

Ultramarathon-Vortrag begeistert Zuhörer

Frank Reintjes und Michael Seraphin berichteten von ihren Erfahrungen beim Ultralauf in Australien.

Wolfenbüttel. Bei einer vom Laufclub BlueLiner initiierten Veranstaltung am Ultramarathon-Förderstützpunkt der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) berichteten Frank Reintjes und Michael Seraphin über ihre Erfahrungen beim „The Track“, einem 522 Kilometer langen Ultralauf in Australien. Reintjes hatte das Rennen im Mai dieses Jahres als Sieger beendet, Seraphin wurde Siebter. Abwechselnd ließen beide die knapp 30 Zuhörer an ihren Erlebnissen teilhaben und gaben dabei nützliche Tipps.

Im ersten Teil ihres Vortrags ging es um die Ausrüstung, die beim „The Track“ eine ganz wesentliche Rolle spielte. Die Teilnehmer mussten sich an den neun Tagen des Rennens komplett selbst versorgen. Jedem standen nur sechs Liter Wasser pro Tag und an jedem Etappenpunkt ein Zelt für die Nacht zur Verfügung. Der Rest musste im Rucksack mitgeführt werden, berichteten Reintjes und Seraphin. Weil es dadurch auf jedes Gramm ankam, sei das wichtigste Utensil der Vorbereitung die Haushaltswaage gewesen, die auf das Gramm genau das Gewicht der Produkte für den Rucksack bestimmte.

Auch bei der Nahrung war gute Planung angesagt. Reintjes und Seraphin entschieden sich, eingeschweißte Produkte mit möglichst wenig Gewicht, aber vielen Kalorien mitzunehmen. Mit 3300 Kilokalorien pro Tag rechneten die Ausdauersportler. Als Kochtopf, so Reintjes, musste eine Bierdose aus Aluminium herhalten. „Minimalismus ist Trumpf“, sagte er.



Frank Reintjes berichtete vom Ultralauf durch Australien. Foto: BlueLiner

Der zweite Teil der Vorbereitung war sportlicher Natur: Reintjes absolvierte einen 115-Kilometer-Lauf auf Mallorca als Test für Australien, Seraphin hielt es gar bei „nur“ 65 Kilometern. Anschließend erzählten beide von der Anreise und vom Lauf selbst. „Alles wurde mit Fotos und kurzen Filmsequenzen dokumentiert“, berichtete Matthias Wilschusen, Vorsitzender der BlueLiner, vom Vortrag. Ein Kamerateam hatte Buchautor und Ultraläufer Rafael Fuchsgruber beim „The Track“ begleitet. Reintjes bekam die Erlaubnis, das Bild- und Filmmaterial zu verwenden.

Die Zuhörer im Raum Satu Mare in der Lindenhalle freuten sich, auf diese Weise neben den Erzählungen von Reintjes und Seraphin auch bewegte Bilder von deren Lauf durch die beeindruckende Natur Australiens sehen zu können.