

Der Erfinder des Ballon-Ultralaufs im Kreis Unna, Jan-Philipp Struck, ging am Wochenende beim Zugspitz-Ultratrail an den Start. FOTO LAUFFREUNDE BÖNEN

Jan-Philipp Struck beißt sich durch den Zugspitz-Ultratrail

LEICHTATHLETIK: Der Ultraläufer der Lauffreunde Bönen absolvierte den Ultratrail in 21:29:14 Stunden. Zwei weitere Vereinskollegen machten das abgespeckte Programm.

Bönen

Vom 15. bis 17. Juli feierte der Zugspitz-Ultratrail sein 10-jähriges Jubiläum. Der ZUT ist das größte Trailrunning-Event Deutschlands. 4000 Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt konnten aus fünf Strecken von 24 bis 108 Kilometer rund um Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze, auswählen. Start des Ultratrails und Ziel aller Rennen war in diesem Jahr erstmals die Olympiastadt Garmisch-Partenkirchen.

Denn der ZUT ist im Laufe der Jahre zu groß für das kleine Zugspitz-Dorf Grainau geworden, sodass der Veranstalter ins Skistadion nach Garmisch-Partenkirchen umzog. Das Event hatte im Jahr 2011 noch mit rund 700 Teilnehmern begonnen.

Der Ultratrail mit Start und Ziel in Garmisch-Partenkirchen ist 108 Kilometer lang (5120 Höhenmeter). Der Ultratrail ist ob seiner Länge und Höhenmeter ein extrem fordernder Trailrun in alpinem Gelände, bietet aber durch die vielen laufbaren Streckenabschnitte auch jenen die Chance auf das Finish, die sich in technisch-schwierigem Gelände überfordert fühlen. Dieses Jahr war unter den 4000 Teilnehmern auch wieder ein Trio der Lauffreunde Bönen zu finden.

Jan-Phillip Struck startete beim Ultratrail. Mit dieser Distanz hatte er noch eine Rechnung offen. Beim letzten Versuch 2019 wurde vor dem Start der Ultratrail sowie der Supertrail XL (81,1 Kilometer; 4196 Höhenmeter) – aufgrund verschärfter Wettersituationen abgesagt. Alle Teilnehmer mussten dann mit dem Supertrail über 63,6 Kilometer und 2965 Höhenmeter vorliebnehmen.

Anforderungen unterschätzt

Ebenfalls am Start waren Anna und Thomas Kul. Thomas Kul startete beim Basetrail XL über 50 Kilometer und 1650 Höhenmeter, Anna Kul beim Basetrail über 24 Kilometer mit 600 Höhenmetern. „Das es hart werden würde, wusste ich ja, aber so hart... Das habe ich als Flachlandläufer unterschätzt", berichtet Jan-Philipp Struck. Auf den ersten 30 Kilometern mussten direkt die ersten 2000 Höhenmeter nach oben, aber auch fast komplett wieder herunter überwunden werden. „Das hat mir schon den Großteil meiner Kraft geraubt. Gerade die extrem steilen Bergab-Passagen mit 30 bis 40 Prozent Gefälle waren eine Herausforderung."

Bis Kilometer 63 sollten laut Kartenmaterial alle Höhenmeter überwunden sein. Die restliche Strecke, mit Ausnahme eines letzten Downhills von knapp 1000 Höhenmetern sollte flach verlaufen. „Was für uns Flachlandläufer jedoch flach bedeutet, unterscheidet sich deutlich von der Interpretation des Veranstalters und erfahrenen alpinen Trailläufern", so Struck. „Trotz intensiver Vorbereitung mit vielen Ultraläufen, jedoch vornehmlich flach, habe ich die Anforderungen an dieses Event unterschätzt." Struck konnte nur noch fluchen. Mehrfach schossen ihm Gedanken ans Aufgeben durch den Kopf. „Jedoch konnte ich mich immer wieder motivieren, mich weiter durchzubeißen, da ich gut in der Zeit lag." Mit seinem Ergebnis war er rückblickend sehr zufrieden. 6,5 Stunden vor dem Cut-off-Zeitlimit von 28 Stunden hat es Struck ins Ziel geschafft (21:29:14 Stunden). Das reichte für Platz 88 der Männerwertung.

Während Thomas Kul ebenfalls schon Erfahrungen beim Zugspitz-Ultratrail hatte, war es für Anna Kul ihr Debüt. Für sie steht fest, dass es sicher nicht letzter Besuch bei einem solchen Event war. Thomas Kul erreichte nach 6:36:43 Stunden das Ziel und belegte Platz 23 in der Männerwertung. Anna Kul erreichte nach 2:49:35 Stunden das Ziel und belegte Platz 106 der Frauenwertung.