

## *Marianne Dahl ist Weltmeisterin*

In Läuferkreisen ist die Burgwedelerin als Ultraläuferin schon lange bekannt, doch nun hat sie sich in das Geschichtsbuch der Ultraläufer eingetragen. „Ich wollte 180 km laufen“, war ihr selbst definiertes Ziel für den 24-Stunden-Lauf in Stadtoldendorf. Herausgekommen ist der Weltrekord in ihrer Altersklasse.

Die geborene Dresdnerin ist in der Region Hannover seit einigen Jahren als Nordic-Walking-Instructor bekannt. 1991 begann sie mit dem Langstreckenlauf. Ihre ersten Marathons lief sie 1991 in Hannover (3:37:59 Stunden) und im Herbst in Emmerthal (3:23:41 Stunden). Schon im Jahr darauf lief Marianne bei den Deutschen Meisterschaften ihre ersten 100 km in einer Traumzeit von 8:42:59 Stunden, noch in der Altersklasse W45. Von nun blieb sie Deutsche Meisterin auf der 100 km-Strecke in ihrer Altersklasse. „Auch wenn die Zeit deutlich langsamer wird, doch es geht allen so!“ kommentiert die Burgwedelerin ihre Königs-



disziplin, die sie noch lange laufen möchte.

Seit 1991 bis Ende 2008 habe sie an 143 Marathons und 96 Ultras, und in 17 Jahren an 239 Wettkämpfen teilgenommen. So war sie Deutsche Meisterin über 50, 67 oder 100 km, lief 2007 beim Deutschlandlauf 790 km von Kap Arkona - Lörrach, kletterte 180 km mit 3.300 Höhenmetern durch den Peloponnes oder absolvierte 2004 Europas längsten Berglauf, den Swiss-Jura mit 323 km Länge.



„Da mir die langen Strecken immer mehr gefielen, konnte ich 2004 den Weltrekord in 24 Stunden in der W 60 mit 195,975 km aufstellen, der immer noch besteht“, berichtet Marianne stolz. Und auch hier baut sie eine Serie auf: 2009 Weltmeisterin in der W65 mit 176 km im nahegelegenen Stadtoldendorf.

Beine und Rücken haben prima mitgemacht, berichtet Marianne, doch die Kälte und Nässe sind ihr in die Knochen gekrochen. Nach 18 Stunden war sie



schon auf Weltrekordkurs. Die letzten vier Stunden ist sie etwas schief gelaufen, weil die Muskeln den Körpern nicht mehr aufrecht hielten. „Doch ich habe gekämpft und das tolle Publikum hat mich ins

Ziel gejubelt.“ Marianne wurde 6. der 29 Frauen und 23. aller 90 Finisher.

In der Altersklasse W70 gewann die Wunstorferin Renate Hofmann den Lauf in Stadtoldendorf 2009. Sie lief knapp 150 km und wurde 13. der Frauen.



*Marianne (Mitte) und Renate (links)*

Ach ja: Wie fit Marianne Dahl ist, zeigt ihr Kommentar: Eigentlich sei Stadtoldendorf nur Vorbereitung – für die Montblanc-Umrundung Ende August über 166 km mit 9.400 Höhenmetern.