

Eine Lebacherin im „Paralleluniversum“

Lebacher Ultraläuferin Viola Stras hat beim Baltic-Run 325 Kilometer zurückgelegt

Der „Baltic Run“, ein fünftägiger Etappenlauf mit Turnhallenübernachtungen, war auch für die erfahrene Ultraläuferin Viola Stras (LTF Marpingen) Neuland. Das demütige Erkunden wurde mit wundervollen Erlebnissen in einer Art „Paralleluniversum“ belohnt.

Von SZ-Redakteur
Peter Wagner

Marpingen/Lebach. Warum läuft jemand Ende Juli in fünf Tagen 325 Kilometer weit, nämlich auf dem Fernradweg von Berlin bis ins Ostseebad Karlshagen auf Usedom? Weil er es kann. Und weil er erleben möchte, wie er es kann. Die Lebacher Ultraläuferin Viola Stras, die für die Lauftreff-Freunde (LTF) Marpingen startet, hatte sich schon ein Jahr zuvor bei diesem Etappenlauf eingeschrieben und Zeit genug gehabt, sich darauf einzulassen. Nach guten Ergebnissen über 100 Kilometer (9:36 Stunden) und bei 6-, 12- und 24-Stundenläufen sollte solch ein Mehrtagelauf, obwohl Neuland, ohne Qualen zu meistern sein. Wertvolle Unterstützung war die Familie, die sie mit dem Auto zum Start brachte und auf Usedom empfing.

Die derzeit beste saarländische Ultraläuferin bewältigte die Distanz in bemerkenswert guten 37:36 Stunden. Damit belegte sie unter gut 60 Athletinnen und Athleten den 25. Platz; in der Frauenwertung wurde sie Fünfte,



Viola Stras beim Zieleinlauf einer Etappe. Am Ende lief die Lebacherin 325 Kilometer weit. FOTO: STRAS

in der Altersklassenwertung der 45-Jährigen Dritte, und das in einem Feld von erfahrenen Multi-Day-Runnern. Da die Saarländerin alle zehn Kilometer an den Verpflegungsstellen zwei Minuten pausierte, kam sie auf eine Nettolaufzeit von etwa 35 Stunden und ein Durchschnittstempo von 6:30 Minuten je Kilometer. Demütiges Fazit mit einigen Tagen Abstand: „Ich bin sehr dankbar, es gesund und in guter Laune geschafft zu haben, ich konnte jeden Tag genießen, andere hatten dieses Glück nicht und mussten wegen Verletzungen oder Motivationsproblemen aufgeben.“

Die 45-Jährige fand die Aufgabe überraschenderweise sogar „wesentlich einfacher als einen 24-Stundenlauf, bei dem man immer unter Druck ist, Kilometer zu sammeln. Hier hatte man Zeit und konnte sich nachts erholen. Nach fünf Kilometern am nächsten Tag war man wieder in seinem Laufschrift.“ Zur Erklärung sei gesagt, dass das Starterfeld in Turnhallen nächtigte, frühstückte und zu Abend aß. Morgens um 5.30 Uhr war Wecken, um 7 oder 8 Uhr wurde losgelaufen. Zur Kaffeestunde waren die meisten in den Etappenzielen. Die fünf Laufzeiten ergaben addiert das

Endergebnis. Am zweiten Tag herrschte bis zu 40 Grad Hitze, eine Etappe war fast total verregnet. Die letzte Einheit war mit 59 Kilometern die kürzeste, aber auch die schwerste: Über 500 Höhenmeter und am Ende ging es mit den müden Knochen im Zickzack auf der Uferpromenade zwischen Radlern und spielenden Kindern hindurch.

Viola Stras ging den „Baltic Run“ nicht als Wettkampf an, sondern als persönliche Prüfung und Erlebnislauf. Sie schloss sich bisweilen Gruppen an, obwohl die nicht ihr Idealtempo liefen. Sie genoss die Abwechslung der Landschaften und die „einzigartige Atmosphäre“, die sich zwischen den Läufern und den Helfern des veranstaltenden SC Tegeler Forst ergab. Stras schwärmt, wie viele andere Teilnehmer auch, vom „Paralleluniversum Baltic Run“. Einzige Angst sei gewesen, sich im Märkischen Sand zu verlaufen und Kilometer umsonst zu machen.

Das Ganze also noch mal? Die Ausdauersportlerin ist zurückhaltend: Mit bis zu 70 Kilometern seien die Etappen ihr doch zu strapaziös, 50 Kilometer wären genug, dafür aber gern mehr davon. Und ehe neue Pläne gemacht werden, freut sich die Angestellte einer Versicherung nun auf eine vierwöchige Sommer-Regeneration – ganz ohne Laufen. Das muss eine gute Ultraläuferin auch können.