

Vortrag zum »The Track« Ultramarathon:

Läufer begeistern

Wolfenbüttel. Der Laufclub Blue-Liner konnte für seine Veranstaltung am Ultramarathon-Förderstützpunkt der DUV in Wolfenbüttel Frank Reintjes und Michael Seraphin gewinnen, um über ihre Erfahrungen beim Outback Race Ultramarathon „The Track“ in Australien zu berichten. Es handelt sich dabei um ein Rennen über 522 km, die mitten in Australien in neun Etappen gelaufen werden. Frank Reintjes beendete das Rennen im Mai diesen Jahres als Sieger und Michael Seraphin wurde Siebter. Beide wechselten sich beim Vortragen ab und schilderten die Erfahrungen aus ihrer Sicht. Dabei spürten die knapp 30 Zuhörer, dass die Protagonisten sichtlich Freude beim Erzählen hatten und die Gäste an ihrem Erlebnis teilhaben lassen wollten.

Der erste Teil des Vortrages beschäftigte sich mit der Ausrüstung. Diese hatte bei dem Rennen eine besondere Bedeutung, weil die Teilnehmer in den neun Tagen während des Rennens sich komplett selbst versorgen mussten. Jedem standen nur 6 Liter Wasser pro Tag und an jedem Etappenpunkt ein Zelt für die Nacht zur Verfügung. Der Rest musste im Rucksack mitgeführt werden. Da kommt es auf jedes Gramm an, wie den Zuhörern schnell verdeutlicht wurde. So war das wichtigste Utensil in der Vorbereitung die Haushaltswaage, die auf das Gramm genau das Gewicht der Produkte für den Rucksack bestimmte. Was man alles bei der Ausrüstung bedenken muss, wird in dieser Phase des Vortrags verdeutlicht. Die Vorgabe vom Organisator für die Nahrung lautet, 2000 Kilokalorien pro Tag mitzu-

führen. Für Reintjes und Seraphin viel zu wenig. Sie entschließen sich 3300 Kilokalorien mal neun mitzunehmen. Alles eingeschweißte Produkte, die möglichst wenig wiegen und viele Kalorien haben. Sehr erheiternd wurde das Klopapierproblem gelöst. Ein Gramm wiegt das kleine Päckchen, das aussieht wie ein eingeschweißtes Stück Traubenzucker. Es wird in Wasser aufgelöst, einfaltet sich und dann hat man eine halben Quadratmeter Papier. Als Kochtopf musste bei Reintjes eine Bierdose aus Aluminium einer australischen Marke herhalten und alles, was überflüssig ist, wird nicht mitgenommen. Minimalismus ist Trumpf. Der zweite Teil der Vorbereitung war eher unspektakulär. Es wurden einige Kilometer gelaufen, aber für einen Ultraläufer nicht besonders viel. Reintjes lief als Test einen 115-km-Ultra auf Mallorca und Seraphin gar nur um die 65 Kilometer.

Bei dem dritten Teil ging es dann um die Anreise, Check-in und den Lauf selbst. Alles schön mit Fotos und kurzen Filmsequenzen dokumentiert. Dies hatten sie Rafael Fuchsgruber, Buchautor und Ultraläufer, und dem deutschen Fernsehen zu verdanken. Fuchshuber wurde bei seinem Rennen vom Kamerateam begleitet und Reintjes bekam die Erlaubnis, das Bild- und Filmmaterial zu verwenden. Reintjes und Seraphin schilderten die Etappen mit ihren Besonderheiten, Rennverlauf, Platzierungen und Zeiten. Am Ende hatten die Zuhörer einen umfassenden Eindruck von so einem Ultrarennen und an was man alles denken muss, wenn man als Selbstversorger unterwegs ist.



Frank Reintjes beim langen Lauf auf dem Ösel (Mitte vorn).

Foto: privat