

DUISBURG: Pater Tobias und seine Liebe zum Ultramarathon Mit dem Diktiergerät zum Trainingslauf

Die Marathonsaison ist beendet. Für den Duisburger Pater Tobias kein Grund mit dem Training aufzuhören. Man könnte sagen, der Geistliche ist vom Laufen besessen, denn er lässt fast keinen Marathon aus. Unter dem Motto „Jeder Kilometer für einen guten Zweck“ ist er weltweit unterwegs und sammelt „laufend“ Spenden.

Im vergangenen Jahr wagte der 47-Jährige ein ganz besonderes Abenteuer: 100 Kilometer lief er durch die Schweiz. Abends um 22 Uhr fiel der Startschuss zum Ultramarathon in Biel. Für Pater Tobias hieß das 100 Kilometer laufen, bergauf, bergab, durch Felder, Wälder und Wiesen. Für den Prämonstratenser Pater aus Duisburg eine ganz neue Erfahrung, denn bis dato hatte er lediglich „normale“ Marathonstrecken von 42,125 Kilometern zurückgelegt. Vor dem Start war er dementsprechend nervös. „Ich konnte mir überhaupt nicht vorstellen, wie weit das ist. Ich hab mich gefragt, ob ich das überhaupt schaffe.“



Unter Schmerzen bestritt Pater Tobias die 100 Kilometer von Biel (Foto: privat).

Einen Überblick verschaffen wollte sich der Geistliche vorher aber nicht. „Da wird man ja verrückt, wenn man die gesamte Strecke vor Augen hat.“ Stattdessen hat er in ganz kleinen Schritten gedacht: Alle fünf Kilometer kam ein Getränkestand. „Darauf habe ich mich konzentriert. Und so habe ich mich Stück für Stück nach vorne gearbeitet.“ Bis er nach zwölf Stunden, 26 Minuten und 42,6 Sekunden das Ziel als 503. von 1.400 Teilnehmern erreicht hatte. „Ich weiß gar nicht, wo die Zeit hingegangen ist“, ist der 47-Jährige immer noch über seine Leistung erstaunt. „Ich hätte nie gedacht, dass einer 100 Kilometer laufen kann.“

Mit dem Bieler Langstreckenlauf hatte sich Pater Tobias einen der schwersten Ultramarathons überhaupt ausgesucht. „Ich musste das Tempo stellenweise unterbrechen und konnte nur noch traben“, erzählt er. Obwohl er sich richtig vorbereitet hatte. Das Institut für Leistungsdiagnostik in Essen und der Sportmediziner Dr. Markus Becker begleiteten den Pfarrer vorher und stellten einen Trainingsplan auf.

Von da an lief Pater Tobias 140 Kilometer in der Woche. Ein Jahr lang dauerte die Vorbereitung auf die Mörderstrecke. Dafür musste der Leistungssportler einige Zeit investieren, denn Strecken von 50 Kilometern Länge waren keine Seltenheit. „Vier Stunden gehen dabei locker drauf“, berichtet er. Doch woher die Zeit nehmen? Schließlich arbeitet Pater Tobias als Pfarrer in Duisburg-Neumühl, ist Kämmerer der Abtei Hamborn, Chefredakteur des Magazins „Vorsicht“, Geschäftsführer des Projekts „LebensWert“ und geistlicher Berater des Bundes Katholischer Unternehmer. „Ich nehme oft ein Diktiergerät mit und bereite beim Laufen meine Predigt für das Wochenende vor“, erläutert er seine Arbeitseinteilung. Keine Sekunde wird im Tagesablauf des 47-Jährigen vergeudet. Von

5.30 Uhr bis 23.30 Uhr ist er auf den Beinen.

Die nötige Energie für seinen Sport holt sich der gebürtige Werner auch aus der richtigen Ernährung. „Sonst ist so etwas nicht machbar.“ Die Köchin des Klosters unterstützt ihn tatkräftig. Seit das Arbeitstier seine sportliche Karriere angetreten hat, kocht diese nur noch mit Olivenöl. „Pommes und Schweinefleisch lass ich weg. Für mich ist immer etwas dabei.“ Auch seine Mitbrüder geben Pater Tobias volle Rückendeckung. Ein Priester im Ruhestand vertritt ihn, wenn er sonntags an einem Wettkampf teilnimmt. „Negative Stimmen sind mir noch nicht begegnet“, freut er sich: „Jeder hat ein Hobby und meines ist eben Marathonlaufen.“

