

Das Traumziel: 12 Stunden laufend und gehend auf der Strecke bleiben !

„einfach einhundert in Altötting“ – einziger 12-Stundenlauf in Bayern 2024

Text und Fotos von Rainer
Leyendecker



Ein Event mit besonders attraktiven Eigenheiten

Michael Nitzsche aus Neuötting (SV Schwindegg Ultra-Mitglied) ermöglicht uns mit seiner Familie und seinen Freunden am Sonntag, 29. Sep. die 3. Auflage seines 2021 ins Leben gerufenen Spendenlaufes. Die Spenden von Unternehmen und Firmen sowie von uns Laufenden gehen erneut an die BALU Kinderkrebshilfe im Kreis Altötting.

Das Projekt „einfach einhundert“ startete mit 100 erwachsenen Läufern und Walkern genau am 38. Geburtstag von Michael Nitzsche als 100 km Lauf, wobei nur drei Herren das hoch gesteckte Ziel erreichten: Christian Neyka, ich und Michael selbst bei seinem ersten 100 km Lauf seines Lebens.

Für das Folgejahr bot Michael auf der amtlich vermessenen flachen Runde mit 2,046 km einen 12-Stundenlauf an, wobei unter allen 100 Teilnehmenden 17 Personen mehr als 45 km packten. In 2022 siegte Bastian Hörnig mit 105,8 km vor Stefan Langer, Günther Weitzer, Michael Nitzsche, mir und Daniela Nemela als bester Dame.

In 2023 gab es eine Pause, aber heuer führt Michael mit seinem fleißigen Team, wozu auch seine Gattin und ihre drei Kinder zählen, dieses bewährte Rezept fort. Sein Event ist zwar nur einer von 18 heuer in Deutschland angebotenen 12-Stundenläufen, aber der einzige in ganz Bayern und einer von nur vier bestenlistenfähigen Läufen, in denen auch Rekorde zu erzielen sind.



Noch eine vielleicht einmalige Besonderheit sticht heraus: Während die 12-Stunden Aspiranten um 7 Uhr morgens starten, erfolgen weitere Starts alle 30 Minuten bis in den Nachmittag hinein. So können auch Laufbegeisterte von jung bis alt ihre Wunschzeit wählen und von mehreren bis zu vielen Runden unterwegs sein und Kilometer sammeln, ob rennend, laufend, trabend oder gehend. Vormittags um 10 Uhr starten zusätzlich die Kinder in ihrem „Kleinen

Heldenlauf“ und nachmittags die Kinder der ortsansässigen Josef Guggenmos Schule – je über eine Runde. Somit ist immer Leben auf der Strecke und vor allem am bestens ausgestatteten und betreuten Verpflegungsstand.

Das Laufgeschehen – ein ausgefüllter Tag von Dämmerung zu Dämmerung



Bei unserer Anreise ist es noch stockdunkel, aber gegen 6:30 Uhr beginnt die Dämmerung und sind die meisten der Frühstarter schon vor Ort. Langsam wird es heller und hektischer am Basislager des Events. Die letzten Aufbauarbeiten werden abgeschlossen und die Technik von RaceResult mit dem großen LED Bildschirm hinter der offiziellen Verpflegung überprüft. Und pünktlich um 7 Uhr gibt Michael den Start frei für die über 30 Aktiven über die 12 Stunden. Inzwischen ist es schon hell,

aber erst in der 2. Runde laufen wir zuerst der uns blendenden Sonne entgegen, danach haben wir sie im Rücken und werfen wir lange Schatten auf dem teils noch mit Pfützen bestückten Feldweg.

Nach jeder halben Stunde kommen einige bis viele neue Läufer*innen hinzu und füllen die Strecke, während ein paar je nach Zielen und Vermögen ihren Lauf schon nach wenigen Runden beenden. Um 10 Uhr rennen die meisten der 24 kleinen Helden an uns vorbei, am Nachmittag haben es die 18 Kinder der Guggenmos Schule noch einfacher, uns zu überholen, denn gerade wir Ultraläufer*innen sind ja bereits 9 Stunden auf der Strecke. Vom SV Schwindegg startet wie bisher die sehr flotte Heike Würfl (W50) als Letzte um 15:30 Uhr und



spult erneut ihre 8 Runden in einem Tempo ab, das fast doppelt so schnell ist wie z.B. das meine. So absolviert sie ihre 16,37 km in nur 2:14 Stunden knapp überm 5-er Schnitt.

War es früh morgens noch echt frisch bei nur rund 5 Grad, erwärmt sich die Natur zusehends durch die Sonneneinstrahlung und legen viele von uns Laufenden ihre Überkleidung ab oder wechseln von Langarm-Shirt und langer Hose auf T-Shirt und Shorts. Doch nachmittags ziehen Wolken auf und wird es wieder kühler - so kommt bei einigen die wärmende Oberkleidung wieder zum Tragen. Langsam dünnt sich das Feld der Aktiven

aus. Viele laufen am Anfang ein für sie flottes Tempo und reduzieren dann ihren Speed freiwillig oder wegen der Ermüdung, andere wechseln ab und zu oder dauerhaft ins Gehen, bis sie schließlich genug Runden gesammelt haben und ihren Lauf beenden.



