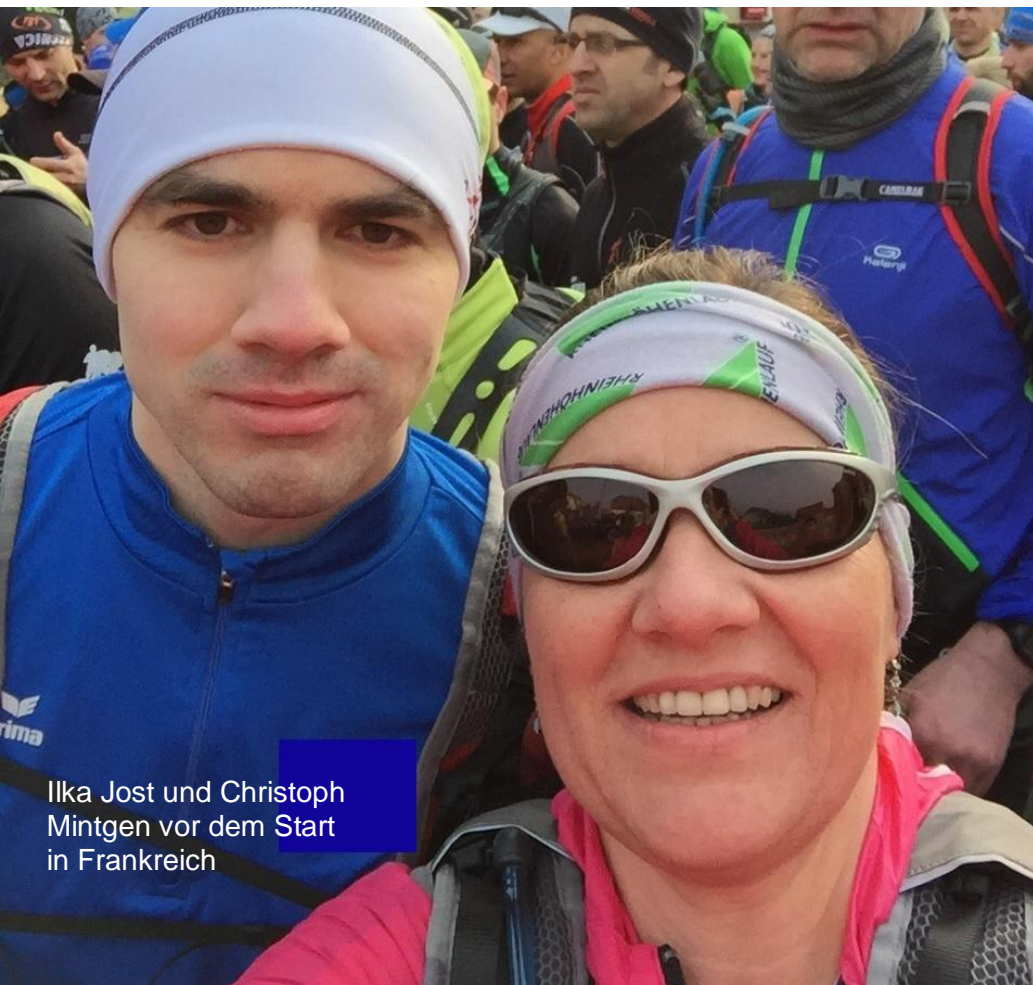


**Ilka Jost und Christoph Mintgen beim Petit Ballon in den Vogesen.  
Innerhalb von sechs Wochen drei Mal 50 km Ultralauf Wettkämpfe.**



Ilka Jost und Christoph Mintgen vor dem Start in Frankreich

Für Christoph Mintgen ging es in den ersten 3 Monaten des Jahres von Rodgau über Texel (Holland) nach Rouffach (Vogesen, Frankreich) zu den für ihn schönsten 50 km Läufen. Dabei machte sich das Wintertraining bezahlt.

