

Ausgelatschte Schuhe als Erinnerung an Uralt-Rekord

2013 lief Marcus Baldauf das 100-km-Rennen seines Lebens. Auch bei seinem Triple-Erfolg biss sich Adrian Panse an der Bestzeit die Zähne aus.

Dirk Pille

Fröttstädt. Nach 23 Stunden und 43 Minuten wurden auch Peer und Claudia Cavaleiro aus Waldniel auf dem kleinen Sportplatz von Fröttstädt herzlich empfangen. Das Duo war extra schon am Freitagabend losgelaufen, um wieder die 100 km beim Thüringen-Ultra zu schaffen. „Sie haben sich noch verlaufen, sind 15 Kilometer mehr gelaufen und kamen dann am Abend kurz vor dem letzten offiziellen Läufer Stephan Hloucal an, der 18:10 Stunden brauchte“, erzählte Organisator Gunter Rothe von Lauffeuer Fröttstädt am Sonntagmorgen. Das Familienfest der Ultraläufer in der 420-Einwohner-Gemeinde an der Hörsel mit insgesamt 328 Teilnehmern (Einzel und Staffel) lieferte auch bei der 18. Auflage wieder jede Menge Geschichten. 2007, bei der Premiere, gewann

der Gothaer Jörg Kupfer in 9:05 Stunden die 100-km-Distanz. 2013 lieferte Marcus Baldauf das Thüringer Meisterstück in 7:55:46. „Das war der Lauf meines Lebens“, sagte der Brotteröder, der diesmal als Fünfter das Ziel erreichte.

Rekordler Baldauf bezwingt Burnout mit Hilfe des Laufens

„Als ich las, dass viele ehemalige Sieger diesmal dabei sind, habe ich mich kurzfristig für das Einzel angemeldet“, sagte Baldauf, der sich in der Vergangenheit mit einem Burnout quälte. „Doch der Sport und die Familie hat mir geholfen. Ich bin wieder gesund“, sagte der Thüringer, der mit 50 Jahren stolz darauf war, am Samstag die 9-Stunden-Marke geknackt zu haben. Seine Frau und die kleine Tochter verpassten den Zieleinlauf des Papas knapp, weil der „zu schnell war“.



Marcus Baldauf (rechts) schenkte Lauffeuer-Organisator Gunter Rothe seine Sieger-Schuhe vom Rekordlauf 2013. Theo Willing

„Mein Rekord hält also noch ein Jahr“, grinste Baldauf und holte nach einem kühlen Bier ein besonders Geschenk aus der Tasche. Baldauf schenkte dem Verein Lauffeuer Fröttstädt seine Rekordschuhe von 2013. „Ich hebe mir immer besonderes Schuhwerk auf“, lachte Baldauf über die ausgelatschten Schlappen. „Unglaublich, ohne Dämpfung“, staunte Rico Bechmann.

Der 42 Jahre alte Fröttstädter hatte mit 8:18 h die drittbeste Zeit

aller Ultras aufgestellt, seine 2019er Bestzeit um fast eine halbe Stunde verbessert. Und dennoch gewann Bechmann nicht das Rennen. „Ich bin volles Tempo gegangen und war am Limit“, sagte der Sicherheitsingenieur, der den Sieger Adrian Panse in der Schlussphase nochmal gefordert hatte.

Der 35 Jahre alte Panse feierte in Fröttstädt seinen dritten Triumph in Folge. „Als ich hörte, der Verfolger ist nur noch neun Minuten hin-

ter mir, habe ich die eisernen Reserven angezapft“, sagte der Erfurter vom USV. Panse kam im Endspurt mit 8:09:19 h noch eine Minute an seine Bestzeit heran. Ihren zweiten Stern holte sich Lydia Dörfert aus Wutha-Farnroda bei Eisenach in starken 9:41:09 h.

Im nächsten Jahr werden sich Bechmann und Panse wohl wieder duellieren. „Wenn ich laufe, will ich gewinnen“, sagte der Lokalheld und Panse wird erneut versuchen, den 13 Jahre alten Uralt-Rekord anzugreifen.

Einer der Staffel-Sieger vom Team Döbeln, die auch bei den Frauen siegen, trug ein besonderes Trikot. Edmilson Gomes kommt von den Kap Verden. Das legendäre Spiel seiner „blauen Haie“ gegen Argentinien (2:3) mit dem tollen Tor des Ex-Erfurters Sidney Cabral konnte er sich aber nicht live anschauen. „Erstens kam es auf einem Bezahlsender und dann musste ich ja doch noch etwas schlafen“, sagte Gomes mit Blick auf den Frühstart am Samstag um fünf Uhr. Aber stolz sei er trotzdem auf seine Fußballer und natürlich auf seine Staffellokollegen, die den Vorjahresrekord mit ihm um fast zwanzig Minuten verbesserten.

Am Sonntag konnte Gunter Rothe noch einen Rekord verkünden. „Wir waren zum ersten Mal um 11 Uhr mit dem Aufräumen auf dem Sportplatz fertig. Weil die Deutschen das WM-Achtelfinale verpasst hatten, konnten wir uns schon ins Bett“, lobte Rothe sein Team aus über hundert Helfern.

