

Volker Rossberg

## Laufen jenseits des Marathons

Mein Name ist Volker Rossberg, Baujahr 1964 und ich bin am Standort Peitz für den Customer-Service verantwortlich. Mein Hobby ist im Grunde ein ganz gewöhnliches, nämlich Laufen. Damit begonnen habe ich 1986. Zigaretten hatte ich damals zum Neujahr aus meinem Leben verbannt, dafür entwickelte sich aber schnell ein beträchtliches Übergewicht, welches irgendwie gezügelt werden musste. Durch meinen Schwiegervater liess ich mich zum Laufen animieren und mein erster Versuch, im Schutz der Dunkelheit, um ja nicht gesehen zu werden, endete wenig erquickend. «Nie wieder!» sagte ich mir, aber nachdem der infernalische Muskelkater Tage später abgeklungen war, startete ich den nächsten Versuch. Mühsam aber regelmässig erarbeitete ich mir einen Fitnesszustand, der mich schon ein halbes Jahr später an der Startlinie eines 10 km-Volkslaufs stehen liess. Die überzähligen Pfunde waren längst dahin und das Laufen machte mir wahnsinnig viel Spass und schaffte einen herrlichen Ausgleich zur täglichen Arbeit. Zwei Jahre später absolvierte ich meinen ersten Marathon und war auch in jeder Saison an fast jedem Wochenende bei Läufen unterwegs. Sehr oft in Begleitung von Frau und Kindern, die auch ihre Freude an diesem Sport entwickelt hatten. Mit der Zeit war dann aber jeder Volkslauf schon mal gelaufen und Stadtmarathons hatten keinen wirklichen Reiz mehr, so verlegte ich mich auf Ultradistanzen, also Läufe jenseits der 42,195 km, welche einen Marathon definieren.



Der Zugspitz-Ultratrail

Die «Nacht der Nächte» in Biel (CH), den 100 km – Lauf, konnte ich mehrfach erfolgreich absolvieren, ebenso wie weitere Veranstaltungen des «Europacups der Ultramarathone». Aber auch wunderbare Landschafts- und Bergläufe, wie der «Rennsteiglauf», der «Jungfrau» und der «Zermatt-Marathon», der «Swissalpine» oder der «Zugspitz-Ultratrail» sahen mich nicht nur einmal finishen. Mein Ziel war es nie als Sieger eines Rennens dazustehen. Meinen Antrieb stellte immer der Kampf mit mir selbst, das Verschieben oder Ausloten persönlicher Grenzen von körperlicher und geistiger Natur dar. Gezielter Trainingsaufbau, verbunden mit einer Ernährungsumstellung, liessen mich im August 2013 den nächsten Schritt wagen. 100 Meilen (160,9 km) am Stück, auf dem Mauerweg um das ehemalige West-Berlin, waren zwar ein echter Hätetest, mit meiner Frau als Radbegleiterin und Betreuerin wurde dies aber auch ein Erfolg. Und, es hat so viel Spass gemacht, dass mit der «TorTour de Ruhr» an Pfingsten 2014 gleich der

nächste 100-Meiler gelaufen wurde. Im August 2014 erfüllte sich dann mein grösster Lauftraum. Nach mehreren erfolgreichen Qualifikationsläufen und letztendlich mit Losglück bei der Vergabe der nur wenigen 2'000 Startplätze, konnte ich am «Ultra-Trail du Mont-Blanc», mit Start und Ziel in Chamonix teilnehmen. 168 km mit knapp 10'000 Höhenmetern galt es innerhalb 46 Stunden zu bezwingen. Dies zu schaffen, war mein grösster Erfolg und Lohn jahrelangen beharrlichen Trainings, sowie die Gewissheit, mich an noch längere Distanzen heranwagen zu können.

Im redaktionellen Fragebogen zu diesem kleinen Bericht fand sich auch, ob dies ein Sport für Jedermann/-frau ist. Dies kann ich klar mit einem «Ja» beantworten. Der schwerste Schritt dafür ist der erste, der vor die Tür! Egal ob jung oder alt, dick oder dünn, er muss nur gemacht werden und die Freude am Lauf kommt von allein und vielleicht auch die nach «Mehr» als nur der Runde um die Wohnsiedlung.