

Lahres Festung v. 12/09/2019

In 19 Tagen quer durch die Republik

Leichtathletik | Ettenheimer Ultraläufer Andreas Amann zum vierten Mal beim Deutschlandlauf im Ziel

Der Ettenheimer Ultraläufer Andreas Amann hat beim Deutschlandlauf teilgenommen und ist in 19 Tagen ganze 1330 Kilometer gelaufen. Der Weg führte die Teilnehmer von der Insel Sylt bis hoch auf die Zugspitze.

(red). Bereits in den Jahren 2005, 2007 und 2010 beendet Amann den Deutschlandlauf erfolgreich, vor zwei Jahren musste nach einem Achillessehnenriss nach zehn Etappen ausgeben. Mitte August stand er nun wieder in Sylt am Start. »Wenn mir das einer vor zwei Jahren gesagt hätte, hätte ich ihn für verrückt erklärt«, blickt Amann zurück. Aber während der mühsamen Rehamassnahmen merkte der Läufer, dass er ein Ziel braucht, an dem er sich motivieren kann. Dieses war mit dem Deutschlandlauf 2019 schnell gefunden. »Für mich war das Kapitel Deutschlandlauf einfach unvollendet«, sagt Amann.

■ 42 Läufer wollen es wissen: Und so stand er im August gemeinsam mit 41 weiteren Ultraläufern – und Läuferinnen –



Geschafft: Der Ettenheimer Ultraläufer Andreas Amann hat den Deutschlandlauf erfolgreich absolviert. Foto: privat

wieder am Start auf Sylt. War diese erste Etappe noch zum Warmlaufen, sollten in der ersten Woche gleich die längeren Tagesetappen des gesamten Laufs folgen, zwei davon über 80 Kilometer. Eine weitere Herausforderung: die monotone Landschaft Norddeutschlands. Amann erinnert sich an ein Teilstück, als er an einer Bundesstraße 34 Kilometer geradeaus laufen musste. Und das nach vorher bereits 40 gelaufenen Kilometern. Aber auch die enorme Hitze verlangte den Läufern alles ab. Bereits nach der ers-

ten Woche schieden neun Läufer aus. Am Ende sollten von insgesamt 42 gestarteten Läufern nur 21 ins Ziel kommen.

■ Gute Rennstrategie: Für Amann verlief zunächst alles planmäßig. »Aus meiner Erfahrung von vier Deutschlandläufen wusste ich, dass die ersten Etappen zu schnell gelaufen werden und aufgrund fehlender Regeneration dann Überlastungserscheinungen auftreten, die das Ausbeuten können«, erklärt er sein Rennstrategie. Wie un-

rechenbar so ein Lauf sein kann, zeigte sich dann auf der vierten Etappe in Hamburg, als Amann stürzte und sich Verletzungen am Ellenbogen zuzog, sowie die Hüfte und Schulter prellte. Ein Weiterlaufen war möglich, aber die kommenden Nächte in Sporthallen auf der Isomatte sollten für ihn zur Qual werden. Die Übernachtungen in den Sporthallen sollten aber auch aus anderen Gründen zum Problem werden. Da die Hallen in den Ferien nicht genutzt werden, herrschten dort teilweise tropische Temperaturen.

■ Kampf gegen die Hitze: Die extreme Hitze wurde den Läufern auch trotz früheren Startens nicht erspart. »Es war absolut wichtig, sich hier Zeit zu lassen, um genügend zu essen und zu trinken«, sagt Amann mit Blick auf die Versorgungsstellen alle zehn bis 15 Kilometer. Um die Hitze besser ertragen zu können, bediente sich Amann eines Tricks, den er einmal von einem anderen Läufer erfuhr: »Ich habe immer wieder Weihnachtslieder gesungen. Weihnachtslieder bindet man ja mit Schnee und Kälte. Diese Bilder sind ja fest in unserem Gedächtnis veran-

kert. Und die Weihnachtslieder haben diese Emotionen dann hervorgerufen.«

■ Keine Ankunft auf dem Gipfel der Zugspitze: Ausgerechnet aber am letzten Tag des Laufs sollte sich das Wetter dann schlagartig ändern. Es regnete und auf der Zugspitze war sogar Schnee angesagt, sodass der ursprüngliche Plan nach Rücksprache mit der Bergwacht nicht durchgeführt werden konnte. Der Gipfel der Zugspitze blieb also für die sich noch im Rennen befindlichen 21 Läufer. Alternativ wurde dann bis zur Reintalangerhütte und wieder zurück gelaufen.

■ Große Ehre für Amann: Bei der Abschlussveranstaltung im legendären Olympiastadion wurde dem Läufer des LV Ettenheim noch eine besondere Ehre zuteil: Er ist der einzige Läufer, der den Deutschlandlauf viermal mal erfolgreich absolviert hat. »Mich hat das natürlich riesig gefreut, aber wichtiger war mir, zwei Jahre nach dieser Verletzung solch einen schweren Etappenlauf erfolgreich und unverletzt beenden zu können«, lautet das Fazit des Ultraläufers Andreas Amann.