



Laufen, Schauen, Denken

## Sonntags Tagebuch



"Bieler Juni-Nächte" Facetten eines Laufjubiläums. Ein Ratgeber nicht nur für Erststarter von Werner Sonntag.  
Bestelladresse: Email [laufenundleben@t-online.de](mailto:laufenundleben@t-online.de) oder über die Website [www.laufen-und-leben.de](http://www.laufen-und-leben.de)  
Siehe auch die Buchbesprechung "Bieler Juni-Nächte" im LaufReport in der Rubrik Bücher & Leszirkel [klick HIER](#)

### Eintragung vom 21. März 11

Der Laufkalender des DLV, den man seit Jahresbeginn auf [www.laufen.de](http://www.laufen.de) findet, enthält etwa 3500 Laufveranstaltungen jeder Art in Deutschland. Unmöglich also, eine informative Jahres-Vorschau schreiben zu wollen. Der Lauf, von dem hier die Rede ist, steht zudem gar nicht im Veranstaltungskalender (sofern mir beim Nachschlagen kein Fehler passiert ist). Die Starterliste ist bereits geschlossen. Sie nennt nur 16 Namen. Denn es handelt sich um einen privaten Erinnerungslauf. Der Anlaß ist bemerkenswert: 100 Kilometer in Unna.

Ein Blick zurück: Wenn man den ersten deutschen Volkslauftermin im Oktober 1963 als Markstein nimmt, so geht die deutsche Laufbewegung allmählich ihrem fünfzigjährigen Bestehen entgegen. Aus der Anfangszeit sind nur noch zwei Marathone erhalten, der Lauf „Rund um den Baldeneysee“ in Essen, der ursprünglich ein Lauf für Profis gewesen war, und der als Volksmarathon ausgewiesene Schwarzwaldmarathon in Bräunlingen, der 1968 zum erstenmal veranstaltet worden ist. Bereits ein Jahr später jedoch begann in Unna in Westfalen konkret der Ultralanglauf in Deutschland.

Zwei Mitglieder des TV Unna 1861, Horst Altenhoff, jetzt 77 Jahre alt, und der Oberfeldwebel Günter Baumann, hatten damals an dem seit 1960 öffentlichen 100-Kilometer-Lauf und -Marsch in Biel (Schweiz) teilgenommen und ihren Verein unter Heinz Raschke, jetzt 88 Jahre, davon überzeugt, eine Veranstaltung nach Bieler Muster zu wagen. Obwohl keinerlei Erfahrungen vorlagen, brachten es die Organisatoren in Unna fertig, noch im selben Jahr, am 25./26. Oktober 1969, den ersten deutschen 100-Kilometer-Lauf zu organisieren. Der Leichtathletik-Obmann von Westfalen hatte vorsichtshalber noch zurückgefragt, ob bei der angegebenen Streckenlänge von 100 Kilometern nicht ein Fehler vorliege und es 10 km heißen müsse. Der 100-km-Lauf in Unna bedeutete die Grundsteinlegung dafür, daß in der damaligen Bundesrepublik der Ultralauf sein Haus finden konnte.

„Vom Aufwand und von der Organisation des Veranstalters her war das Abenteuer nicht minder groß als bei den Teilnehmern, die, bis auf eine verschwindend geringe Anzahl, zuvor auf eine solche Distanz noch nicht gestartet waren. Das nachfolgende Echo in Lob und Anerkennung über die Durchführung und Gestaltung des Wettbewerbs bestärkte den Turnverein,

in dem begonnenen Sinne fortzufahren“, heißt es im Vorwort zu der Jubiläumsschrift „Zehn Jahre 100km-Lauf und -Marsch in Unna“. Die meisten seien zwar körperlich durchtrainiert gewesen, aber mit einer solchen Strecke noch nicht konfrontiert worden.



**Der  
Versehrtensportler  
Friedrich Berg aus  
Bünde beteiligte  
sich an vier  
Veranstaltungen in  
Unna und ging  
jedesmal als Sieger  
hervor. Aus „100  
km-Lauf und -  
Marsch in Unna“**

Im Jahr 1969 bereits waren der 27 Jahre alte Kölner Helmut Urbach und die 51jährige Hamburgerin Eva-Maria Westphal am Start, sie siegten in 8:59:10 und 13:19:40 Stunden. 363 der etwa 450 Teilnehmer bewältigten seinerzeit die gesamte Strecke, die nach dem Bieler Muster als Rundkurs angelegt war. Fortan drängte es fast jeden, der in der Bundesrepublik die Herausforderung Ultra annahm, außer nach Biel auch nach Unna. Dr. med. Christoph Wenzel erwähnt im „Ultramarathon-Lexikon“ den Schweizer Heinz Hasler aus Herzogenbuchsee, der 1975 mit 6:44:52 Stunden den Streckenrekord erzielte, und Christa Vahlensieck aus Wuppertal, die 1976 nach 7:50:37 Stunden (Streckenrekord) einlief. Werner Rathert aus Dortmund lief 1976 in 8:03:42 Stunden die Weltbestzeit für Blinde; seine erste Teilnahme im Jahr 1969 in Unna hatte er noch, mit wechselnden Begleitern, in 21:48:10 Stunden bestritten. Die Jubiläumsschrift bildet zudem den Versehrtensportler Friedrich Berg aus Bünde ab, der als Beinamputierter die Strecke viermal mit Stöcken zurücklegte. Helmut Urbach gewann fünfmal, beim dritten Sieg unterbot er mit 6:57:55 Stunden erstmals auf der Welt die 7 Stunden für 100 Kilometer. Eva-Maria Westphal siegte viermal.

