



Los geht's: Vor den Läufern liegen 160 Kilometer mit 7.130 Höhenmetern in kalter Nacht und bei warmen Tagestemperaturen.

Mit Stirnlampe und Bärenlocke durch die kalte Nacht

Der Monschauer Ultra-Läufer Holger Lapp startete diesmal in Bulgarien

MONSCHAU. „Bulgarien, ein Land, von dem ich bis dato nicht viel wusste, außer dass es einen ‚Goldstrand‘ hat und das ärmste Land der EU sein soll.“ Dieses Reiseziel hatten sich die beiden Konkurrenten Ina und Holger Lapp ausgesucht. Aber keinesfalls, um am Meer faul zu entspannen. Ganz im Gegenteil. Der „Ultratrail Persenk“ war das Hauptanliegen der beiden Reisenden, die auf ähnliche Weise bereits in Rumänien und Marokko unterwegs waren. Allerdings konzentrierte sich Ina Lapp diesmal auf die Unterstützung am Wegesrand.

Warmes Klima, eine Distanz von mehr als 160 Kilometern und 7.130 Meter Höhenunterschied bergauf und das gleiche wieder bergab – das waren die Eckdaten für Holger Lapp bei seiner Tour mitten durch Zentral-Bulgarien. Mit jedem Tag, an dem der Start näher rückte,

wuchsen bei ihm aber die Zweifel. Schließlich lag ein Ultra-Lauf vor ihm, der den Teilnehmern alles abverlangt würde. Dass er dann doch an den Start ging, war einer Mischung verschiedener Gefühle geschuldet: dem Reiz, seine Willensstärke zu testen, die körperliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen und neue Kulturen und Landschaften zu entdecken. Start und Ziel war Asenograd in Zentralbulgarien, einer Stadt, der man ansieht, dass ihre Blütezeit schon einige Jahrzehnte zurückliegt.

Gemeinsam mit dem befreundeten Läufer Anthony H. (Team Willpower) ging Holger Lapp (Team Trampelpfadlauf.de) als einziger Deutscher auf die 160 Kilometer lange Strecke. Vorher wurde vom Veranstalter die Ausrüstung kontrolliert. Da es in der Nacht auch durch abgelegene Wälder ging, war eine Bärenlocke vor-

geschrieben. Diese soll durch ihr Gebimmel die Tiere verjagen.

Und dann ging es los: Schon nach kurzer Zeit der erste lange Anstieg. Auf 15 Kilometern galt es, die ersten 1.400 Höhenmeter bis zum ersten von 13 Verpflegungspunkten zu bewältigen. Es ging über Felssteige und durch Wälder mitten hinein in die dunkle Nacht. Nicht mal 21 Uhr und es war stockfinster. Ab jetzt hieß es, acht Stunden nur im Schein der Stirnlampe, immer mit der Bärenlocke um den Hals, durch die nächtliche Kälte zu laufen und zu keuchen.

„Nicht schlecht staunte ich, als ich am Verpflegungspunkt bei Kilometer 52 um kurz nach 3 Uhr in der Nacht meine Frau entdeckte, die uns anfeuern wollte“, erinnert sich Holger Lapp, der auch den Temperatursturz von tagsüber 30 Grad auf nachts nur noch 10

Grad erwähnt. Seine Strategie: „Man teilt sich solche Läufe in kleine Ziele auf. Ich denke nie an die volle Distanz, sondern immer von Verpflegungsstand zu Verpflegungsstand oder von Ort zu Ort“, verrät Holger Lapp einen seiner Tricks, solch eine Wahnsinns-Distanz einzuteilen und zu bewältigen. Demnach hatte der Lauf für ihn 13 Zwischenziele.

Beim Sonnenaufgang den Gipfel erreicht

„Man kann für solch einen Lauf viel trainieren, aber der entscheidende Faktor ist der Kopf. Wenn der nicht mehr will, ist es vorbei. Oder andersrum, wenn der Körper nicht mehr will, kann der Kopf diesen überreden.“ Alles also eine Frage der Gedanken...

Da der Veranstalter die Teilnehmer mit einem Livetracker ausgestattet hatte, der

die aktuelle Position sendete, konnten die Läufer im Internet verfolgt werden. So fieberten Familie, Freunde und Bekannte aus der Ferne mit.

Das nächste kleine Ziel, das sich der Eifeler Ultra-Läufer gesetzt hatte, war, bei Kilometer 75 auf dem Berg zu sein, bevor die Sonne aufgehen würde. Eine Rechnung, die auch aufging. Der Anstieg wurde mit einem wundervollen Sonnenaufgang belohnt – ganz auf sich allein gestellt irgendwo in den Wäldern des Rhodopen-Gebirges.

Als landschaftliches Highlight erlebte der Eifeler die „Wonder Bridges“, auch „Marvelous Bridges“ genannt. Eine durch Erosion und den Fluss Erkyupryria erschaffene Höhlen- und Brückenformation aus Stein. Die Hälfte der Strecke und ein Großteil der Höhenmeter waren mittlerweile geschafft. Zwischenzeitlich



Ziel erreicht: Unter 30 Stunden bewältigte Holger Lapp seinen Ultra-Lauf. Fotos: Persenk Ultra

am nächsten Verpflegungspunkt gestärkt, kehrten Lebensgeister und Energie zurück, um den höchsten Punkt anzugehen: den Persenk, der dem Lauf seinen Namen gibt. Der Anstieg war nicht steil, dafür aber lang und immer wieder gab es im Wald Lichtungen mit tollen Blicken ins Tal und auf das Gebirge.

