

# Erfolgreicher Grenzgänger

Dieter Ulbricht aus Obertürkheim ist Ultraläufer und hat vor kurzem den Borderland-Ultramarathon entlang der ehemaligen DDR-Grenzanlagen gewonnen

VON TORSTEN STREIB

**Obertürkheim** – Für viele ist es grenzwertig beziehungsweise fern ab der eigenen Leistungsgrenzen, was Dieter Ulbricht aus Obertürkheim so auf sich nimmt. Der 49-Jährige läuft gerne und er läuft gerne sehr, sehr lange und sehr, sehr weit – seine Leidenschaft ist der Ultramarathon. „Das sind Laufdistanzen ab 50 Kilometer“, sagt der aus Nürnberg stammende Ulbricht, der seit 2013 in Obertürkheim wohnt und in der Personalentwicklung tätig ist. Vor kurzem war er wieder buchstäblich im Grenzbereich unterwegs und auch erfolgreich: Beim sogenannten 4. Borderland-Ultramarathon in Streufdorf an der bayrisch-thüringischen Grenze, bei dem es 69 Kilometer und fast 1300 Höhenmeter zu bewältigen gab,



Dieter Ulbricht aus Obertürkheim liebt die Strecken ab 50 Kilometer.

führte die Strecke großteils auf den Kolonnenwegen der früheren DDR-Grenzanlagen entlang. Trotz unebenen und teils ausgespülten Lochplatten kein Problem für Ulbricht – in 5:39 Stunden überquerte er mit zwei Minuten Vorsprung als erster in seiner Altersklasse die Ziellinie. „Das war mein allererster Sieg bei einem Wettkampf“, strahlt der Obertürkheimer. Dabei ist sein Terminkalender „laufintensiv“. Zehn bis zwölf Wettkämpfe bestreitet er pro Jahr. Die Längen sind unterschiedlich. Seine umfangreichste Strecke mit rund 170 Kilometern war aber kein Wettkampf, sondern ein „reines privates Vergnügen“, so Ulbricht. Er entschloss sich, von seiner Haustür in Obertürkheim aus einfach mal an den Bodensee zu joggen. Nach 26 Stunden kam er in Meersburg an, „unterwegs habe ich von den Bäumen Zwetschgen und Birnen gepflückt und vernascht“, lacht Ulbricht. Das sei sozusagen seine Verpflegungsstation gewesen.

Die längste Zeit unterwegs war er jedoch beim Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), so etwas wie die „Champions League“ des Trailrunnings. Dabei gilt es, 166 Kilometer rund um das Mont Blanc Massiv mit Start und

Ziel in Chamonix zu absolvieren beziehungsweise 9000 Höhenmeter zu überwinden. „Das war Gänsehaut-Feeling pur, als 2300 Läufer aus der ganzen Welt losließen. Da der Start abends war, bin ich zwei Nächte lang durchgelaufen“, erinnert er sich. Nach 40 Stunden überquerte Ulbricht die Ziellinie, musste zuvor aber den einen oder anderen „Durchhänger“ überwinden. Mit einer Massage und einer Currywurst, die sei zwar fürs Laufen nicht unbedingt förderlich, aber für die Seele hingegen unbezahlbar gewesen, kam er aus der Talsohle wieder heraus.

Die langen Strecken reckt der Obertürkheimer wohl recht locker weg. Nicht ohne Grund, wie er meint: „Ab einem gewissen Alter ist es von Vorteil, wenn man weitere Strecken läuft. Die Ausdauer wird besser, das Tempo ist natürlich nicht mehr so hoch. Zudem verfügt man über die mentalen Fähigkeiten, solch lange Distanzen, bei denen es immer wieder Tiefpunkte gibt, zu bewältigen.“ Eher gemächlich geht es bei Dieter Ulbricht indes während der Woche zu. Da müssen die Laufschuhe insgesamt nur so „um die 60 bis 70 Kilometer ertragen“.

Übrigens: Ulbricht kam über das Wandern zum Ultramarathon beziehungsweise als seine Kinder nicht mehr mit in den Urlaub gingen. „Früher sind wir zusammen gewandert, nun renne ich die Strecken, auch wenn sie natürlich etwas länger sind.“ Und eben eine ausgiebigere Wandertour plant der Obertürkheimer noch als privaten Laufspaß: „Nonstop über die Alpen und zwar die 130-Kilometer-Variante.“ Auch dabei wird er mit Sicherheit wieder Grenzen überschreiten.



Dieter Ulbricht beim Training am Nebelhorn. Trotz der Strapazen bleibt immer mal wieder Zeit, um die Aussicht zu genießen.

Fotos: Ulbricht