

Frage des Tages

Wie fit muss man für einen Ultralauf sein?

Organisator
des
Ultralaufs

**VOLKER
ROßBERG**



Am Sonnabend, ab 9.30 Uhr, werden Ultraläufer auf dem Ludwig-Leichhardt-Trail ab Trebatsch 54 Kilometer zurücklegen. ANNIKA BISCHOF sprach mit Organisator Volker Roßberg über die Voraussetzungen einer Teilnahme.

Herr Roßberg, wie lange werden die Läufer für die Strecke brauchen?

Die Schnellsten werden wohl innerhalb von vier Stunden in Cottbus ankommen. Wer es etwas geruh-samer angehen lässt, braucht vielleicht sieben Stunden.

Wie fit muss man für einen Ultralauf sein?

Voraussetzung ist, dass man schon einmal an einem Marathon teilgenommen hat. Das wird von uns auch überprüft. Zudem sollte man körperlich fit sein und einen Trainingszustand haben, der es einem erlaubt, diese Strecke zu bewältigen. Ebenso sollte man nicht verschnupft oder erkältet sein.

Warum findet der Ultralauf im Winter statt?

Anders als bei einem Marathon wie in Berlin, sind die Bedingungen bei einem Ultralauf härter. Die Entscheidung, den Lauf im Winter zu organisieren, ist bewusst getroffen. Es ist kälter und normalerweise gibt es auch Schnee und Eis. In diesem Jahr nur etwas Modder, aber das ist auch okay.

Sind noch Anmeldungen für den Lauf möglich?

Nein, es haben sich bereits 56 Teilnehmer angemeldet. Künftig soll es bei dieser Anzahl an Läufern auch bleiben, sodass es übersichtlich bleibt und die Qualität des Laufes gewährleistet werden kann.