

Ultra-Marathonläufer Reinhold Lamp

# 1150 Kilometer beschieren Spaß und Entspannung

**HÖRENHAUSEN - Reinhold Lamp aus Hörenhausen hat innerhalb von 18 Tagen eine Strecke von 1150 Kilometern quer durch Frankreich zurückgelegt - zu Fuß. Beim Wettbewerb „La Transe Gaule“ benötigte er für den Etappenlauf von Roscoff in der Bretagne nach Gruissan am Mittelmeer 127 Stunden, acht Minuten und fünf Sekunden. Dabei bewältigte er auch noch insgesamt 13 000 Höhenmeter.**

Von unserem Redakteur  
Reiner Schick

Er wurde weltberühmt, der Filmheld Forrest Gump, dargestellt von Tom Hanks, der auf der Suche nach seiner großen Liebe quer durch Nordamerika joggt. Und wonach sucht Reinhold Lamp, wenn er Hunderte von Kilometern durch die Lande läuft? „Entspannung“, sagt der 49-Jährige, „Laufen beruhigt mich unheimlich. Ich versinke in Gedanken und merke dabei manchmal gar nicht, dass ich laufe.“

Wohl nur so schafft Reinhold Lamp solche Läufe, die Außenstehenden einfach nur verrückt erscheinen: 1204 Kilometer durch Deutschland ist er schon gejoggt, und einmal in Erkrath bei Düsseldorf

in sechs Tagen sage und schreibe 1625 Stadionrunden à 400 Meter, also 650 Kilometer. Eintönig? Lamp grinst, etwas gequält, zu oft hat er die Frage vermutlich schon gehört. „Nein!“, sagt er vehement, „ich treffe dabei so viele Läufer, die ich kenne, und wir haben uns viel zu erzählen.“ Andere bevorzugen hierfür die Kneipe oder den Bäcker, Lamp die Tartanbahn oder die Straße. Und er beteuert: „Es macht mir Spaß.“

Das war vor rund sieben Jahren anders. Nach rund 15-jähriger Wettkampferfahrung bis hin zum Marathon verspürte Reinhold Lamp keine Lust mehr auf den bedingungslosen Wettlauf gegen die Uhr: „Ich war beim Marathon bei einer Zeit von drei Stunden angekommen. Mehr ging nicht. Es wäre in Stress ausgeartet.“ Also entschloss er sich, längere Distanzen in Angriff zu nehmen. Die 100 Kilometer im schweizerischen Biel bewältigte er locker in zehneinhalb Stunden, seither läuft er „alles, was länger als ein Marathon ist“. Und das ohne Zeitdruck: „Es ist ein völlig entspanntes Laufen. Im Grund brauche ich gar keine Uhr.“ Der Trainingsaufwand hierfür sei geringer als zuvor. Zwei bis drei Einheiten pro Woche mit zehn bis 20 Kilometern genügen ihm. „Ich trainiere weniger für mehr Erfolg.“

## 27 Marathonläufe

Wobei Reinhold Lamps Erfolgsdefinition eine ganz eigene ist. „Es geht ums Ankommen - egal wie“, sagt er. Beim „La Transe Gaule“ in Frankreich galt es täglich rund 50 bis 75 Kilometer zu laufen, 18 Tage lang, was umgerechnet 27 Marathonläufen entspricht. Zahlen, die den 49-Jährigen nicht belasten. „Wenn du morgens aufwachst und denkst: Oh je, heute muss ich acht Stunden lang laufen, dann kannst du es sein lassen. Ich denke: Heute darf ich acht Stunden laufen.“ Und dabei Land und Leute genießen. „Der Wettkampf in Frankreich hatte auch einen großen landschaftlichen Reiz. Vor allem auf den ersten acht bis neun Etappen liefen wir durch viele wunderbare alte Dörfer und vorbei an herrlichen Burgen oder Kirchen. Ich bin immer wieder stehen geblieben, um zu fotografieren.“

Trotzdem schaffte er über die 1150



„Es geht ums Ankommen - egal wie“: Reinhold Lamp auf seinem Weg durch Frankreich.

Fotos: privat

Kilometer eine Durchschnittszeit von rund sechseinhalb Minuten pro Kilometer oder rund viereinhalb Stunden für jeden der umgerechnet 27 Marathons. Ganz nebenbei überwand er dabei auch noch insgesamt



13 000 Höhenmeter. Für die bis zu 25 Kilometer langen und 1200 Meter hohen Anstiege hat er sich eine besondere Taktik einfallen lassen: „Ich bin jeden Berg nur hochmarschiert und dafür umso flotter hinuntergelaufen. Dadurch war ich schneller als mancher, der durchgejoggt ist.“ Und nur so, ist Lamp überzeugt, hat er alle 18

Etappen ohne größere Verletzungsprobleme überstanden. Bis auf einige Blasen an den Füßen. Aber spätestens nach dem obligatorischen Sprung ins Mittelmeer direkt nach der Zielankunft konnte er „darüber nur lächeln“, schreibt Reinhold Lamp auf seiner Internetseite.

## Mit Belastung steigt Tempo

Dabei war sein Start noch fraglich gewesen. „Ich hatte das ganze Jahr über Bandscheibenprobleme und kurz vor Frankreich einen Muskelfaserriss. Da dachte ich schon, das wird nichts“, erzählt Reinhold Lamp. Rechtzeitig zum Start in der Bretagne aber sei der Knoten offensichtlich geplatzt. Nach vorsichtigem Start wurde der Hörenhauser mit jeder Etappe mutiger und schneller. „Das Interessante ist: je höher die Belastung für den Körper, desto

schneller kann ich laufen. Dann erreiche ich Zeiten, die ich in einem Einzelwettkampf nicht schaffen würde.“ Dass die riesigen Distanzen seinem Körper schaden könnten, glaubt Lamp nicht. Die Bandscheibenprobleme, sagt er, könnten auch berufsbedingt sein. „Ich muss acht Stunden am Tag stehen.“

Auch die Ehe scheint den Belastungen Stand zu halten. Seine Frau Edeltraud begleitete ihn mit dem Auto auf der Frankreich-Tour. Während er lief, unternahm sie Sightseeing in der Region - und empfing ihn am Ende der Etappen. Auf dem Anhänger führte sie ein ausklappbares Zelt mit sich, damit er nicht auf Übernachtungen in den vom Veranstalter zur Verfügung gestellten, mitunter überfüllten und stickigen Hallen angewiesen war. Ultra-Marathon der komfortablen Art nennt sich so etwas wohl.

► Auf einen Blick

## Das nächste Ziel heißt „Spartathlon“

Ultra-Marathonläufer Reinhold Lamp (49) aus Hörenhausen trainiert unter anderem beim Lauffest Schwendi und bei den Nordic Walkern des TSV Wain, Wettkämpfe bestreitet er meist für den EK Schwaikheim (Rems-Murr-Kreis). Mit letzterem wurde er 2009 Deutscher Mannschaftsmeister im 24-Stunden-Lauf (Gesamtdistanz 553 Kilometer).

Neben mehreren weiteren 24-Stunden-Läufen (Bestleistung: 188,46 Kilometer) bestritt er 2006 den Deutschlandlauf von Kap Arkona (Insel Rügen) bis Lörrach (1204 Kilometer in 17 Tagen), 2007 den Sechs-Tage-Bahnlauf von Erkrath bei Düsseldorf (1625 Stadionrunden = 650 Kilometer) und nun den „Trans Gaule“ in Frankreich (1150 Kilometer in 18 Tagen/Nettolaufzeit: 127:08:05 Stunden, Gesamtplatz 13, Platz 7 der Altersklasse M 45).

Gelegentlich nimmt Lamp auch an Benefizläufen teil: Zuletzt am 10. Oktober beim Marathon in München, als er zusammen mit weiteren Athleten einen Läufer mit Down-Syndrom ins Ziel begleitete und auf der Strecke unter den Zuschauern Spenden sammelte.

Und wie geht's weiter? Als Traumziel für 2011 nennt Reinhold Lamp den Start beim „Spartathlon“: Der historische Ultralauf in Griechenland führt von Athen nach Sparta über die Originalstrecke von 246 Kilometern, die der griechische Botenläufer Pheidippides 490 vor Christus in zwei Tagen zurückgelegt haben soll. „Die Teilnahme wünsche ich mir von meiner Familie zu meinem 50. Geburtstag“, sagt Lamp, „unter den Ultraläufern ist dieser Lauf das i-Tüpfelchen.“

Ob's eines Tages auch noch was mit dem Europalauf wird - in 68 Tagen über 5000 Kilometer durch den Kontinent - ist aus finanziellen Gründen fraglich (Kostenpunkt: rund 6000 Euro). Aber eines steht für Reinhold Lamp fest: „Wenn es gesundheitlich geht, möchte ich auch mit 90 Jahren noch laufen.“

(reis)

@ Mehr Informationen über Reinhold Lamp und seine Laufprojekte gibt's im Internet unter [www.ultracursor.de](http://www.ultracursor.de)



Das Ziel ist nah - „nur noch“ 150 Kilometer.