



Herzlichen Dank
und Glückwunsch für

- ° eine tolle Gemeinschaft
- ° die sportliche Leistung
- ° einen super 3. Platz

Wir werden diesen Lauf wohl nicht vergessen. Zum einen, weil er für uns alle erstmals über 24 Stunden ging, zum andern, weil er uns körperlich und mental (dies vor allem für die Einzelstarter) alles abverlangte. Auch für erfahrene und schon langjährig aktive Läufer war es eine neue Herausforderung und eine neue Erfahrung. In der Staffelformation hieß es immer wieder bereit zu sein für einen Einsatz - und da zu sein als Unterstützung für jene, die gerade die Runden drehten. Ein Intervalltraining der besonderen Art.

Auch wenn wir nur laufen wollten und keine Zeiten erwarteten, so hat sich doch jeder nach seinen Kräften für das Team eingesetzt und sein Bestes gegeben. So haben wir auch in vielerlei Hinsicht gewonnen und sportlich einen dritten Platz im Achterteam der Masters gewonnen. Auch wenn er bei der Siegerehrung nicht erwähnt und honoriert wurde - macht nichts: wir wissen was wir geleistet und erreicht haben!

Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim

08631/ 16 64 64
Mobil: 0170/4362795



Unser Team

...war Spitze

	Runden	KM	Zeit	Schnitt	Min.	Mittel	Max.
Buchholz Jürgen	13	40,1	3:15:42	4:52	14:34	15:03	15:41
Fladerer Bernhard	12	37,0	3:25:34	5:33	13:58	17:07	18:26
Fladerer Erwin	10	30,8	2:33:10	4:58	14:31	15:19	17:21
Fladerer Wilfried	9	27,8	2:24:32	5:11	14:44	16:03	16:58
Friesenbichler Sepp	16	49,3	3:40:26	4:28	13:01	13:46	14:28
Kardos Attila	7	21,6	1:49:00	5:02	14:42	15:34	16:40
Lang Petra	9	27,8	2:28:25	5:20	14:50	16:29	17:43
Lang Stefan	19	58,6	4:16:03	4:22	12:06	13:28	15:03

Unsere Einzelstarter

	Runden	KM	Zeit	Schnitt	Min.	Mittel	Max.
Huhnholz Theo	53	168,3	24:00:00	8:33	18:32	26:31	1:04:01
Hell Bene	30	94,3	24:00:00	15:16	19:14	47:30	12:46:31