Bei vielen werden die kurzen Stopps am Verpflegungsstand oder an ihren Tischen mit den persönlichen Utensilien im Laufe der Zeit zu längeren Pausen, bevor die nächste Runde winkt. Einige der 12-Stundenläufer*innen haben bisher noch nie eine Strecke bis zum Marathon gelaufen, wachsen nun über sich hinaus und steigern begeistert ihre Laufleistung. So eine tolle Atmosphäre wirkt schon ansteckend und spornt viele zu mehr Runden an als geplant, denn mit der Anmeldung

war auch die anvisierte Rundenzahl anzugeben. Ich selbst hatte beim Anmelden auf 40 Runden getippt, reise aber wegen mangelndem Training über längere Distanzen heuer mit dem abgespeckten Ziel an, wenigstens einen Ultra zu packen.

Die 50 km Messmatte überlaufe ich dann in der 25. Runde nach 7:37 Stunden. Sooo langsam war ich noch nie ... Weiter trabe ich mit Pausen am VP nur noch 3 Runden pro Stunde. Zu guter Letzt bleibe ich doch bis zum Ende auf der Strecke und laufe nach 36 Runden mit 73,66 km über die Ziellinie. Kaum zu glauben, dass ich in 2016 bei meinem noch gültigen deutschen M60 Rekord in Prambachkirchen 127,9 km schaffte und damit sogar die Gesamtwertung gewann.

Inzwischen wäre auch die Sonne untergegangen und beginnt mit Zielschluss um 19 Uhr die Abenddämmerung. Die bis gegen Ende auf der Strecke Gebliebenen ziehen sich schnell um oder warme Kleidung drüber – und schon ruft Michael zur Siegerehrung der besten drei Herren und Damen. Zurecht stolz präsentiert er die summierten Zahlen auf dem großen Display. Denn zusammen haben wir 1.686 Runden geschafft und damit 3.450 Kilometer – das entspricht etwa der Auto-Strecke von München bis hinauf zum Nordkap.

Zuletzt eröffnet er das Buffet aus drei riesigen, verschieden belegten Pizzen. Wegen der aufziehenden Kälte zieht es bald die meisten gleich auf den Heimweg und endet dieses tolle Event sehr erfolgreich für die Aktiven sowie das Orga- und Helferteam, wobei einige um Michael herum spät abends und am nächsten Tag noch mit dem Abbau beschäftigt sind.

Die 12-Stunden Erfolgserlebnisse der besten Damen und Herren

Daniela Nemela vom SV Schwindegg läuft nach ihrem Damensieg hier vor zwei Jahren mit ihren Restmetern heute 86,38 km und ein beherztes Rennen in ihrer Altersklasse W50 gegen die flotten jüngeren Mitstreiterinnen. So rückt sie bis auf den dritten Damenrang vor und finisht mit gut 42 Runden als achte in der Gesamtwertung und drittbeste Dame. Als

Siegerin in ihrer W50 hier rangiert sie in der DUV Bestenliste Deutschland nun aktuell auf Platz 2 der W50 !

Mit 48 Runden lässt sich Eva Zechmeister aus Oberösterreich (W30) ihren Sieg mit 98,22 km nicht nehmen. Ein paar Pausen weniger oder kürzer, und sie hätte die magische 100 km Marke geknackt. Als zweite Dame ist auch Monika Bachmaier aus Dorfen (W40) mit 44 Runden und 90,03 km zufrieden. Bei den Herren siegt Jan Herrmann (M35) überlegen mit 59 Runden und 120,73 km vor Thomas Stetter mit 56 und Christian Neyka mit 55 Runden. Es folgen Bernhard Munz (1960 geboren und nun 87 Ultras mit 9.246 km laut DUV Statistik) mit gut 53 Runden und Günther Weitzer mit 92,52 km. Leider hemmen ihn in den letzten drei Stunden Magenprobleme, sonst wären für ihn auch die 100 km drin gewesen. Insgesamt kommen diesmal 24 Läufer*innen mit über 45 km in die 12 Stunden DUV Statistik im Vergleich zu nur 17 beim zweiten Event in 2022. Als ältester Teilnehmer schafft Wilfried Knoch aus Bodenmais (geboren 1951 und nun 54 Ultras seit 1999) noch starke 51,35 km. Fünf später am Vormittag gestartete Läufer packen auch über 45 bis zu 61 km.



