

Tempo, Tempo

Lockeres Training mit dem Ultra-Läufer Ulrich Walter

Von Florian Wenz

Unnachgiebig und mit stoischer Konstanz nieselt es an diesem wolkenverhangenen Morgen. Ein müder Wind bläht sich von Zeit zu Zeit auf und verschwindet dann wieder. Man könnte sagen, und da wird einem wohl kaum jemand widersprechen, dass dies eigentlich nicht gerade schönes Wetter ist, um an der frischen Luft Sport zu betreiben. Doch richtigen Läufern ist dies egal. Richtige Läufer, wie Dr. Ulrich Walter einer ist. Der studierte Diplom-Kaufmann ist das, was man in Fachkreisen als einen Ultra-Läufer bezeichnet. Also jemand, der Läufe absolviert, die jenseits von den bekannten 42 Kilometern eines Marathons liegen. Ulrich Walter werde ich heute bei einem seiner Trainingsläufe begleiten.

Pünktlich auf die Minute kommt er in zügigem Tempo um die Ecke gebogen. Nachdem er mich entdeckt hat, joggt er auf mich zu, begrüßt mich kurz und dann geht's auch schon los. Der Mann, bei dem alles auf einen Läufer hindeutet, zum Beispiel seine perfekt abgestimmte Laufkleidung und seine sportlichen Figur, verliert keine Zeit. Sofort setzt er sich an die Spitze. Routiniert weist er den Weg und man merkt sofort, dass er diese Gegend mehr als gut kennt. Ein kurzes Stück neben der Straße, über eine Brücke, kleinere Pfade entlang und schon erreichen wir einen kleinen Wald. Waren die Wege bis zu diesem Zeitpunkt noch größtenteils gestreut, so ist nun das Gegenteil der Fall. Der Boden auf dem schmalen Pfad, den wir entlanglaufen, ist stellenweise vom tagelangen Regen aufgeweicht oder vom liegen gebliebenen Schnee vereist. Das Laufen gleicht jetzt eher einer Schlitterpartie als kontrolliertem Jogging. Ulrich Walter hält jedoch unbeirrt sein Tempo und tänzelt geradezu leichtfüßig über die Eisschichten. Hatte ich vorher lediglich Probleme sein Tempo mitzugehen, so lassen mich diese Bodenverhältnisse jetzt wirklich langsam verzweifeln: Doch noch bin ich an ihm dran.

Dann passiert mir jedoch ein Ungeschick: Durch einen unbedachten Tritt in eine Pfütze, die sich als tiefer herausstellte als sie schien, ist mein rechter Laufschuh jetzt mit Wasser gefüllt. Ein unangenehmes Gefühl, das wahrscheinlich jeder kennt. Zeit, um mich selbst zu bemitleiden, habe ich nicht. Dafür ist das Tempo zu hoch. Kurze Zeit später habe ich schließlich die obere Grenze meiner Leistungsfähigkeit erreicht, und bis zum Ende unserer „lockeren Trainingsrunde“ werde ich diesen Bereich auch

nicht mehr verlassen. Äußerlich versuche ich natürlich so cool und locker auszusehen wie es mir möglich ist. Schwer zu sagen, ob und wie überzeugend ich dies überbracht habe. Er hingegen läuft mit einer Leichtigkeit, die jeden Laien beeindruckt und von der nur jeder Profi erahnen kann, wie viel Arbeit notwendig war, um sie zu erreichen.

Mehr als 2.000 Kilometer legt Ulrich Walter jährlich zu Fuß zurück und noch mal die Hälfte auf seinem Rennrad. Der Wahlbamberger, der ursprünglich aus dem Sauerland stammt, sieht sich selbst eigentlich nicht als Leistungssportler, sondern vielmehr als einen „Genussläufer“. „Der Spaß darf auf keinen Fall zu kurz kommen“, beschreibt er sein Motto beim Laufen.

Gestartet ist er schon bei mehr als 31 Marathons, darunter auch bei solch prestigeträchtigen wie dem New York-, dem Paris- und auch dem Berlin Marathon. Der letztgenannte ist jedoch von allen Marathonläufen sein absoluter Liebling. „Die Zuschauer dort sind einfach sagenhaft“, bemerkt er und grinst dabei übers ganze Gesicht, ganz so, als würde er diese Stimmung gerade eben noch mal innerlich Revue passieren lassen.

Doch wo kommt seine Motivation her, Strecken von 100 Kilometern zu laufen? „Der Reiz es auszuprobieren ist einfach faszinierend“, antwortet er auf solche Fragen und fügt hinzu, dass die 100 Kilometermarke etwas „Magisches“ habe, das ihn beeindruckt. „Man muss sich das mal vorstellen, solch eine lange Strecke zu Fuß zurückzulegen“, verdeutlicht Ulrich Walter. Aber wirklich vorstellen kann ich mir das nicht.

So langsam fällt es mir schwer, die Konversation vor lauter Schnaufen meinerseits aufrechtzuerhalten. Und keine 15 Minuten später ist dann auch der Punkt erreicht, an dem ich nicht mehr kann. Mit leicht flehendem Blick und ziemlich außer Atem frage ich ihn, ob er nicht etwas Tempo herausnehmen könne. Im ersten Moment schaut er mich verdutzt an, sogar leicht ungläubig, dass jemand bei diesem für ihn langsamen Tempo nicht mitkäme. „Kein Problem. Musst nur was sagen“, antwortet er verständnisvoll als sich mir zu wendet. Laufe ich jetzt hinter ihm, schaut er sich von nun an in regelmäßigen Abständen zu mir um. Ich könnte ja verloren gehen. Das verringerte Tempo kommt mir sehr entgegen und so langsam geht mein Puls wieder nach unten. Noch keine drei Minuten später haben wir unser ursprüngliches Tempo wieder

Tempo, Tempo - Fortsetzung

erreicht. Wirklich erholsam war das nicht. Doch ab jetzt geht es eigentlich nur noch Bergauf – im übertragenen Sinn. Wir verlassen den Wald, haben wieder gestreuten Grund unter den Füßen und auch der Regen hat aufgehört. So langsam habe ich mich an das Tempo gewöhnt und die zweite Hälfte unseres elf Kilometer langen Ausflugs kann ich sogar in gewissem Maß genießen. Als wir jedoch wieder an unserem Startpunkt ankommen, kann ich nicht bestreiten, erleichtert zu sein, dass es nun vorbei ist. Bei Ulrich Walter ist immer noch keine Erschöpfung erkennbar und langsam werden mir zwei Sachen ganz klar: Zum einen, dass es einiges mehr braucht um, einen Läufer wie Ulrich Walter aus der Reserve zu locken, und zum anderen, dass ich morgen einen gnadenlosen Muskelkater haben werde.