

LAUFSPORT Sebastian Jägerfeld gewinnt den 69 Kilometer langen Ottonenlauf. Wie man auf so eine extreme Belastung hintrainiert und was im Rennen wichtig ist.

## 440 Kilometer Vorbereitung



(Detlef Anders)

VON DETLEF ANDERS

QUEDLINBURG/MZ - Laufen bei 30 Grad im Schatten - das ist nur was für hart gesottene Sportler, sagt man. Beim Ottonenlauf, der seit zwölf Jahren von drei Orten aus auf dem Selketalstieg zwischen Stiege und Quedlinburg ausgetragen wird, kann ein großer Teil der Strecke zwar wirklich zwischen Bäumen absolviert werden, doch der letzte Abschnitt in der Sonne hat es in sich.

Als Sebastian Jägerfeld am zurückliegenden Sonnabend gegen kurz nach 12 Uhr in Bad Suderode auf dem Markt ankam, war die Rekordzeit des Ultra-Marathons über 69 Kilometer schon abgelaufen. Daher nahm sich der 35-Jährige aus Osterode ein wenig Zeit, um mit den Damen vom Verpflegungspunkt zu plaudern, die Wasser oder Cola, Kohlenhydrate und Obst bereithalten. Jägerfeld weiß, dass er Vorsprung hat. Gut sechs Kilometer später kam er nach 5:40 Stunden als Sieger des Ultra - Marathon ins Ziel.

Zwölf Wochen Training

69 Kilometer in nicht einmal sechs Stunden. Sebastian Jägerfeld hat am Sonnabend Extremes geleistet. Doch: Er war danach keineswegs außer Puste. Während viele der 26-Kilometer-Läufer zwar genauso glücklich,

aber schweißgebadet ins Ziel kamen und die Eigenbau-Dusche der Helfer der TSG GutsMuths Quedlinburg genossen, war Jägerfeld die Belastung kaum anzusehen. „Die ersten 24 Kilometer waren relativ cool und unterhaltsam“, erzählte er danach überraschend locker. Sein Ziel, unter sechs Stunden zu bleiben, habe er geschafft. „Aber irgendwann war die Luft raus.“

Einer Belastung wie bei der zwölften Auflage des Ottonenlaufs hatte sich der 35-Jährige zuvor noch nie gestellt. Es war sein erster 69-Kilometer-Lauf. Vor zwei Jahren hat der Ex-Kreisliga-Fußballer noch „nur“ den normalen Marathon bestritten.

Zwölf Wochen hat er sich nun auf seinen ersten Ultra-Marathon vorbereitet. „Das ist aber im Großen nicht anders, als sich auf einen Marathon vorzubereiten“, erzählte er, „nur, dass die langen Trainingsläufe ein bisschen länger werden und die Tempoläufe weniger.“ Rund 440 Kilometer lief er in der Vorbereitung im Juli. Dabei war der Ottonenlauf für Sebastian Jägerfeld nur ein „Vorbereitungslauf“ auf den Saisonhöhepunkt - den „Transalpin-Run“ von Garmisch nach Brixen, einen Etappenlauf über 250 Kilometer in sieben Tagen.

Masochist oder Naturfreund?

„Spaß an der Freude“ sei für ihn vor fünf Jahren der Grund gewesen, mit dem Laufen anzufangen. Nun steht er das komplette Jahr über im Training. Zwischendurch macht Jägerfeld zwei bis vier Wochen immer mal etwas ruhiger mit weniger Tempoläufen. So wie die beiden letzten Wochen vor dem Ottonenlauf. Nur am Donnerstag lief er noch einmal zwölf Kilometer - und war überrascht, wie gut er mit den 33 Grad am Nachmittag zurecht kam. „Die einen sagen, wir seien Masochisten, die anderen, wir hätten einfach Spaß an der Natur“ sagte Jägerfeld vor dem Start lachend dem „MDR“. „Vielleicht ist es auch beides.“

Jägerfeld war im Ziel froh, dass der Himmel am Sonnabend die meiste Zeit bedeckt war. „Sechs Stunden Laufen ist für mich eine harte Nummer, das ist Schmerzgrenze“, gestand er. Neben dem vielen Training im Vorfeld ist da auch das beständige Trinken im Rennen wichtig. „Gut hydriert ist das A und O“, sagte Jägerfeld. Rund zweieinhalb Liter trank

er unterwegs. Weitere Nährstoffe führte er über sogenannte Power-Gels zu, die ihm beim Durchhalten halfen.

Und nun, steht nach so einer extremen Belastung doch bestimmt erstmal ein Pause an, oder? „Das ist nach dem ersten Ultra-Marathon schwer zu sagen“, so Jägerfeld. Doch: „Sobald es die Beine zulassen, werde ich mit Sicherheit wieder irgendetwas machen.“

## Zwei Sieger

Auf der einfachen Marathon-Strecke gab es bei der zwölften Auflage des Ottonenlaufs gleich zwei Sieger. Dominik Singer aus Badenhausen und Jörn Hesse vom Delligser SC kamen beide in einer Zeit von 4:09:46 Stunden ins Ziel.

Die Halbmarathonstrecke gewann Frank Reinecke vom Brockenlaufverein vor Juliane Bähring aus Apolda.