Günther`s Geburtstagslauf auf Platz 1 der DUV Bestenliste

Für Günther ist es sein erster Lauf in der internationalen M65, denn erst am Tag zuvor feierte er seinen 65. Geburtstag. Ihm stehen nun 77 Ultras mit 6.065 km seit 2001 zu Buche. Unter den 12-Stundenläufern bin ich mit 68 Jahren nicht nur der zweitälteste und habe ich nun nach 156 Ultras seit 2009 auch die meisten Ultra-Kilometer absolviert – 11.552 km. In der deutschen 12 Stunden DUV Bestenliste der M65 rangiert nun aktuell Günther an erster Stelle, gefolgt von Guido Jörg – einem altbekannten Lauffreund aus meiner saarländischen Heimat – und mir selbst auf Rang 3 . Na ja, das kann für uns beide nur noch abwärts gehen, wenn einige flotte deutsche M65-er bis Ende Dezember noch an bestenlistentauglichen 12-Stundenläufen Topleistungen bringen.

Zum Schluss eine Übersicht

... und ein Tipp für den 20. Oktober 2024

„12 Stunden Altötting & 6 Stunden Schwindegg: Laufend Gutes tun“



3. einfach einhundert

Ein besondere Laufevent in Altötting. Am **29.09.2024** ist es wieder soweit: **einfach einhundert** lädt Läufer und Walker jedes Niveaus nach Altötting ein. Dieser besondere 12-Stunden-Lauf auf einer offiziell vermessenen Strecke bietet die Möglichkeit, persönliche Grenzen zu überwinden und dabei Gutes zu tun.

Offen für jeden

Mit einem Teilnehmerlimit von 100 Personen bietet unser Lauf eine familiäre Atmosphäre. Ob Du ein ambitionierter Ultraläufer bist oder einfach Spaß am Laufen hast – jeder ist willkommen, so viele Runden zu laufen, wie er möchte. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sodass jeder Teilnehmer sein eigenes Ziel setzen und erreichen kann.

Ein Tag für die Familie

Neben dem Hauptlauf gibt es den „Kleine Helden Lauf“ für Kinder. Beim „**Kleine Helden Lauf**“ stehen unsere jüngsten Teilnehmer im Rampenlicht. Die gleiche 2046 Meter langen Strecke wartet auf Kinder, die zeigen wollen, dass auch Sie echte Helden sind. Der Kinderlauf beginnt um **10:00 Uhr** und verspricht ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Dein Beitrag zählt

Für die gelaufene Runde suchen wir Sponsoren, die einen Beitrag



leisten. Beim letzten Mal konnten wir fast 20.000 Euro sammeln. Helft uns, dieses Jahr noch

mehr zu erreichen!

Werde als Unternehmen Teil unseres Laufevents

Deine Unterstützung als Sponsor bringt uns allen einen Schritt voran und sichert dir Sichtbarkeit in allen unseren Medien. Macht mit!

Sei dabei

Dieser Spendenlauf zu Gunsten der **BALU Kinderkrebshilfe** ist eine Gelegenheit, gemeinsam etwas zu bewirken. Melde dich jetzt an und werde Teil dieser einzigartigen Veranstaltung. Lauf für die gute Sache, für die Gemeinschaft, für **Dich!**



Anmeldung und Infos unter: <https://einfach100.de>

7. Schwindegger VR-Bank 6h-Lauf

Am **20.10.2024** ist es wieder soweit: der Schwindegger VR-Bank 6h-Lauf um den Hans Sextl Gedächtnispokal geht in seine 7. Auflage! Dabei blickt das Ultralaufteam des SV Schwindegg rund um Orga-Chef Günther Weitzer gespannt darauf, ob es dem Sieger der letzten beiden Jahre, Imre Berényi, gelingt den Hattrick zu vollenden und den Wanderpokal mit nach Hause nehmen zu können.

Dass der 2,35 km lange Rundkurs für Topergebnisse gut ist, hat Imre mit seinem Streckenrekord von 83,26 Kilometern eindrucksvoll bewiesen. Doch nicht nur Spitzensportler kommen bei dem familiären Lauf in Schwindegg auf ihre Kosten – es kann auch 6 Stunden lang (ohne

Stöcke) gewalkt oder das Ganze zu dritt oder viert im Team absolviert werden. Dabei kann nach jeder

Runde beliebig gewechselt werden und es gibt sogar eine **offizielle Marathonzeit**. Eine ideale Gelegenheit insbesondere für Firmen und alle, die sich noch nicht alleine auf eine so lange Strecke wagen wollen. Und nach jeder Runde sorgt die bestens bestückte Verpflegungsstation dafür, dass die Speicher wieder aufgefüllt werden können bevor es mit aufmunternden Worten des Moderators wieder auf die Strecke geht.

Für die jeweils drei schnellsten Frauen, Männer und Teams gibt es schöne Pokale zu gewinnen. Für alle gibt es eine individuell angefertigte Medaille. Der Lauf dient außerdem einem guten Zweck: wie



in den letzten beiden Jahren gehen 10 € von jeder Startgebühr an die **BALU Kinderkrebshilfe**, dazu kommen noch Spenden vor Ort sowie einige Firmenspenden. Also genügend Argumente, um am 20.10. bei diesem tollen Event in Schwindegg mit dabei zu sein!

Anmeldung und Infos unter: <https://ultralauf.sv-schwindegg.de>