Wie Wenzel weiter berichtet, wurde die Strecke nach der Vergrößerung des Kreises Unna im Jahr 1975 geändert und bezog die Städte Werne und Lünen ein; dieser Rundkurs blieb bis 1985. Im Jahr 1989 wurde in Unna die 3. Deutsche Meisterschaft im 100-km-Straßenlauf ausgerichtet und dazu eine zehnmal zu laufende 10-km-Strecke benützt. Heinz Hüglin aus Ettenheim verbesserte auf diesem Kurs die 100-km-Bestzeit auf 6:37:52 Stunden und Birgit Lennartz die Weltbestzeit für Frauen auf 7:26:52 Stunden.

Der 21. 100-km-Lauf in Unna wurde im selben Jahr auf einem zweimal zu laufenden 50-km-Kurs ausgetragen. Dies verführte jedoch viele Läufer dazu, nach der ersten Runde aufzuhören. Der gleiche Lauf im Jahr 1990 brachte nach 100 Kilometern nur noch 282 Finisher; in den besten Zeiten zählte Unna 1200 Teilnehmer. Die Veranstaltung wurde aus organisatorischen Gründen eingestellt.

Inzwischen hatte die „Versportlichung“ des Ultralaufs und -marsches eingesetzt, die später auch vor dem Vorbild Biel nicht Halt machte. In Hamm gab es die 10-Kilometer-Runde, und in Rodenbach bei Hanau bereitete Harry Arndt die Strukturierung des Ultralaufs in der Bundesrepublik vor.

Der 10-km-Kurs in Unna-Lünern wurde noch einmal im Jahr 1996 für die Westdeutschen und Westfälischen 100-km-Meisterschaften benützt. Insgesamt sind in Unna 24mal die 100 Kilometer gelaufen worden. Auch wenn der letzte Lauf auf dem 100-km-Kurs schon 22 Jahre zurückliegt, sind die 100-km-Läufe auf einer großen Runde lebendige geschichtliche Erinnerung.

Matthias Vogel aus Unna und Andreas Dersch aus Holzwickede haben es nicht bei der Geschichte belassen wollen. Sie sind dabei, zusammen mit anderen Sportfreunden einen Erinnerungslauf am 3. September 2011, dem Termin des Stadtfestes, zu organisieren. „Wir sind keine Ausdauersportler, die Höchstleistungen bringen wollen, sondern eher Läufer, die Spaß an einer Belastung im Kreis ihrer Freunde haben“, heißt es auf der Website [100km-lauf-unna.de](http://100km-lauf-unna.de). „Bei gemeinsamen Trainingsläufen ist uns der Gedanke gekommen, den altherwürdigen 100-km-Lauf von Unna aufleben zu lassen. Die Gründe dafür sind: Es gibt kaum eine Ultralaufveranstaltung in Deutschland, die traditioneller ist, wir sind Hobbysportler aus dem Kreis Unna, und wir finden es einfach schade, daß dieser Lauf nicht mehr stattfindet.“ Wenn sie als Angehörige der nächsten Läufergeneration schon nicht an der Originalveranstaltung teilnehmen konnten, so wollen sie doch wenigstens die Rundstrecke, möglichst dem Original entsprechend, laufen. Der Erinnerungslauf mit Start um 20 Uhr im Herderstadion ist kein Wettbewerb; die 16 Teilnehmer wollen die 100 Kilometer als Gruppe in 13 bis 14 Stunden zurücklegen – individuelle Zeiten werden nicht genommen. Max Manroth zeichnet für die mobile Verpflegungsstation verantwortlich. Bei Interesse soll der Erinnerungslauf im nächsten Jahr wiederholt werden.

Als Teilnehmer des 100-km-Laufs im Jahr 1979 (10:19:10 Stunden) würde ich mich freuen, wenn dann das Starterfeld erweitert werden könnte. Und wenn ich träumen dürfte, so stelle ich mir eine Fortsetzung der Unnaer Hunderter-Tradition vor: einen 100-km-Lauf und -marsch mit Zielschluß nach 24 Stunden. Irgendwann mußt du auch nach Unna.