24STD. LAUF MÜNCHEN



Uhrzeit		Läufer	Runden	KM	Rundenzeiten					Zeit	Schnitt
von	bis				1	2	3	4	5		

Mittwoch, 01. Juni 2011
 Donnerstag, 02. Juni 2011

20.00 Uhr bis 20.00 Uhr

20.00	21.02	Erwin Fladerer	4	12,3	15:35	15:19	15:46	15:33		1:02:13	5:00
21.02	22.02	Jürgen Buchholz	4	12,3	14:57	14:44	15:05	15:22		1:00:08	4:53
22.02	22.51	Wilfried Fladerer	3	9,3	16:03	16:30	16:56			49:29	5:02
22.51	01.49	Bernhard Fladerer	10	30,8	17:26	17:06	17:10	17:53	17:36	2:57:24	5:45
					17:58	18:00	18:02	18:26	17:47		
01.49	02.51	Attila Kardos	4	12,3	15:27	15:04	15:55	15:47		1:00:13	4:53
02.51	03.44	Petra Lang	3	9,3	17:36	17:30	17:43			52:49	5:38
03.44	05.05	Sepp Friesenbichler	6	18,5	13:57	13:41	13:42	13:26	13:33	1:21:36	4:24
					13:07						
05.05	06.53	Stefan Lang	8	24,7	13:56	13:00	12:59	13:10	13:38	1:57:01	4:44
					12:06	14:19	13:53				
06.53	07.06	Sepp Friesenbichler	1	3,1	13:01					13:01	4:12
07.06	08.05	Jürgen Buchholz	4	12,3	14:46	14:53	14:46	15:01		59:26	4:49
08.05	08.34	Erwin Fladerer	2	6,2	14:36	14:33				29:09	4:41
08.34	09.06	Wilfried Fladerer	2	6,2	15:37	16:25				32:02	5:10
09.06	09.44	Stefan Lang	3	9,3	12:26	12:23	12:53			37:42	4:00
09.44	10.14	Attila Kardos	2	6,2	14:42	15:24				30:06	4:51
10.14	10.44	Petra Lang	2	6,2	14:50	15:04				29:54	4:46
10.44	11.25	Sepp Friesenbichler	3	9,3	13:39	13:40	13:24			40:43	4:21
11.25	11.39	Bernhard Fladerer	1	3,1	13:58					13:58	4:23
11.39	12.12	Wilfried Fladerer	2	6,2	15:55	16:58				32:53	5:15
12.12	12.41	Jürgen Buchholz	2	6,2	14:34	14:46				29:20	4:43
12.41	13.13	Petra Lang	2	6,2	15:51	15:55				31:46	5:00
13.13	13.43	Erwin Fladerer	2	6,2	14:57	14:53				29:50	4:46
13.43	14.35	Stefan Lang	4	12,3	12:50	12:56	13:13	13:17		52:16	4:14
14.35	14.52	Attila Kardos	1	3,1	16:40					16:40	5:17
14.52	15.25	Petra Lang	2	6,2	17:02	16:50				33:52	5:25
15.25	15.40	Bernhard Fladerer	1	3,1	14:07					14:07	4:32
15.40	16.36	Sepp Friesenbichler	4	12,3	14:04	14:08	14:03	14:04		56:19	4:34
16.36	17.35	Stefan Lang	4	12,3	14:49	14:21	14:45	15:03		58:58	4:46
17.35	18.22	Jürgen Buchholz	3	9,3	15:29	15:41	15:31			46:41	4:59
18.22	18.36	Erwin Fladerer	1	3,1	14:31					14:31	4:37
18.36	18.51	Wilfried Fladerer	1	3,1	14:44					14:44	4:40
18.51	19.20	Sepp Friesenbichler	2	6,2	14:23	14:28				28:51	4:36
19.20	19.35	Wilfried Fladerer	1	3,1	15:21					15:21	4:55
19.35	19.52	Erwin Fladerer	1	3,1	17:21					17:21	5:33



Runden a` 3,084 km: 95
 Kilometer: 292,98
 Zeit: 23:52:56 Stunden
 Schnitt pro km: 4:53 Min

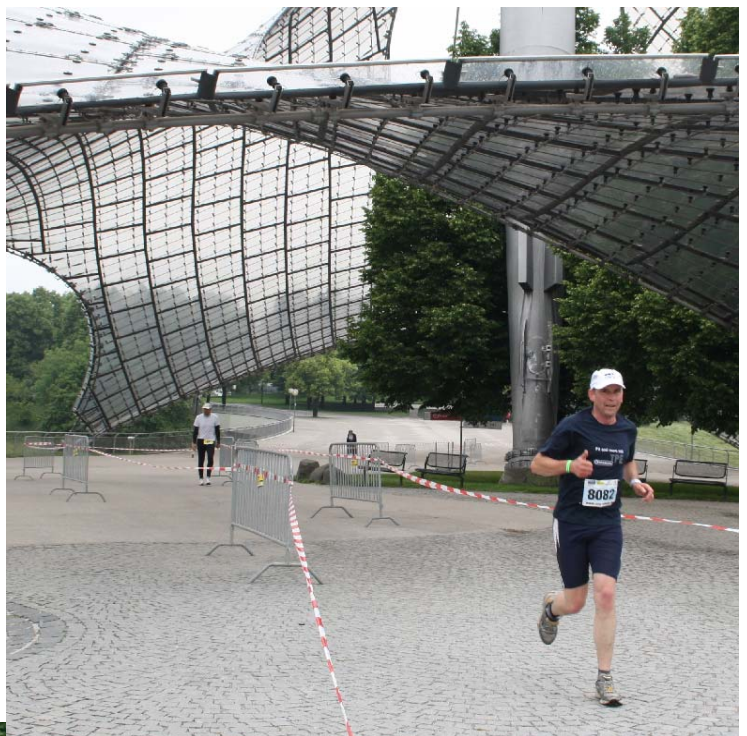


24 Stunden laufen

Auch hier gab es diese und jene Taktik. Schon von vornherein hatte sich das siegreiche Team DSV Road mit den alten Laufhasen eine Einrundenstrategie ausgedacht. Selbst als John Mooney nach den schnellsten Runden des Events als "Sprinter" im Kilometerrennen mehr oder weniger auf der Strecke blieb, war dies die schnellste Variante. Dass sie es Tage danach mindestens genau so in den Beinen hatten wie wir ist ohne Frage, denn das 24 Stunden Intervalltraining (vermutlich ohne Minute Schlaf) war für sie vielleicht noch anstrengender. Wir hingegen ließen jedem seinen freien (Trainings) Lauf und schnurrten viele und damit auch langsamere Runden dahin. Stunde für Stunde wurde es für alle härter, besonders

die Nacht

mit Nieselregen war für viele nicht leicht. Meinen Respekt und Dank für die Nachtläufer!



Je mehr man sich dem 24 Stunden Ziel näherte, um so mehr erwachte auch in uns der Wettkampfgeist. Wir waren mit automatisch gesteigertem Trainingstempo gut unterwegs. Jeder gab zu jeder Minute sein Bestes und wir lagen mittlerweile auf dem dritten Platz. Diesen wollten wir nun unbedingt halten, was uns mit Teamgeist und großem Kämpferherzen eindrucksvoll gelang. Einen herauszuheben wäre angesichts der kompakten Mannschaftsleistung nicht richtig. Ob Nacht- und Regenläufer, Stefan der mit nahezu 60 Kilometer für den verletzten Freund Attila immer wieder einsprang, Petra die unter den Männern mehr als gut mithielt oder Dauerläufer Sepp mit dem besten Schnitt/km - jeder hatte seinen Anteil, dass WIR es 24 Stunden schafften.

Die Strecke

fand ein eindeutiges Echo. Wenn es im Olympiapark auch ständig leicht auf und ab ging, besticht sie durch ihre Abwechslung. Dort die grüne Blumenwiese, daneben das Wasser des Olympiasees, mitten hindurch die berühmte Zeltdachkonstruktion und vor allem und einmalig: die Passage durch die BMW-Welt - 24 Stunden lang. Vorbei an den neuesten Flitzern und eleganten Limousinen.



