

16. April 2010 - 00:04 Uhr - Von Renate Schiesser - Linz

Linz

Trauner läuft 56 Marathons in 56 Tagen

TRAUN. Heinz Jürgen Ressar ist ein Sieger. 48 oder 100 Stunden läuft er für einen guten Zweck. Immer wieder bezwingt er seinen Körper. Genau wie den Krebs. Auch der Kopftumor konnte den Trauner nicht stoppen. Und jetzt läuft der 41-Jährige wieder. 56 Marathons an 56 aufeinanderfolgenden Tagen.



OÖN: Herr Ressar, Sie sind 48 Stunden gelaufen, sie sind 100 Stunden gelaufen. Und jetzt sollen es 56 Marathons in 56 Tagen werden. Warum machen Sie so etwas?

Ressar: Ich habe beim Laufen im vergangenen Herbst einen Rollstuhlsportler getroffen. Genauer gesagt ist er an mir vorbeizogen. Kurz sind wir dann ins Gespräch gekommen. Da hab' ich überlegt: Was, wenn ich im Rollstuhl sitzen würde? Ich habe dann einen Versuch gestartet: zwei Tage im Rollstuhl. Es war wirklich schwierig. Daraus ist die Idee entstanden, diesmal für die Rückenmarkforschung Geld zu sammeln.

OÖN: Es hätten auch 36 in 36 sein können oder 21 in 21. Warum ausgerechnet 56 Marathons in 56 Tagen?

Ressar: Das hat keine mystische Bedeutung. Das kommt lediglich daher, dass sich meine Tochter zu Weihnachten das Guinness Buch der Rekorde gewünscht hat. Dort hab' ich den Marathon-Rekord gefunden. Der liegt derzeit bei 51. Deshalb habe ich höher angesetzt. Und weil es an einem Wochenende starten und an einem Wochenende enden soll, sind es jetzt 56.

OÖN: Sie könnten auch stricken für den guten Zweck.

Ressar: Laufen ist das, was ich kann. Das ist für mich relativ einfach. Ich brauche nur zu laufen, kann dabei Menschen aufmerksam machen und Spenden sammeln.

OÖN: Sie sind schon einmal während der Trauner Messe 48 Stunden gelaufen und haben 13.000 Euro für die Delfintherapie eines beeinträchtigten Jungen zusammenbekommen. Wie hoch ist diesmal das Ziel?

Ressar: Dass ich es schaffe, in erster Linie. Ich verkaufe jeden Marathon um 350 Euro. Die werden aber nur fällig, wenn ich alle 56 Marathons laufe.

OÖN: Sie könnten auch nur so für sich selbst laufen, nicht für einen guten Zweck.

Ressar: Natürlich. Das habe ich in den vergangenen zwei Jahren auch gemacht. Da bin ich nur Wettkämpfe gelaufen.

OÖN: Wie lange ist die Vorlaufzeit für ein solches Projekt?

Ressar: Im September habe ich den Rollstuhlfahrer getroffen, im Oktober habe ich mit dem Training begonnen. Am 6. Juni starte ich.

OÖN: Kann man sich auf so einen Kraftakt überhaupt vorbereiten?

Ressar: Ich laufe derzeit zwischen 25 und 40 Kilometer pro Tag, um meinen Körper daran zu gewöhnen. Aber du musst sicher schon ein paar Jahre in dieser Ultra-Laufszene aktiv sein. Da sind auch ein paar verrückte Leute dabei.

OÖN: Stichwort „verrückt“: Hören Sie das auch ab und zu?

Ressar: Ständig. Aber dieses Problem haben alle Ultra-Läufer. Für viele Leute ist es einfach unverständlich, wie das geht. Und dann bei mir noch neben der Arbeit. Ich werde ja ganz normal meiner Schichtarbeit als Papiertechniker nachgehen und meinen Laufplan nach den Schichten einteilen. Wenn ich Spätschicht habe, laufe ich zum Beispiel um acht Uhr meine exakt ausgemessenen Runden um den Oedtsee, damit ich bis Mittag fertig bin. Es ist ja wirklich gut, dass ich schon vor meinem Kopftumor gelaufen bin. Sonst würde es jetzt wahrscheinlich heißen, dass doch irgendwas geblieben ist.

OÖN: Sie haben kurz nach Ihrem 48-Stunden-Lauf diesen Kopftumor besiegt. Gibt das zusätzlich Kraft?

Ressar: Ich habe nie daran gedacht, dass ich nicht wieder gesund werden könnte. Wahrscheinlich ist das auch eine gewisse mentale Stärke, ja.

OÖN: Viele werden sich fragen, ob so viel Laufen gesund ist. Machen Sie sich keine Sorgen?

Ressar: Dass ich dort tot umfalle, ist relativ unwahrscheinlich. Ich glaube, es ist gesünder als das typische Schichtarbeiterleben. Und wenn etwas wirklich sitzt im Kopf, dann muss man es durchziehen.

OÖN: Was schätzen Sie – wie viele Paar Laufschuhe werden Sie brauchen?

Ressar: Das werden so vier bis fünf Paar sein. Wenn ich das Training einrechne, kommen wir aber schon auf 15 Paar.

Quelle: OÖNachrichten Zeitung

Artikel: <http://www.nachrichten.at/oberoesterreich/linz/art66,371993>

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2010 - Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung