

Kam der Rhythmus

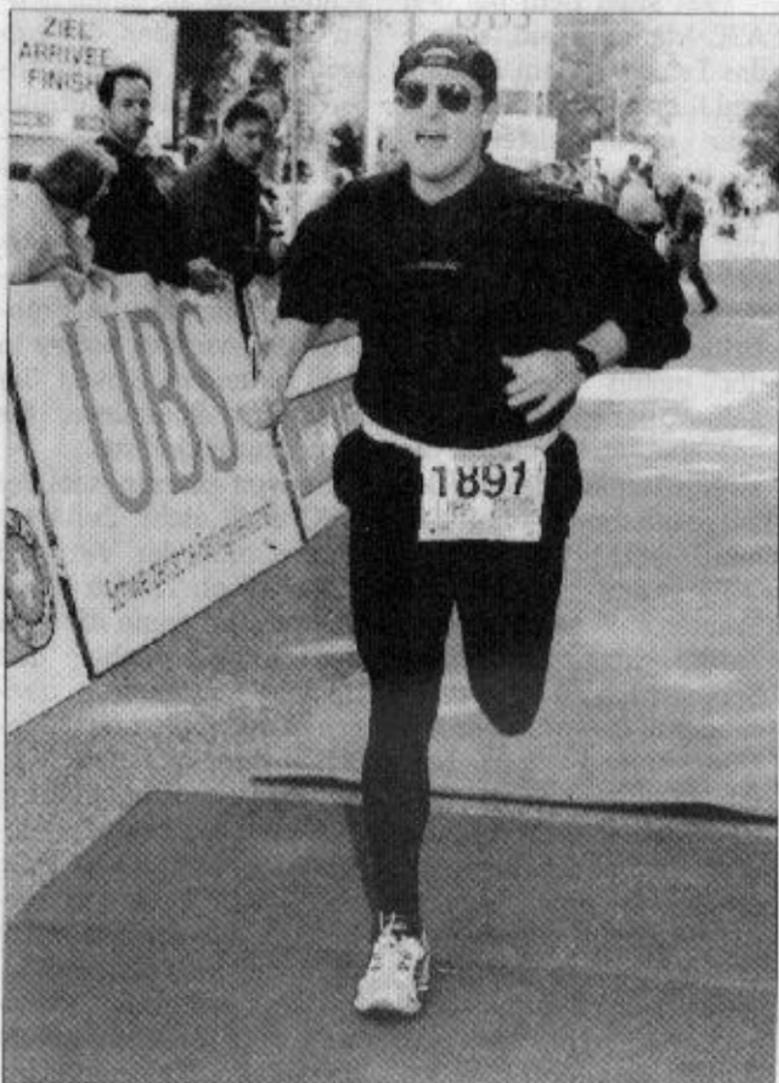
Ultramarathon: Neusser unter zehn Stunden

BIEL. Der Angriff auf die 10-Stunden-Grenze ist gelungen. Der Mainzer Joachim Neusser hat seine persönliche Bestzeit geschafft. Der Athlet vom Triathlon Club EC Mainz bewältigte bei der 41. Auflage im Mekka der Ultramarathonläufer im schweizerischen Biel die 100 Kilometer in 9:50,37 Stunden. Der 35jährige Betriebswirt erreichte damit in seiner Altersklasse Platz 51. Im Gesamtklassement belegte Neusser Rang 198 von rund 2500 gestarteten Athleten in Biel.

Das ganze Jahr über hatte der Extremflüger sein Training auf diese Ultradisziplin ausgerichtet. Die lauforientierten Einheiten begleitete lediglich ein Kurztriathlon in Biel (Platz zwei). Doch im Wettkampf selbst, wo die Läufer in einer Volksfestatmosphäre starten und vom Publikum frenetisch angefeuert werden, sah es zunächst nicht gut aus für den Rheinhesen. Nach schnellen 20 Kilometern schien das Ziel wegen Magen- und Muskelkrämpfen bei Kilometer 30 in weite Ferne zu rücken.

Neusser quälte sich weiter und fand nach 60 Kilometern seinen Rhythmus. Er steigerte seine Zwischenzeiten kontinuierlich. Trotz angenehmer Temperaturen mußten die Ultraläufer große Mengen an Wasser und Kalorien zuführen. „Man verbraucht zwischen fünf und zehn Liter Wasser“, sagt der Triathlet. Sämtliche körpereigenen Energielieferanten wie Zucker, Kohlehydrate, Fette und Proteine werden zudem verbraucht oder angezapft, was einen stetigen Leistungsabfall zur Folge hat, wenn die Sportler nicht genügend essen. „In Abständen von zehn Kilometern haben die Organisatoren Äpfel, Bananen, Powerriegel und Brot gereicht“, berichtet Joachim Neusser. „Ich hatte zusätzlich eine eigene konzentrierte Kalorienpaste und Trockenfrüchte dabei.“

Der Mainzer wertet den Wettkampf als Erfolg, denn im vergangenen Jahr verhinderte ein starker Leistungsabfall nach 80 Kilometern eine Zeit unter zehn Stunden. (jös)



Joachim Neusser blieb beim Ultramarathon in Biel erstmals unter der 10-Stunden-Grenze. ■ Foto: privat