

LC Duisburg, Kalkweg 145, 47055 Duisburg

## Medienmitteilung



Duisburg, 04.07.2023

### „Kopf abschalten“ und 50 Kilometer um die Regattabahn laufen

Bei der DM im Ultralauf will die Duisburgerin Aiyanna Hahnen neun lange Runden im Sportpark Wedau rennen

Aiyanna Hahnen weiß, wie es sich anfühlt, ständig im Kreis zu rennen. Regelmäßig ist die Läuferin unterwegs auf ihrer Trainingsstrecke rund um die Regattabahn im Sportpark Duisburg. Rund fünf Kilometer misst der Rundkurs, von dem die 41 Jahre alte Duisburger Langstreckenläuferin gerade nicht genug bekommen kann. Am 15. Juli steigt im Sportpark die Deutsche Meisterschaft im Ultralauf über die 50-Kilometer-Distanz. „Das ist definitiv mein Highlight des Jahres“, sagt Hahnen, die mit großer Leidenschaft „ihrer“ Heim-DM entgegenfiebert.

Bei der nunmehr 5. Auflage des Regattabahn50 müssen neun Runden über je 5,558 km um die Regattabahn mit einem Schlenker durch den anliegenden Wald gelaufen werden. Im Vorjahr meisterte Hahnen die neun Runden in 4:29 Std. und entschied im Dress ihres Vereins LC Duisburg die Frauen-Wertung für sich.

Die Runde um die Regattabahn gehört bei den Freizeitsportlern zu den beliebtesten Laufstrecken in Duisburg. Beim Lichterlauf etwa, mit dem die Beleuchtung für die Wintermonate finanziert wird, werden zwei Runden angeboten. Beim Triathlon werden die Athleten über drei Runden gefordert.

Was aber ist der Reiz, sich diese Strecke gleich neun Mal anzutun und 50 Kilometer abzureißen? Hahnens Antwort gleicht einer Liebeserklärung an den Sportpark Duisburg. „Egal, wo ich auf den fünf Kilometern nach links und rechts gucke, ist es schön. Auf dieser Runde hast du alles, was du brauchst, den Wald, das Wasser und du triffst hier auch immer Gleichgesinnte“, erzählt die passionierte Langstreckenläuferin, die beim Rundendrehen am liebsten den „Kopf abschaltet“ und ihre Gedanken schweifen lässt.

Dass sich das lange Laufen zu ihrer Leidenschaft entwickeln würde, konnte Hahnen vor einiger Zeit noch nicht absehen. Erst vor acht Jahren begann sie aus gesundheitlichen Gründen mit dem Walken und bekam ihre Bluthochdruckprobleme mit Sport besser in den Griff. „Tatsächlich bin ich ein halbes Jahr nur gewalkt und habe dann langsam mit dem Laufen angefangen“, erinnert sich Hahnen an ihren Einstieg. Mit der Laufgruppe der Anchor Running Crew steigerte sie ihr Pensum und schloss sich schließlich dem LC Duisburg an, der auch den Regattabahn50 ausrichtet.

Längst ist sie ausdauernd dabei und genießt den Reiz des Ultralaufens, der dann beginnt, wenn die Marathondistanz von 42,195 km nicht genug ist. Sie schätzt vor allem das Miteinander auf der Strecke: „Ich laufe lieber einen 50er Ultra als 42 auf der Straße, weil die Leute entspannter sind. In der Ultra-Szene feuern sich alle gegenseitig an, es gibt es eine Gemeinschaft. Das ist unschätzbar wertvoll.“ 2022 ließ sie sich von dieser Atmosphäre bei der DM über 50 Kilometer in Wolfenbüttel über die Strecken tragen. Am 15. Juli soll das in Duisburg gelingen.

Ob sie am Ende mit einem DM-Pokal nach Hause geht, lässt sich kaum prognostizieren. Im Vergleich zu ihrem Sieg an der Regattabahn im Vorjahr, rechnet sie am 15. Juli bei der DM mit einem stärkeren Starterfeld. Tagesform, Wetter und Glück sind ebenfalls Faktoren für Erfolge im Ultralauf. „Alleine die Distanz zu schaffen und bei so einem Event teilnehmen zu können, ist etwas ganz Besonderes“, erklärt Hahnen. Der Spaß soll im Vordergrund stehen. Wie 2022, als sie nach ihrem schweißtreibenden Erfolg noch eine zehnte Runde dranhing, um eine Freundin auf der letzten Runde ihres ersten Ultras zu begleiten. „Das war richtig schön“, sagt Aiyanna Hahnen. An manchen Tagen sind für sie auch 50 Kilometer an der Regattabahn nicht genug.

#### Info

Die 5. Auflage des Regattabahn50 steigt am 15. Juli 2023. Der Start- und Zielbereich liegt in Höhe des Vereinsheims des LC Duisburg am Kalkweg 145 im Sportpark Duisburg. Der Startschuss wird um 8:00 Uhr gegeben, für die schnellsten Läufer wird eine Zielzeit von etwa 3:00 Stunden prognostiziert. Gelaufen werden neun Runden über je 5,558 km um die Regattabahn inklusive einiger Zusatzmeter nach dem Start. Beim 4. Regattabahn50 am 16. Juli 2022 siegten der Belgier Wouter Decock in 3:08:52 Std. und Aiyanna Hahnen (LC Duisburg) in 4:29:45 Std..

Weitere Information unter <https://regattabahn50.wordpress.com/>

#### Medienhinweis

Medien, Journalistinnen und Journalisten, die vor Ort von den Deutschen Meisterschaften im Ultralauf über die 50-Kilometer-Distanz berichten möchten, sind herzlich eingeladen. Für unsere Planungen bitten wir um eine kurze, formlose Anmeldung mit Angabe von Namen und Medium an unsere Kontaktdaten. Selbstverständlich erhalten Sie bei uns auch alle weiteren Informationen für ihre Berichterstattung.

Die angefügten Fotos können durch ihr Medium in Verbindung der Berichterstattung zum „Regattabahn 50“ am 15. Juli 2023 gerne kostenfrei verwendet werden. Bildquelle: LC Duisburg

#### BU:

Vorjahressiegerin Aiyanna Hahnen vom LC Duisburg fiebert der Ultralauf-DM an der Regattabahn entgegen. Im Sportpark dreht die Duisburgerin regelmäßig ihre Runden.

#### LC Duisburg

Weitere Informationen/Rückfragen:

LC Duisburg

Pressewart: Roland Leroi

Mail: [presse@laufclub-duisburg.de](mailto:presse@laufclub-duisburg.de)

Tel.: 01715442271