

Australien-Sieger begeistert die Zuhörer Ein Multimedia-Vortrag von Frank Reintjes und Michael Seraphin

„The Track Outback 520 km Stage Race“ ist ein Selbstversorger-Lauf der schwersten Kategorie. Die Regeln findet man noch detaillierter im Internet: Täglich bekommt man eine Wasserration und zur Nacht einen Schlafplatz in einem Zelt zugeteilt. Nahrung in ausreichender Menge und die sonstige Pflichtausrüstung hat man mitzuführen für die 9 Etappen durch die Wüste Australiens.



Michael Seraphin

Frank Reintjes

Am 14.11.15 trafen wir uns wieder in der Lindenhalle in Wolfenbüttel zu einer DUV-Förderstützpunkt-Veranstaltung des Laufclub BlueLiner. Neben dem üblichen Rahmenprogramm mit 2 Läufen verschiedener Länge, an dem erfreulich viele Ultraläufer aus der Region teilnahmen, stand diesmal der Wettkampfbbericht des Braunschweiger HNO-Arztes Dr. Frank Reintjes und seinem Trainingspartner Michael Seraphin (beide Friends for Life e. V.) im Vordergrund.

Frank Reintjes siegte beim längsten Selbstversorgerlauf der Welt in Australien, dem „The Track Outback 520 km Stage Race“, der bei extremen klimatischen und

landschaftlichen Bedingungen ausgetragen wird. Michael Seraphin wurde während des Wettkampfes von einer Magen-Darm-Erkrankung arg zurückgeworfen, belegte immerhin aber noch Platz 8 in einem erlesenen Teilnehmerfeld.

Die Leistungen der beiden sind umso bemerkenswerter, als sie es zumindest mit zwei Vollprofis, Philippe Richet und Rafael Fuchsgruber zu tun hatten. Die meisten Teilnehmer hatten Sponsoren. Doch Frank und Michael bezahlten die Reise und die Startgebühr voll aus eigener Tasche und sammelten damit Spenden für Etiopia-Witten e. V., - Hilfe für Schulbildung in Äthiopien. Das ZDF hatte ein Kamerateam auf die weite und beschwerliche Reise geschickt, um Ultra-Profi und Buchautor Fuchsgruber zu begleiten. Nun entwickelten sich die Dinge aber anders als erwartet. Nach vielem Bitten und Betteln rückte das ZDF schließlich das Film-Material heraus und Frank Reintjes machte zusammen mit Michael Seraphin einen wahnsinnig lebendigen und spannenden Vortrag mit Bildern und Filmeinspielungen daraus.

Dass sich die beiden im Winter schon sehr zielorientiert bei nachtschlafender Zeit mit bepackten Rucksäcken durch Braunschweig zum Training aufmachten, mag einiges Kopfschütteln bei der übrigen Bevölkerung verursacht haben. Uns war das ohnehin klar, dass das nicht anders geht. Es kommt bei der Vorbereitung darauf an, den Ernstfall zu simulieren, mit Gewicht zu laufen, gegen den Biorhythmus und nicht unbedingt nur auf die geleisteten Kilometer zu schauen. Reintjes bereitete sich auf das „Outback Race“ im Mai 2015 noch mit einem Ultra auf Mallorca über 115 km und Seraphin mit einem über 65 km vor.

Insbesondere Frank Reintjes war extrem kompromisslos in der Auswahl der Ausrüstung und er hat dafür sicherlich sehr viel Zeit und Sorgfalt verwendet. Wir haben zahlreiche Tricks und Kniffe verraten bekommen.

„Alles, was man nicht essen oder trinken kann, darf nichts oder nur ganz wenig wiegen!“

Diesen Satz sagte er schon, als wir im Vorfeld den Vortrag bei uns vereinbarten.

Die Montana-Jacke z. B. war mir ein Begriff. Jetzt durfte ich sie in Händen halten, wie wir überhaupt alle Teile anfassen durften. Die Luftmatratze braucht kein Kopfteil, denn der Kopf muss zum Schlafen auf dem Rucksack liegen und die Unterschenkel brauchen keine Unterlage. Und der 12 Gramm schwere Trockenspirituskocher..., den habe ich mir gleich mal bestellt, - und sei es nur als Andenken. Ich gebe ihm den Namen Frank-Reintjes-Gedächtnis-Kocher.

Die 120 Minuten vergingen wie im Flug. Frank und Michael wechselten sich beim Vortragen ständig ab und „spielten sich die Bälle“ sehr kurzweilig und humorvoll gegenseitig zu. Selbst wenn wohl kaum jemand von uns je an diesem Rennen teilnehmen wird, haben wir alle wieder einige Kleinigkeiten erfahren, die auch uns ein Stückchen weiter bringen.

Wir haben nun eine sehr konkrete Vorstellung über die Dimensionen eines Selbstversorgerlaufes.

Über den Rennverlauf erfuhren wir, dass alle Etappen eine besondere Schwierigkeit in sich bargen. Die letzte Etappe war aber mit Abstand die längste mit ca. 135 km. Die zahlreichen erfahrenen 24-Stundenläufer im Auditorium kennen diese Marke sehr genau. Nun haben wir aber zudem einiges über die Bedingungen erfahren. Man kann also nicht alle 1-2 km an einen Stand gehen und nach Herzenslust essen oder trinken, sondern man hat dafür einen Rucksack mit Pflichtausrüstung und mit Wasser zu schleppen, der zugegebenermaßen leichter wurde, weil die Nahrung fast aufgebraucht

ist. 3 Grad bei Dunkelheit und bis zu 50 Grad tagsüber mit massiver Sonneneinstrahlung, Laufschuhe, bei denen die Felsklettereien der vergangenen Etappen die Fetzen weghängen ließen, und 8 schweren Etappen in den Knochen. Diese letzte Etappe noch in deutlich unter 18 Stunden zu bewältigen, kann ein Marathonläufer noch gar nicht wirklich einschätzen.

Seine Stärke, der Minimalismus wurde Reintjes, der etwas größer als Michael ist, fast noch zum Verhängnis, denn für diese Distanz hatte er nur noch 4 Gelbeutel und ein Trockengericht übrig. Frank und Michael nahmen statt der im Reglement vorgeschriebenen 2000 kcal je 3300 kcal pro Tag mit. Frank hätte also etwas mehr mitnehmen müssen. Ohne Energie friert man ohnehin bald und dann wurde es obendrein wirklich richtig kalt als es wieder Nacht wurde. Mit umgehängtem Schlafsack erreichte Reintjes das Ziel mit letzter Kraft.

Wir waren alle sehr beeindruckt und dankbar.

Ich kann mir vorstellen, dass Frank Reintjes und Michael Seraphin gegen eine Spende für die Äthiopienhilfe bereit wären, diesen phantastischen Vortrag noch einmal vor sachkundigem Publikum zu präsentieren.

Ernst Riemann

