

# Unna: Helmut Urbach lief Weltbestzeit über 100 km

Auch Jugend der LG Rhein-Berg mit guten Leistungen

Eine sensationelle Leistung vollbrachte der für die LG Rhein-Berg startende Porzer Langstreckler Helmut Urbach beim 3. Internationalen Lauf über 100 Kilometer in Unna, den er zum dritten Male in ununterbrochener Reihenfolge gewann, und wobei er in der Nacht von Samstag auf Sonntag mit einer Zeit von 6:57,55 Stunden eine Leistung vollbrachte, die man kaum für möglich gehalten hatte, und die um etwa 30 Minuten unter der alten Bestzeit liegt.

Kölnische Rundschau  
6. September 1971

Dieser längste Straßenlauf auf deutschem Boden, der abends um 22 Uhr gestartet wurde, sah immerhin 1358 Teilnehmer am Start, von denen aber nur etwa 700 das Ziel erreichten. Urbach setzte sich bei diesem hervorragend organisierten Lauf nach 21 Kilometern vom Feld ab und lief alleine dem Ziel entgegen, wobei er von dem Refrather Kuptz aufs beste betreut wurde und im Ziel vor dem Zweitplatzierten, dem Koblenzer Mörke, einen Vorsprung von nahezu 47 Minuten (!) hatte.

Erwähnenswert, daß Urbach nach 50 Kilometern eine Zwischenzeit von 3:48 Stunden hatte, die letzten 30 Kilometer in 1:58 Stunden und die letzten 3 Kilometer in 9:48 Minuten lief. Am Ziel war der Porzer, der ja auch den weltbekanntesten 100-km-Lauf von Biel in der Schweiz bereits mehrmals gewonnen hat, noch außerordentlich frisch, wobei man ihm die Anstrengung dieser großen Leistung kaum ansah.

## Marathon ist nur ein Sprint

Wenn andere schon wanken, wird er erst richtig mobil: Helmut Urbach (28), das Langstreckenass der LG Rhein-Berg. In Unna stampfte der Asket aus dem rechtsrheinischen Köln die 100 Kilometer in 6:57,55 Stunden herunter — eine neue Weltbestzeit. „Die Marathonstrecke ist für mich wie ein Sprint“, stellt er lächelnd fest. „Da bin ich noch nicht richtig warm.“ Dennoch ist die klassische Strecke sein großer Traum.



Kölner Express  
11-12. September 1971

## Urbach in Weltbestzeit

### 100-m-Lauf in Unna

In bestechender Form zeigte sich das Langstreckenass der LG Rhein-Berg, Helmut Urbach. Er gewann den dritten 100-km-Lauf in Unna ganz souverän zum drittenmal und stellte mit 6:57:55 Stunden eine neue Weltbestzeit über diese Streck-

Bild Zeitung  
6. 09. 1971

## Urbach in Weltbestzeit

### 100-m-Lauf in Unna

In bestechender Form zeigte sich das Langstreckenass der LG Rhein-Berg, Helmut Urbach. Er gewann den dritten 100-km-Lauf in Unna ganz souverän zum drittenmal und stellte mit 6:57:55 Stunden eine neue Weltbestzeit über diese Streck-

ke auf. Auf den zweiten Platz kam der Koblenzer Mörke mit fast einer Stunde Rückstand.

Über 1800 Starter drängten sich am Freitagabend um 22 Uhr am Start, doch nur 700 erreichten das Ziel dieses mörderischen Laufes. Nach 21 km setzte sich Urbach an die Spitze und lief von da ab vorneweg. Die letzten drei Kilometer legte er in 9:48 Minuten zurück. Nach dem Rennen zeigte er sich noch erstaunlich frisch. „Daß ich diese Zeit erreichen würde, hätte ich vor dem Start nicht geglaubt, da uns Läufern der in Unna herrschende Nebel sehr zu schaffen machte“, meinte der Sieger am Ziel.

Kölner Stadtanzeiger  
6. September 1971