

**DREI FRAGEN AN****Pater Tobias**

Ordensmann, Geschäftsführer  
Lebens-Wert.

Foto: Krebs, Sport-heute.ch

## Im Ziel hab' ich erstmal geheult

Gregor Herberhold

Pater Tobias von der Hamborner Abtei hat am vergangenen Wochenende seinen ersten Ultra-Marathon (100 km in 12 Std. und 26 Min.) gelaufen - wir berichteten. Inzwischen ist er wieder zu Hause. Über seine Gefühle während des Rundkurses und seine Laufpläne sprach er mit der Redaktion.

**Sie waren ja wohl echt fertig, als Sie über die Ziellinie liefen. Würden Sie noch einmal solche Strapazen auf sich nehmen?**

Pater Tobias: Na klar, ich bin schon am Planen. Den nächsten Hunderter will ich auf Zeit laufen. Ich will die zwölf Stunden knacken. Vielleicht gehe ich nächstes Jahr in Leipzig an den Start.

**Haben Sie unterwegs mal ans Aufgeben gedacht?**

Ja, bei 26 Kilometern. Da kamen die Schmerzen im rechten Bein. Aber mein Coach hat mir gut zugesprochen, hat mich aufgebaut. Obwohl es eine Strecke war, die nicht ohne ist. Es gibt große Höhenunterschiede und stark variierende Untergründe. Mal läuft man auf Asphalt, dann über Wurzeln und auf Feldwegen. Ab 75 Kilometern habe ich nur noch in Fünf-Kilometer-Abschnitten gedacht. Als ich dann durch Ziel kam, habe ich erstmal geheult.

**Ihr rechtes Fußgelenk ist durch den Lauf lädiert. Gibt es ernsthafte Probleme?**

Ich hoffe nicht. Das Gelenk ist geschwollen, aber ich kann es bewegen. Jetzt warte ich mal ab, ob es besser wird; sonst muss ich es vom Arzt kontrollieren lassen.