Der Lauf in Rodgau war etwas spontan in den Plan eingeschoben, aber trotzdem hat Mintgen seine persönliche Bestzeit auf 4 Stunden 37 Minuten verbessert. Rodgau bei Frankfurt ist ein Mekka für die Ultralaufszene, wo sich die Profis und Amateure treffen um gemeinsam 50 km in mehreren Runden zu laufen. Perfektes Wetter, gute Bodenbeschaffenheit ermöglichten für viele Läufer bei Musik und guter Laune Top-Zeiten.

Am 14.02.15 stand der 50 km Strandlauf auf der Insel Texel an. Die Insel kann man nur mit der Fähre bei Den Helder erreichen. An dem Samstagmorgen war es bewölkt, kalt und windig, wie man das bei den Dünen von Texel kennt. Um 10 Uhr war der Start für die zwei Runden à 25 km über die Insel zu laufen. Kurz nach dem Start ging es für Christoph Mintgen über die erste Düne zum Strand. Der erste Abschnitt am Meer war 5 km lang, wo die Läufer danach wieder einmal über eine Düne zurück auf befestigten Wegen kamen. Danach ging die Strecke 15 km lang hügelig an 2 Verpflegungs-

ständen vom Norden bis in den Süden der Insel vorbei. Durch den Park auf Asphalt, mussten die Ultraläufer über eine Düne zurück ans Meer. Diesmal nur 3 km am Strand und die letzten Kilometer der ersten Runde wieder auf festen Untergrund zum Start / Ziel Bereich. Christoph Mintgen erreichte das Ziel als Zweiter seiner Altersklasse nach 5 Stunden und 10 Minuten.

Am 15.03.15 fuhr Christoph Mintgen gemeinsam mit Ilka Jost zum Trail du Petit Ballon am Es war ein langersehnter Lauf, der endlich in diesem Jahr bezwungen werden konnte. Der Petit Ballon ist ein exponierter Berggipfel mit einer Höhe von 1272 Metern im Bereich der südlichen Vogesen. Er liegt im Regionalen Naturpark Ballons des Vosges. Von seinem Gipfel hat man einen fantastischen Ausblick auf den Hauptkamm der Vogesen, die Rheinebene, den Schwarzwald und bei klarem Wetter sogar bis ins Berner Oberland.

Die Veranstaltung mit 3500 Läufern ausgebucht.

Christoph Mintgen und Ilka Jost waren die ersten LG Laacher See Läufer die dort am Start waren. Um 9 Uhr ging es für Christoph Mintgen auf die Trail du Petit Ballon Strecke über 52 km und 2300 Höhenmeter und Ilka Jost startete die Circuit les Grands-Crus von 27 km und 900 Höhenmeter um 10 Uhr. Die ersten 13 km waren von beiden Läufen gleich, wobei die 27 km Läufer danach bogen und somit konnte Ilka nicht auf den Gipfel bei 1272 ü.M., um die schöne Aussicht genießen zu können.

Auf dem Weg nach oben, waren schon stellenweise Schnee- und Eisflächen unter den Schuhen der Trailläufer zu spüren, was oben auf dem Gipfel zum Glück nicht mehr der Fall war. Nachdem der Gipfel bei km 30 passiert wurde, ging es auf der Rückseite zurück. Gefühlte 2 Grad kälter und mit Schneedecken auf Schienbeinhöhe war es Eisglatt. Hierbei rutschte Christoph aus und hat sich seine Hand aufgeschlagen. Schnell stand er wieder auf und weiter ging es den Trail runter. Diesmal langsamer und mit mehr Vorsicht. Ab km 36 ging es teilweise auf normalen Bergab-Wegen bis km 42 ohne Probleme. Die letzten 10 km konnte Mintgen wieder mit normalem Tempo und letzten Reserven ins Ziel laufen.

Es war ein sehr anspruchsvoller und teilweise gefährlicher Trail-Lauf, der beiden LG Läufern viel Spaß gemacht hat. Die Verpflegung war super, die Zuschauer waren sehr freundlich und feuerten die Läufer immer wieder an.



Christoph Mintgen