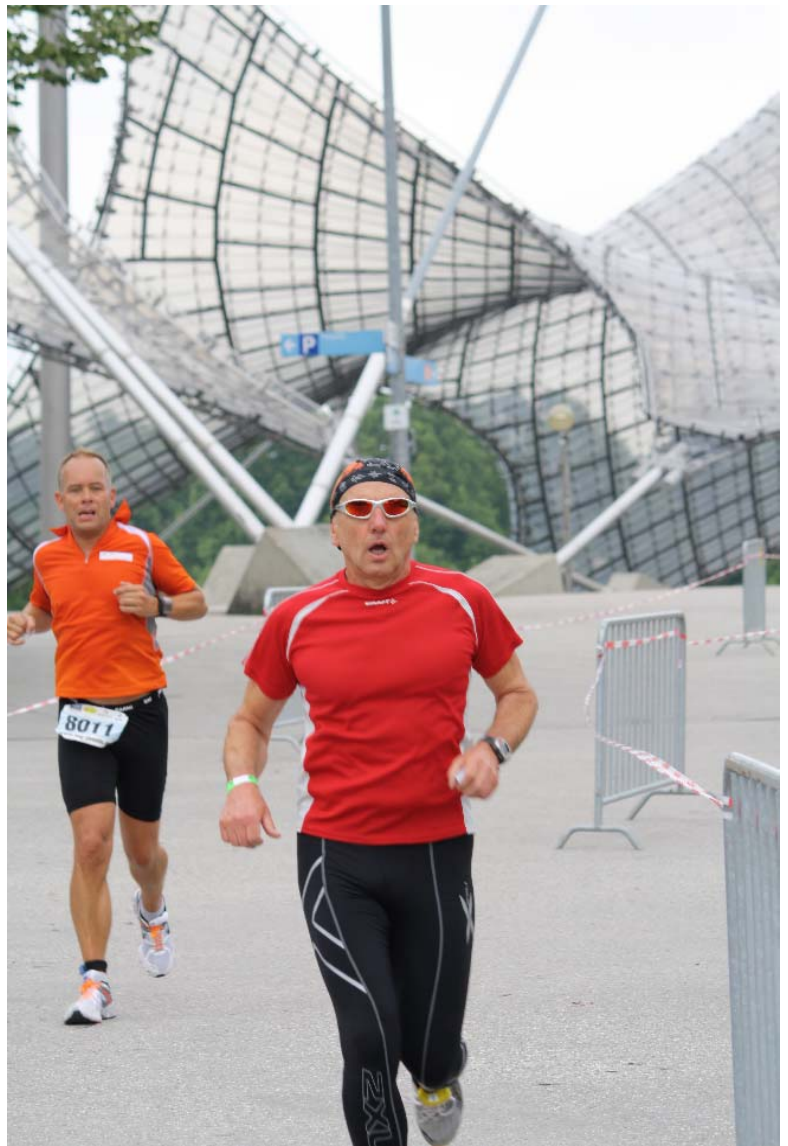
Rosi's Massagen

haben geholfen. Für manchen waren sie notwendiger denn je. Zuerst für uns intern angeboten, hat meine große Klappe weiteres bewirkt. Als mich Peter Maisenbacher zum wiederholten Male über die Bayerische Laufzeitung interviewte, kamen wir auf die körperlichen Probleme und auf unseren eigenen Massagedienst zu sprechen. Von Veranstalterseite wurde diese Dienstleistung schon vermisst. Dafür sprangen wir nun ein und gaben bekannt, dass es im Zelt der Bayerischen Laufzeitung für alle, die sich dort eine Zeitung abholen, eine kostenlose Massage gäbe. Schon bald hatte Rosi alle Hände voll zu tun. Sie machte es so gut, dass sie auch Trinkgeld kassierte ... und obendrein die beste Werbung für die Bayerische Laufzeitung machte.



Ohne Moderatoren läuft nichts

Wenn sie dann noch Peter Maisenbacher und Robert heißen weiß man, dass es ein gutes Event werden muß. Sie kennen sich aus wenn es um den Laufsport geht, vermitteln Zeiten, Fakten und erzählen so manche Laufgeschichte von Teilnehmern. Schließlich schnürte Peter auch selbst die Laufschuhe und blieb Runde für Runde unter der sehr respektvollen Marke von 13 Minuten (4er Schnitt/km). Musik top, Zeitmessung und Auswertung erste Spitze und gleich daneben die Verpflegung - das ist das Revier der Moderatoren, wo sie beim Durchlauf oder beim Verpflegungs- und Wechselstopp der Athleten ein gutes Feld vorfanden.





Die Heroes

Wer sich als einzelner Läufer für ein derartiges Abenteuer einlässt, bekommt es knallhart zu spüren. Spätestens nach diesen 24 Stunden war es optisch nicht zu übersehen, wie sich selbst die Besten auf das nur 40 Zentimeter hohe Siegerpodest hinauf plagten. Auch die durchlaufende Nacht

mit ständigem Nieselregen trug nicht zur inneren Stimmung bei. Manch einer (zumindest Bene) packte nach wenigen Stunden die Koffer und legte sich mal nieder. Bene wanderte sogar in sein Wohnheim in München aus, um nach 12 Stunden wieder ins Rennen einzusteigen. Ausgeruht lief er dann bis zum Schluss auf tolle 94 Kilometer.



Theo hat es geschafft ... und war geschafft. Mit den notwendigen Umzieh-, Essen- und Telefonierpausen (taktischer Stimmungspush), aber ohne Schlafzeit lief und marschierte der Ultraläufer bei seinem ersten 24iger auf auch für ihn nicht erwartete 168 Kilometer. Ein Klasse siebter Platz unter den 42 gestarteten Heroe`s sprang dabei heraus.

Der Veranstalter hätte gut getan, alle Finisher auf der Bühne zu präsentieren. Sie hätten es wahrlich verdient.



Finale
nach 24 Stunden.
Wir kommen wieder!