

Birgit Lennartz lief Weltbestzeit

Vor 30 Jahren, am 28. April 1990 in Hanau, in 7:18:57 h, Deutscher Rekord, Europarekord und Weltrekord

4. DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 100 KM-STRASSENLAUF
7. Internationaler Deutscher 100 km-Lauf

URKUNDE

Teilnehmer: **BIRGIT LENNARTZ**
ASV St. Augustin

Zeit: **7:18:57**

Platzierung: **1. Platz**

Rodenbach/Hanau – 28.4.1990

Hanau
SISC 75
 Rodenbach

DFV
 DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Helmut Meyer
 Helmut Meyer, Präsident



Den sportlichen Glanzpunkt der 4. DM im 100 km Straßenlauf setzte Birgit Lennartz mit ihrem phantastischen Frauenweltrekord und wurde damit im Hattrick zum 3. Mal hintereinander Deutsche Meisterin.

In Spiridon 5/90 Seite 14 ff. schreibt Claus Dahms:

Birgit hat jederzeit auf Meisterschaftskurs gelegen. Locker den Fans an der Strecke winkend lief sie nach 50 km in 3:33:14 h durch. Doch dann wurde es auch für die leistungsstarke St. Augustinerin schwerer. Die Zwischenzeiten für die einzelnen 10 km-Runden wurden etwas langsamer, aber es gab keinen Einbruch. „Ich hatte keinen richtigen Tiefpunkt“, bestätigte sie hinterher. So war die Freude groß, als Birgit schon nach 7:18 h auf der Zielgerde auftauchte und weitere 57 Sekunden



Birgit Lennartz lief über 100 km Weltrekord in 7:18:57 h. Claus Dahms war bei den Deutschen Meisterschaften in Hanau und berichtete auf den Seiten 10, 14 und 15. Foto: Clade

später ins Ziel lief. Fast 40 Minuten betrug der Vorsprung der überragenden Läuferin des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Bei etwas mehr Konkurrenz traut man da der Meisterin noch eine Steigerung der Weltbestzeit zu. Die Diplom-Sportlehrerin, die ihre Examensarbeit über die Geschichte des Ultralangstreckenlaufes schrieb, fand sogar noch die Zeit, bei km 60 die Schuhe zu wechseln.

SID, Blatt 8 + 30, vom 28./29.04.1990

Sie ist ein überaus zierliches Persönchen, 165 cm groß, 48 kg leicht. Doch als Läuferin zeigt sie eine unglaubliche Zähigkeit. Einen Marathon absolviert sie mal eben zum Training, als Vorbereitung für eine Distanz, die viele nicht einmal gerne mit dem Auto zurücklegen.

Birgit Lennartz absolviert die 100 km zu Fuß, die Ultralangstrecke ist ihre Spezialität. Am Samstag stellte die 24 Jahre alte Diplom-Sportlehrerin aus Sankt Augustin eine neue Weltbestzeit auf, als sie in Rodenbach bei Hanau in 7:18:57 h Deutsche Meisterin wurde. Auch die Zeit von 7:26:52, mit der sie im Vorjahr

gewann, ist bisher keine andere gelaufen.

Ein Geheimrezept für den Erfolg gebe es nicht, sagte die junge Frau, die nicht nur im Sport eine ungewöhnliche Ausdauer zeigt, sondern an ein Sportstudium kurzerhand ein zweites in Ernährungswissenschaften anhängte.

„Die Vorbereitung für die 100 km sind eigentlich ganz normal – ähnlich wie für einen Marathon“, sagt sie.

Im Klartext heißt das: Sieben- bis zehnmal Training in der Woche, in der heißen Phase vor dem Wettkampf zwischen 180 und 230 km.

„Allerdings“, so Birgit Lennartz weiter, „schiebe ich vor einem Hunderter alle 14 Tage mal eine lange Einheit ein.“ Was bedeutet: 40 bis 50 km zusätzlich, mehr als ein Marathon.

Foto li. aus LA, Nr. 18 / 03.05.1990



Noch eine Sekunde, dann bleibt die Uhr stehen: Birgit Lennartz am Ziel der Ultra-Marathon-Distanz von 100 km. Foto: Bongarts