Inzwischen gibt es sogar einen offiziellen Song zum Thüringen Ultra von Marco Trott, der „Hey wir laufen“ heißt.

Polizist Bräutigam mit Riesenvorsprung

Schneekopflauf mit fast 800 Teilnehmern

Schmiedefeld. Uwe Albus, der neue Präsident des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins (GMRLV), feierte Premiere beim 23. Schneekopflauf. Er ging ab Schmiedefeld auf die 12,7-km-Strecke. „Es ist das Heimspiel auf unserem Hausberg. Ein echtes Familienfest“, sagte Albus.

771 Läufer (663) und Wanderer (108) erklammen den Gipfel des 978 m hohen zweithöchsten Thüringer Berges. Die schnellsten Aktiven auf der langen 22,2 km-Strecke kamen mit Ann-Kathrin Deubner und Daniel Claus vom SV Sömmerda. Beeindruckend war die Performance von Marcel Bräutigam. Thüringens schnellster Polizist vom gastgebenden Rennsteiglaufverein hatte nach 12,7 km in 49:34 Minuten satte acht Minuten Vorsprung auf die Verfolger. Bei den Frauen ging es enger zu. Lara Kintzel (LTV Erfurt) lag nur anderthalb Minuten vor der Konkurrenz.

„Wenn Jörg Brömel, unser langjähriger Mitorganisator und Träger des Thüringer Verdienstordens entspannt selbst teilnimmt, dann zeigt das: Hier läuft alles wie von selbst“, so Albus, der mit den Starterzahlen hochzufrieden war. Auch mit den Wanderern, die mit Zeitvorgabe vom Bahnhof Schmiedefeld starteten, gebe es beim Schneekopflauf keinerlei Konflikte. dp

Anzeige

Medizin

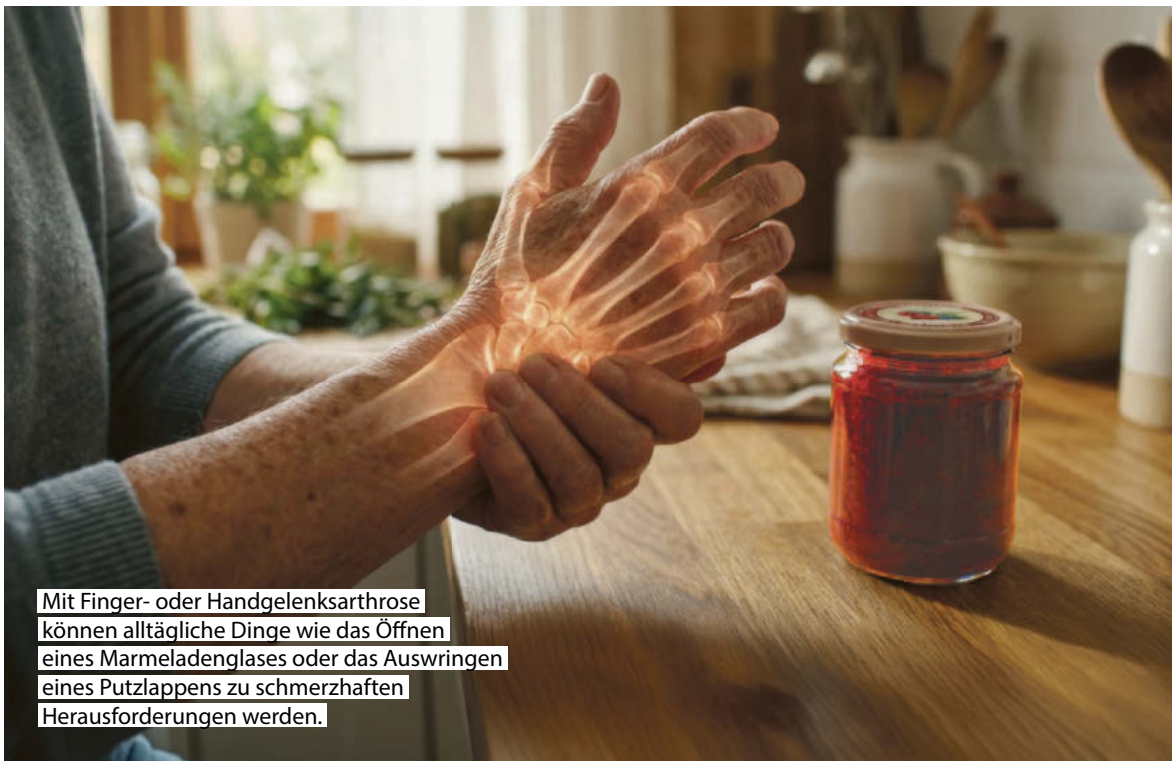
ANZEIGE

Gefesselt vom Schmerz?

Wie Finger- oder Handgelenksarthrose unsere Lebensqualität beeinträchtigt

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt

dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für

Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen

hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (RubaXX Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
RubaXX Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaXX.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX®

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312. • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing