

# Mit Laufvirus im Höhenrausch

Dieter Ulbricht mag es steil — zuletzt 166 Kilometer rund um den Mont Blanc

VON FLORIAN BURGHARDT



Von den Strapazen gezeichnet: Der Steiner Läufer Dieter Ulbricht nach 166 Kilometern und 9400 Höhenmetern beim Ultratrail am Mont Blanc. Foto: privat

Einmal im Leben einen Marathon laufen. Was für die meisten Hobbysportler ein schier unerreichtes Ziel darstellt, ist für Dieter Ulbricht schon lange keine Herausforderung mehr. Der Steiner absolviert mit Vorliebe Bergläufe von über 100 Kilometern Länge. Vor kurzem stellte er sich seiner bisher größten Herausforderung, dem 166-Kilometer-Ultratrail am Mont Blanc.

STEIN – Es ist gegen 21 Uhr und schon stockdunkel, da die hohen Gebirgsszacken die untergehende Sonne bereits geschluckt haben. Während die Touristen im Tal die letzten Tage ihres Sommerurlaubs genießen, hat es hier oben auf fast 2000 Metern nur zirka zehn Grad.

Dieter Ulbricht (41) klammert sich an seine Wanderstöcke, wie sie auch die Nordic Walker benutzen. Die Grubenlampe auf seiner Stirn wirft einen Lichtschein auf sein von den Strapazen gezeichnetes Gesicht. Bereits seit 26 Stunden ist der allein erziehende Vater zweier Mädchen in den Alpen rund um den Mont Blanc unterwegs – 13 Stunden Anstrengung liegen noch vor ihm. Ulbricht ist fertig, denkt an Aufgaben.

„Zu diesem Zeitpunkt wollte ich mich nur noch hinlegen und schlafen“, erinnert sich der Ausdauer-sportler. Beinahe wäre sein Vorhaben gescheitert, einen der härtesten Bergmarathons der Welt zu „finis-hen“. Doch glücklicherweise stand an der Verpflegungsstation auch ein

guter Freund, der ihn wieder aufbaute. Hätte dieser ihn nicht zur Massage und einer warmen Mahlzeit mitgenommen, hätte Ulbricht das Ziel im französischen Städtchen Chamionix wohl nicht zu sehen bekommen.

Seit 2002 ist der Steiner, der als Dozent bei einer Krankenkasse arbeitet und nebenher seine beiden Töchter erzieht, vom Laufvirus infiziert. Nach seinem ersten Halbmarathon 2002 setzte er sich sofort die Vollstanz von 42,195 Kilometern als Ziel. Doch weil ihm monotonen „Kilometermachen“ auf der Landstraße zu langweilig war, ging es von da an stetig bergauf.

## Schnellere Zeiten im Blick

Ulbrichts erster Marathon war ein Berglauf. Als ihn auch die Höhenmeter nicht mehr forderten, begann er, sich bei der Distanz zu steigern. 2005 beendete er den Ultramarathon in Davos in der Schweiz, einem sehr prestigeträchtigen Lauf über 78 Kilometer. 15 Marathons und 21 Ultramarathons hat der 41-Jährige bereits bewältigt und sieht sich noch lange nicht am Ziel. „Zwar habe ich nun fast schon alle interessanten Bergläufe mitgemacht, ich bin aber im perfekten Alter, um meine Zeiten noch zu verbessern.“

Jedoch weist Ulbricht auch darauf hin, dass es sich bei den Bergläufen um Leistungssport und keine Jedermann-Veranstaltungen handelt. „Nicht nur das Training, die

gesamte Vorbereitung ist wichtig. Wenn dann jemand im T-Shirt einen 2000er hinaufstürmt und erfriert, ist die ganze Sportart in Frage gestellt.“

Konkret meint er damit den Unglücksfall beim Zugspitzlauf, bei dem im Juli zwei Läufer auf Grund von totaler Unterkühlung und Erschöpfung ihr Leben ließen. Wenn es im Tal nur 20 Grad habe und man 1500 Höhenmeter zurücklege, müsse man eben auch auf die Bedingungen am Gipfel vorbereitet sein, so Ulbrichts Vorwurf. „Ernährungs- und Trainingspläne sind also nicht alles, beim Berglauf bringen dich oft andere Faktoren ins Ziel.“

So war es für ihn auch während der letzten Stunden am Mont Blanc. Nicht die zahllosen Trainingseinheiten, sondern das Paar Ersatzschuhe und die frische Laufjacke aus dem Rucksack gaben letztendlich die Motivation, die Tortur von 166 Kilometern und 9400 Höhenmetern noch ins Ziel zu bringen. 40 Stunden war Dieter Ulbricht durchgehend gelaufen – von zwei Stunden Pause und einem fünfsekündigen Schlaf während des Laufens einmal abgesehen. Danach hat er sich eine Woche lang praktisch gar nicht bewegt.

Zuletzt war der Steiner in der Hauptstadt unterwegs. Natürlich nicht zum Sightseeing, sondern um am Berlin-Marathon teilzunehmen. „Mal wieder ein bisschen auf Asphalt laufen“, meint er. „Man will ja im Training bleiben.“