

WESTFALEN-BLATT

Sonntag, 02.08.2020, 15:26 Uhr

Ultralauf: Holzmindener Jan Kaschura wird Dritter beim Chiemgauer Ultra über 100 Kilometer

Starke Premiere in den Alpen



Jan Kaschura (RunArtist Holzminden) hat den starken dritten Platz in der Gesamtwertung des Chiemgauer 100-Kilometer-Laufes belegt. Der Schnuller von Töchterchen Fiona am Laufrucksack hat Glück gebracht.

Holzminden (WB). „Wenn ich gewusst hätte, was wirklich auf mich zukommt, hätte ich es nicht gemacht“, sagt Jan Kaschura am Tag danach. Dabei hätte die Premiere des Holzmindener Läufers über 100 Kilometer kaum erfolgreicher sein können. *Von Sylvia Rasche*

Auf Anhieb landete er beim berühmten Chiemgauer Ultra auf dem Treppchen und holte sich die Bronzemedaille.

Schwerer als erwartet

13:27 Stunden benötigte der Hermannslauf-Zweite von 2019 und dreifache Röntgenlauf-Sieger für die mit 4500 Höhenmetern gespickten 100 Kilometer. „Die Strecke war aber noch viel schwerer als gedacht“, betont Kaschura. Teilweise habe man nur klettern können, so steil seien die Passagen gewesen. „Laufen war da gar nicht möglich“, blickt er zurück.

„Am schwierigsten waren aber die nur etwa 20 Zentimeter schmalen Singletrails. Links ging es 90 Grad 200 Meter steil runter“, beschreibt Kaschura die alpinen Bedingungen im Chiemgau.

Tiefpunkt nach 40 Kilometern

Die ersten 30 Kilometer lief er Seite an Seite mit dem späteren Gesamtsieger Matthias Kraus aus Miltenberg. „Dann musste ich ihn ziehen lassen“, sagt der Holzmindener. Bei Kilometer 40 folgte ein echter Tiefpunkt. Schürfwunden von ein paar Stürzen und Magenkrämpfe plagten den 35-Jährigen.

Nach Hause telefoniert

Aus Sicherheitsgründen mussten die Läufer Handys mitnehmen. Jan Kaschura telefonierte mit Ehefrau Stella, die mit der elf Wochen alten Tochter Fiona zu Hause in Holzminden geblieben war, und kündigte seinen Ausstieg aus dem Rennen an. „Sie meinte, wenn es nicht mehr geht, solle ich aufhören. Richtig geglaubt hat sie daran allerdings nicht“, schmunzelt Kaschura später im Ziel – und Stella sollte Recht behalten.

„Nur noch ein Marathon“

Der schnellste Koch der Welt bäumte sich auf, wollte zumindest bis zur nächsten Stelle laufen, an der er mit einem Fahrzeug abgeholt werden konnte. „Dann ging es langsam wieder besser. Irgendwann war es ‘nur’ noch ein Marathon. Da war mir klar, dass ich es schaffen kann. Ich bin in meinem Leben so viele Marathons gelaufen...“, berichtet Jan Kaschura – und rief noch einmal zu Hause an. Diesmal um mitzuteilen, dass er doch bis ins Ziel laufen wollte.

Die letzten Reserven mobilisierte der Holzmindener am Hochfelln und dann ging es nach 100 Kilometern auf dem Bronzeplatz ins Ziel. Mit eisernem Willen und Durchhaltevermögen hat er seine 100er-Premiere auf dem Podest beendet.

Vorbereitung im „Flachland“

„Ich bin ohne Stöcker und auch mit falschen Schuhen gelaufen. Mit der richtigen Ausrüstung wäre ich schneller gewesen“, meint Kaschura, der am Laufrucksack als Glücksbringer einen Schnuller von Töchterchen Fiona befestigt hatte. So schnell will er allerdings nicht mehr im alpinen Gelände laufen. „Das war phasenweise sogar gefährlich“, meint er. Die Vorbereitung auf seinen ersten 100-Kilometer-Lauf hatte der Holzmindener übrigens im Solling absolviert. „Ich dachte eigentlich, dass ich da schon Berge gelaufen bin. Aber gegen diese Strecke liegt Neuhaus im Flachland“, fasst er zusammen.