

Von einem, der nicht zu stoppen ist

HÖRENHAUSEN – „Mir ist eigentlich nie der Gedanke gekommen aufzuhören“, sagt Reinhold Lamp, Ultraläufer aus Hörenhausen. Kaum zu glauben. Legte er doch an sechs Tagen beim Ultralauf in Antibes in Südfrankreich 621 Kilometer zurück. Fast ohne Schlaf, mit Blasen an den Füßen und bei sengender Hitze.

Von unserer Redakteurin
Elisabeth Ligendza

Reinhold Lamp mag es eher gemütlich beim Laufen, wie er sagt. Wenn er aber einmal angefangen hat, dann ist der Ultraläufer kaum zu stoppen.

Mitte Juni hat er sich der Herausforderung Sechs-Tage-Lauf in Antibes gestellt. So lange sind die Läufer unterwegs, teilen sich selber ein wann sie laufen oder ob sie schlafen, essen oder eine Pause brauchen. Sechs Tage, also 155 Stunden, lange – am Ende zählen die gelaufenen Kilometer. Etwa 18 Stunden drehte Lamp im schönen Antibes seine Runden pro Tag. Das bedeuteten rund 100 Kilometer Laufen am Tag bei nur zwei, drei Stunden Schlaf. Am Ende kam der 47-Jährige nach 621 Kilometern ans Ziel – persönliche Bestleistung.

Tolle Kulisse

„Toll“ war es in Südfrankreich, schwärmt der Hörenhauser. Die Ein-Kilometer-Runde führte am Meer und an antiker Kulisse vorbei. Aber 621 Kilometer laufen, fast am Stück – ist das wirklich toll? Reinhold Lamp erzählt vom Mannschaftszelt, in dem die Läufer bei 35 Grad zur Ruhe kommen mussten. Von Chlorwasser, das den Mägen der Läufer zusetzte. Von sengender Hitze, und als eine Meeresbrise ersehnte Abkühlung spendete, schlug am nächsten Tag wie eine Bestrafung die Erkältung zu. Ab dem vierten Tag plagten Reinhold Lamp Blasen. „Ich bin gar nicht mehr in die Schuhe reingekommen, die letzten 100 Kilometer bin ich dann in Sandalen gelaufen.“ Und doch ist ihm in den ganzen sechs Tagen eben nie der Gedanke gekommen aufzuhören. „Die Höhen und Tiefen machen so einen Lauf aus. Das Glücksgefühl am Ende, ihn mit allen seinen Problemen geschafft zu ha-



Reinhold Lamp (links) bei einem Ultralauf in Erkrath im vergangenen Jahr.

Foto: privat

ben“, erklärt der Hörenhauser. Bei einem Marathon nach drei Stunden im Ziel einzulaufen – ohne das geringste Problem auf der Strecke: „Das ist nichts für mich.“

Bei allem Ehrgeiz und aller Quälerei bleibt Reinhold Lamp aber locker. „Ich habe wieder Freunde getroffen und neue gewonnen“, erzählt er. Beim Laufen hat er sich mit einem Kollegen zusammengetan. Immer gegen drei Uhr nachmittags ging es in Richtung Strand, „Eis essen“. Eine strenge Sportlerdiät erlegt sich Lamp beim Laufen auch nicht auf. „Ich esse, auf was ich Lust habe.“ In Antibes war sein Favorit Baguette mit französischer Hartwurst. Sonst können es auch mal Gummibärchen und Gurke sein. Seine Devise: „Man muss seinen Körper auch mal belohnen für die Schinderei.“ Apropos Belohnung: Nach sechs Tagen war keiner der 63 Läufer zu müde, um ein rauschendes Fest bis spät in die Nacht zu feiern.

Eine Deutsche, Cornelia Bullig, hat den Lauf gewonnen, sie spulte 775 Kilometer ab. Die Fünftplatzierte schaffte ihren Top-Platz im Walking-Stil, allerdings nur mit vier, fünf Stunden Pause in sechs Tagen. Reinhold Lamp freut sich über Platz neun.

Erstes Ziel war der Marathon

Der Hörenhauser läuft seit mehr als 20 Jahren. Zu Beginn hatte er im Marathon versucht, die Drei-Stunden-Marke zu knacken. Er hat sein Ziel knapp verfehlt. Bereut hat er es nicht, sondern seine Bestimmung in den Ultrastrecken gefunden. „Im Marathon habe ich mich total verausgabt, das wollte ich nicht mehr.“ Seither gehören bei Lamp 100-Kilometer- und 24-Stunden-Läufe zum Sommer wie für andere das Freibad. Beim Deutschlandlauf hatte er in 17 Tagen etwa 1200 Kilometer in den Knochen.

Wie trainiert so ein Ultraläufer? Gar nicht mal so heftig. Im Winter regeneriert Lamp. Im Frühjahr fängt er mit zehn Kilometer sonntags die Saison an. Bei einem schlappen Puls von 80 bis 100 Schlägen, Lamps Ruhepuls: 45. Drei Monate vor einem Wettkampf steigert er sich auf 130 Kilometer in der Woche, der Puls steigt ebenfalls auf 130.

Jetzt steht noch die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Berlin an. Lamp rechnet sich mit seiner Leistung um die 180 Kilometer einen Platz unter den ersten fünf aus, mit dem EK Schwaikheim spekuliert er auf den Mannschaftstitel.

„Dann ist die Saison beendet“, sagt Lamp. Nicht mit zur Saison zählt er die ein, zwei Marathon-Läufe, die dann noch auf seinem Programm stehen. Was sind schon 42 Kilometer, wenn das nächste Ziel der Trans-Gaule ist, 1150 Kilometer quer durch Frankreich in 18 Tagen?