Zumal er das nicht völlig eigenständig betreibt, denn der Hamborner ist als Sponsorenläufer unterwegs. „Jeder Kilometer für einen guten Zweck“ ist sein Motto. Unter den Sponsoren sind durchaus namhafte Unternehmen, die ebenfalls Gelder für das ganze Drumherum geben, so dass der Seelsorger seine Reisen nach New York, Berlin, Mannheim oder Hamburg finanzieren kann. Doch in erster Linie ist das Geld für die Unterstützung von Projekten gedacht. In Biel kamen 7.600 Euro zusammen. Das Saisonhighlight war eben auch für die Geldgeber ein Anreiz, trotz der Distanz tief in die Tasche zu greifen. „Das ist etwas Außergewöhnliches und für die eine gute Werbung“, weiß Pater Tobias.

Der Läufer war aber vor allem von den vielen Zuschauern in Biel begeistert. „Überall in den Dörfern waren Volksfeste“, erinnert sich der Priester. „Es wird einfach nie langweilig.“ Für den Duisburger war das eine gute Abwechslung, denn nach dem ersten Viertel hatte er bereits Schmerzen im rechten Bein. Doch aufgeben war nicht. Schließlich verfolgten auch die Leute in der Heimat seinen Lauf. „Die sind nachts aufgestanden und haben im Internet alles angesehen.“ Im Ziel angekommen, waren alle Schmerzen vergessen. In Erinnerung ist ihm vor allem eines geblieben: „Diese Ruhe, wenn man durch die Nacht läuft und ganz alleine ist. Und dann der Sonnenaufgang. Das war einfach unbeschreiblich schön.“ So schön, dass er im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder einen Ultramarathon laufen wird. Dann allerdings in Ulm.

Kristina Steffens



Impressum

Prokom Medienberatungs- und Verlagsgesellschaft mbH & Reviersport Online GmbH, Heßlerstraße 37, 45329 Essen

Verwaltung: 0201 | 86206-28

Anzeigen: 0201 | 86206-57

Redaktion: 0201 | 86206-(Durchwahl)

Telefax: 0201 | 86206-22

Redaktionsfax: 0201 | 86206-66

Mail: info@reviersport.de

Gesamtgeschäftsführung:

Ulrich Homann

Verlagsleitung: Heiko Buschmann

(Print und Redaktion) (-43), Olaf Dreßel (Marketing und Events) (-32), Thomas Wein (Online und Entwicklung) (-27)

Chefredakteur Print: Heiko Buschmann

Stellv. Chefredakteure: Christian Brausch (-54), Thorsten Richter (-25)

Chefin vom Dienst: Desirée Kraczyk (-23)

Redaktion:

Kai Griepenkerl (-38), Aaron Knopp (-36), Elmar Redemann (-41), Philipp Zimmer (-58), Krystian Wozniak (-24), Stefan Schinken (-52)

Ständige Mitarbeiter:

Stefan Bunse, Christian Krumm, Thomas Kirfel, Christian Müller, Ralf Piorr, Günther Pohl, Peter Rejek, Kristina Steffens, Christian Pozo y Tamayo, Steffie Lederer

Chefredakteur Online: Christian Brausch

Stellv. Chefredakteur: Elmar Redemann

Ständige Mitarbeiter: Heiko Gaeb, Nils Heimann, Moritz Rieckhoff, Stefan Schölzel

Sekretariat, Vertrieb: Tessa Kunanz (-28)

Buchhaltung: Ute Berg (-45)

Herstellung: Udo Jansen (-44), Jan Simon Ziegler (-64)

Verkaufsleitung Print: Mohammadi Akhabach (-62)

Verkaufsleitung online: Thomas Wein (-27)

Anzeigen-Koordination: Werner Kluger (-57)

Anzeigenverkauf: media@reviersport.de

Marketingleit. online: Maik Thesing (-56)

Online-Vermarktung: Thomas Wein, Maik Thesing, WAZ-NewMedia

Technische Leitung Online: David Stächele

Projektmanagement: Thorsten Sterna

(Events) (-55), Fabian Fröhning (Abos) (-60)

Agenturen: sid, firo, zm3

Fußballhalle und Gastronomie



goalfever:

Heßlerstr. 37, 45329 Essen,
Tel.: 0201 | 34 72 72

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 1. Januar 2009

Anschrift für alle Mitarbeiter über den Verlag.