An Kilometer 115, dem nächsten Verpflegungspunkt, kam Holger Lapp durch die Hitze, Anstiege und steile Abstiege ausgelagert und mit brennenden Füßen an. „Ich beschloss meine letzte Motivationshilfe zu aktivieren und das erste mal überhaupt bei so einem Lauf Musik zu hören. Seit vielen Stunden war ich alleine unterwegs und kämpfte mich immer weiter

nach vorne, ohne es aber auf eine Platzierung abgesehen zu haben. Mein persönliches Ziel lag bei unter 30 Stunden.“ Ohne auch nur einem Wolf oder Bären begegnet zu sein, ging er die letzten 17 Kilometer an. „Die Hölle“, befand er. Dann aber pures Glück.

„Ich flog ins Ziel und in die Arme meiner Frau – überwältigt sank ich auf der Bank zusammen und bedrögte meine Schuhe im Müll. Das Ziel ging auf. Mit 29 Stunden und 25 Minuten war ich sogar auf Platz 4 meiner Altersklasse (hierzu zählen alle Männer ab 40) und als 9. insgesamt im Ziel.“, zieht Holger Lapp ein sportliches Resümee unter einen Lauf, den er nicht vergessen wird. (red)

TRIBÜNE

Boah! Die Liga war nicht einmal 90 Minuten alt, man schrieb die 82., da war die Diskussion schon wieder losgetreten. Schon jetzt sollte man „Videobeweis“ als Unwort des Jahres vorschlagen. Beim „Foul“ an Bayerns Ribery war es wohl eher so, dass der Franzose es aus Altersgründen nicht mehr geschafft hat, über den am Boden grätschenden Spieler zu springen. Auf der Hälfte der Strecke ging ihm die Puste aus und er legte sich der Länge nach hin. Der Video-Assistent griff nicht ein. Da sitzen offenbar Blinde.

Läppische paar Sekunden später muss jener Assistent wohl

Jesus getroffen haben, der ihn wieder sehend machte. Robben läuft beim gehaltenen Elfer zum erfolgreichen Nachschuss zu früh in den 16er, der Schiri lässt nach TV-Kontrolle wiederholen, anstatt indirekten Freistoß für Hoffenheim zu geben, weil kurz nach ihm auch Hoffenheimer losließen. Was nicht weiter verwunderlich ist, dass Abwehrspieler Stürmern hinterherlaufen. Videobesch...

Aber es ist durchaus auch so, dass er seine belustigenden Seiten hat. Gelbe Karten werden zu roten Karten, rote Karten werden zu gelben Karten. Man wartet förmlich darauf, dass eine rote Karte grün anläuft – vor lauter Übelkeit darü-



Wolfgang Wynands

Trommelwirbel und ein Rauchopfer für Mario

ber, wie der Beweis gehandhabt wird.

Und seiner Bundestrainerlichkeit, der übrigens gern auch mal zu einem Glimmstengel greift, hat derweil das Feuer in der Mannschaft gefehlt. Ja, wäre er mal zu Antonio Rüdiger gegangen, da hätte er bestimmt welches bekommen.

Eh – da dampfen wir uns doch erstmal eine fette Shisha und

bringen Mario Basler ein schönes Rauchopfer dar.

Schließlich: Playstation-Daddeln ist doch auch so eine Art Training, oder? Ja gut, die These müsste man jetzt erst einmal einer gründlich Analyse unterziehen.

Wahrlich arg strapaziert dieses Wort dieser Tage, besonders der Zusatz gründlich. Geschlagene acht Wochen hat es also ge-

braucht, bis der Trainer feststellt: Der Depp, das bin ich!

Uuups – da brauchen andere keine acht Sekunden für! Sagen wir mal so: Die Worte des nationalen Übungsleiters sind mit dem Termin Analyse kaum zu erfassen. Und der DFB-Präsident grinst in breiter Ahnungslosigkeit dazu, weil ja nun die von ihm höchst persönlich eingeforderten tiefgreifenden Einschnitte vollzogen sind: der Co-Trainer ist weggeopfert und drei Neu sind da. Grindelnder Applaus!

Nun, den Eindruck, dass man immer noch im Elfenbeinturm der Glückseligkeit

sitzt und daran glaubt, dass ein Spiel 90 Minuten dauert und am Ende immer die Deutschen gewinnen, hat diese sogenannte Analyse jedenfalls nicht wegwischen können.

Doch in der Vergangenheit war ja schließlich nicht alles schlecht, hört man sie sagen. Stimmt. Aber die Vergangenheit ist eben vorbei. Die Idee von Naturvölkern, Mitteilungen über weitere Entfernungen per Rauch- oder Trommelzeichen zu übermitteln, war auch nicht schlecht. Trommelt heute noch jemand?

Es ist aber vielleicht gerade die Einfachheit, die fehlt. Alles wird verkompliziert. Fal-

sche Neuner, halbe Zehner, Dreier- Vierer- Fünferketten, Videoschulung, Taktiktraining. Manchmal fehlt so ein Beckenbauer, der herumgrantelt um anschließend zu sagen: Geht's raus und spielt's Fußball.

Realistisch? Kaum! Leider. Halten wir es also mit der Kanzlerin: „Wir schaffen das.“ Wobei – den hauptsächlichsten Wesenszug ihrer Politik haben die Verantwortlichen ja nun quasi wie Mutmilch aufgesogen: Aussitzen. Und so sitzen Manager Oliver Bierhoff und Joachim Löw am 6.9 in der Allianz-Arena und hoffen auf die Wende. Es geht gegen „Le Bleu“. Ja wenn da in großen Buchstaben nicht ein solches wartet: