

erstellt am: 17.07.2009

URL: www.rp-online.de/niederrheinnord/dinslaken/sport/Grenzerfahrung-Berg-Ultra_aid_732964.html

Laufsport

Grenzerfahrung "Berg-Ultra"

zuletzt aktualisiert: 17.07.2009

(RP) Der Hiesfelder Jens Werbonat belegte beim "Chiemgauer 100er Berglauf" in einem erfahrenen Teilnehmerfeld in 13:09:39 Stunden den sechsten Platz im Gesamtklassement. 4400 Höhenmeter und vier Berge galt es dabei zu bewältigen.

Mit seinem Ergebnis qualifizierte er sich für den härtesten Berglauf der Welt, den "Ultra-Trail du Mont-Blanc".

Auf diesen Lauf hatte sich der 36-jährige Hiesfelder Jens Werbonat lange vorbereitet. Schon zu Beginn des Jahres wurden immer wieder viele Höhenmeter ins Training eingebaut. "Die langen Wochenend-Einheiten, die bis zu 60 Kilometer umfassten, habe ich entweder im Ruhrtalbereich oder im Bergischen Land absolviert, zudem hatte ich mir Wettkämpfe mit vielen Höhenmetern rausgesucht".

So setzte Werbonat, der für die DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) startet, gezielte Trainingsreize beim Weiltalweg-Marathon im Hochtaunus, gewann souverän den 67-Kilometer-Hollenlauf-Ultra im Sauerland (die RP berichtete), lief den 50 Kilometer langen Westerwaldlauf und holte sich bei seiner abschließenden "Trainingseinheit", dem Eifel-Marathon, nebenbei noch den fünften Platz im Gesamteinlauf.

Bis an die Leistungsgrenze

"Doch gegen das, was einen da in den Chiemgauer Alpen erwartete, war das alles doch eher ein Witz", denkt der Architekt an die Strapazen zurück. "Dass ich 100 Kilometer durchlaufen kann, weiß ich ja", so Werbonat, "doch gepaart mit dieser unglaublichen Anzahl an zu überwindenden Höhenmetern ging das schon extrem an die körperliche und mentale Leistungsgrenze".

Der Lauf ist nach Aussage des Veranstalters den härteren amerikanischen Landschaftsläufen nachempfunden, von denen es in vergleichbarer Form in Deutschland keinen anderen gibt.

Nur 100 Teilnehmer waren zugelassen, da die Strecke zu 30 Prozent durch Naturschutzgebiete führt. Und erfahren genug sollten sie ebenfalls sein: der Ausrichter behielt sich vor, Läufer mit mangelnder Ultra-Erfahrung auszuschließen.

Eigentlich begann es relativ ruhig: die erste 26-Kilometer-Runde wird verharmlosend "Einführungsrunde" oder "Prolog" genannt, auf dem immerhin schon 540 Höhenmeter zu bewältigen sind.

"Die Streckenverhältnisse waren da schon schwierig bis schlecht", erinnert sich Werbonat, "es hatte zwei Tage vorher stark geregnet, so dass es außer über grobes Wurzelwerk und Fels auch oft mitten durch den Schlamm ging".

Nach einer Stärkung im Start- und Zielbereich ging es dann auf die große 74-Kilometer-Schleife mit Anstiegen über den Unternbergsattel, die Hörndlwand und den Hochsattel, bevor der letzte große Berg auf die Teilnehmer wartete: Ab Kilometer 74 ging es sieben Kilometer lang und 940 Meter hinauf zum mit 1674 Metern höchsten Punkt der Strecke, dem Hochfellngipfel.

Gemeinsam mit Vize-Weltmeister

Werbonat lief von Beginn an vorne mit, hatte sich zuvor intensiv mit dem Streckenprofil beschäftigt; und weil er und zwei weitere Kontrahenten sich bis Kilometer 90 immer wieder gegenseitig überholten, beschloss man, am Ende gemeinsam ins Ziel einzulaufen. "Insofern war es ein geteilter sechster Platz, doch wenn man ihn sich unter anderem mit Ralf Weis, dem amtierenden Vize-Weltmeister im 24-Stunden-Lauf, teilen darf, kann man wohl mehr als zufrieden mit der eigenen Leistung sein."

Neben einer grandiosen Landschaftskulisse mit tollen Weitblicken und perfekter, liebevoller Organisation, gab es für den Lauf, der mit nur sechs Verpflegungsstationen eher auf Autonomie ausgelegt ist, drei der vier heiß begehrten Qualifikationspunkte für einen der härtesten Bergläufe der Welt: Den Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) mit 166 Kilometern und 9400 zu überwindenden Höhenmetern. Ob sich Werbonat diesen Extrem-Lauf im nächsten Jahr antun will, weiß er noch nicht: "Schließlich bin ich ja immer noch Läufer und kein Bergsteiger."

© RP Online GmbH 1995 - 2010
Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der RP Online GmbH

[Artikel drucken](#)