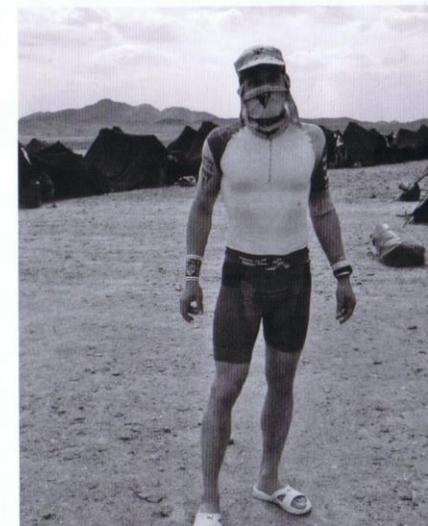
2nd day: Administrative, medical and technical formalities.

from 3th to 8th day: The race with food self sufficiency.

9th day: Solidarity stage with food self sufficiency

10th day: Free day

11th day: Return to France.



- 300 berber and saharan tents
- 120 all-terrain vehicles
- 2 "Ecureuil" helicopter and 1 "Cessna" plane
- 8 "MDS special" commercial planes
- 25 buses
- 4 camels
- 1 incinerator lorry for burning waste
- 4 quads to ensure environment and safety on race
- 57 medical staff
- 6.5 kms of Elastoplast, 2.700 Compeed, 19.000 compresses
- 6.000 painkillers, 150 liters of disinfectant
- 1 editing bus, 5 cameras, 1 satellite image station
- 10 satellite telephones, 30 computers, fax and internet
- A touch of madness...



## LAUFBERICHT

