

## 15. World Medical Cross Country auf König Ludwigs Spuren

Am 06. und 07. Februar 2010 wurde im Rahmen des 38. König Ludwig Laufes in Oberammergau die 15. Weltmeisterschaft der Ärzte und Apotheker im Skilanglauf ausgetragen. Schwimmen, Radfahren und Laufen sind im Sommer die präventivmedizinisch gesündesten Sportarten, im Winter ist dies ohne Zweifel der Skilanglauf. Deshalb hat die International Medical Triathlon Association (IMTA) beschlossen, neben den internationalen Meisterschaften im Triathlon und Duathlon auch im Skilanglauf eine Weltmeisterschaft zu veranstalten. Es wurden am Samstag 42 km in der freien Technik und am Sonntag 23 km in der klassischen Technik gelaufen. An den Vortagen schmolz der Regen den schon reichlich vorhandenen Schnee erheblich zusammen. Der Veranstalter versuchte dem zwar mit tonnenweise Kunstschnee entgegenzuwirken, musste aber die lange Strecke, welche normalerweise an der Lieblingsresidenz König Ludwigs des II., dem Schloss Lindenhof, vorbeiführt, von den geplanten 50 km auf 42 km abkürzen. Statt einer großen Runde mussten deshalb zwei kleine Runden gelaufen werden. Insgesamt waren in diesem Jahr 3543 Teilnehmer am Start, davon 137 Ärzte und Apotheker aus Deutschland, Österreich, Schweiz, Tschechien, Polen, Slowakei, Russland, Finnland, Norwegen, Schweden, Niederlande, Frankreich, Italien und den USA. Bei Schneeregen erfolgte am Samstag 9.00 Uhr der Start über die lange Strecke in freier Technik. Nachdem es an den ersten Anstiegen noch zu kleinen Staus kam, löste sich das Feld dann etwas auf. Die liebevollen Helfer an der Strecke sorgten für eine regelmäßige Verpflegung mit vielen Leckereien wie Schokolade, Banane und Apfelsine. Auch die angewärmten Getränke wurden einem schon von weitem entgegen getragen. Bei nassem, stumpfem Schnee ging die 2. Runde dann noch einmal richtig in die Beine. Die Partystimmung am Zieleinlauf und die kulinarische Versorgung in der angrenzenden Mehrzweckhalle entschädigten allerdings für die entstandenen Schmerzen. Gegen 15 Uhr begann das wissenschaftliche Symposium im Aktiv- und Beauty-Hotel „Am Kofel“. Prof. Neumann sorgte bereits zum 15. Mal für die sportmedizinische Fortbildung bei dieser Veranstaltung. Diesmal sprach er zu neuen Erkenntnissen in der Kohlenhydratnahrung im Leistungssport. Dabei konnte jeder Skiläufer bzw. Triathlet etwas für sich mitnehmen. So sollten während Ausdauerbelastungen Glukose und Fruktose im Verhältnis 2:1 aufgenommen werden. Eine NaCl-Aufnahme von 1,6 g/l ist wichtig für die Glukoseaufnahme im Darm. Schon mit Beginn sollten bei Belastungen von länger als 60 min Dauer alle 15 min ca. 25g Kohlenhydrate und 250 ml Flüssigkeit zugeführt werden um eine bestmögliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Zur Nahrungsergänzung wurden die 8 essenziellen Aminosäuren empfohlen. Als Präparat zur Unterstützung des Muskelaufbaus kann man über Kreatin nachdenken. Zum Abschluss des Tages folgte die Siegerehrung. Beginnend mit der Altersklasse der über 71 Jährigen wurden die schnellsten 3 Damen und Herren aller Altersklassen von Herrn Reichel, langjährigem Organisator des König Ludwig Laufes und Dr. Fischer, Präsident der IMTA, mit Pokalen geehrt. Dabei sei der Firma HEXAL gedankt, die Pokale und Essen sponserte. Besonders bemerkenswert waren die Zeiten der Gesamtschnellsten Robert Douglas und Dr. Ilka Ostermeier. Sie absolvierten die 42 km in 1:47.20 bzw. 2:17.38 und belegten damit auch in der offenen Wertung des König Ludwig Laufes die Platzierungen 4 bzw. 13. Am Sonntag ging es 13 Uhr gut ausgeschlafen auf die 23 km in der klassischen Technik. Da es über Nacht einige Zentimeter geschneit hatte, waren die Loipenbedingungen deutlich besser und die Bäume sahen schön winterlich aus. Pünktlich zu Beginn des Laufes zog die Wolkendecke auf und die Sonne sowie die umgebenden Berge zeigten sich in voller Pracht. Unter diesen Bedingungen waren die 23 km schnell absolviert. Um 16.00 fand die Siegerehrung mit anschließendem Pastaessen statt. Gesamtschnellste wurden Dr. Monika Meyer und Dr. Martin Lang. Sie erreichten Zeiten von 1:11.33 bzw. 55.36 und belegten damit in der offenen Wertung beide den 7. Platz. Mit

Muskelkater, aber schon in Vorfreude auf den 39. König Ludwig, der am 01. und 02.02.2011 stattfinden soll, begaben sich die Teilnehmer auf die Heimreise.