

Datum: 17. Juni 2015

Mit Wochenendtraining zur Ultratrail-WM

Holger Teusch

Als Wochenendsportler zu einer Weltmeisterschaft? Rudi Döhnert hat es geschafft, obwohl seine Disziplin trainingsintensiv ist. In den französischen Alpen lief der aus Hetzerath stammende Ausdauersportler 85 Kilometer mit 5200 Höhenmetern.

Hetzerath/Annecy/Alfter. Rudi Döhnert ist Extremsportler durch und durch. Mit 19 lief er seinen ersten Marathon (in 2:44:01 Stunden), fuhr Mountainbikerennen als Federgabeln noch Luxus waren, gewann vor einigen Jahren das 20-Stunden-Radrennen in Fell (das in diesem Jahr ausgefallen ist) und läuft seit 2010 Ultratrail. Auf schmalen Pfaden, über Stock und Stein, geht es auf Strecken weit jenseits der klassischen 42,195-Kilometer-Distanz mit möglichst vielen Steigungen durch die Landschaft.

Döhnerts bisher größter Titelgewinn in dieser Disziplin: die deutsche Meisterschaft im vergangenen Jahr. Sein größtes Erlebnis: die Teilnahme an der Weltmeisterschaft. Im französischen Annecy trug der 46-Jährige als zweitbesten Deutscher einen großen Teil zum siebten Platz des Teams bei. 85 Kilometer mit 5200 Höhenmetern lief er in 9:51:27 Stunden. "Es waren kaum flache Streckenabschnitte dabei", erzählt Döhnert. Weltmeister wurde Sylvain Court (Frankreich/8:15:28). "Wenn es eine Altersklassenwertung gegeben hätte, wäre ich M45-Vizeweltmeister geworden", sagt er lachend.

Moselsteig als Trainingsrevier

Dass er zu den älteren WM-Teilnehmern gehörte und es ihm gelingt, Sport mit Beruf und Familie zu verbinden, macht Döhnert stolz. Dabei schiebt er als Manager eines großen Sportartikelhändlers mit Arbeitsstätte in Recklinghausen keine ruhige Kugel. "Um sechs Uhr morgens fahre ich los, um an den ersten Staus an Köln vorbei zu sein", erzählt der dreifache Familienvater, der in Alfter bei Bonn wohnt.

Wieder zu Hause ist er erst zwischen acht und neun Uhr abends. Trainiert wird während der Woche kaum. "Wenn mal Stau ist, fahre ich schon mal von der Autobahn runter und laufe", erzählt Döhnert.

Dafür klotzt er an den Wochenenden ran. Dann rennt Döhnert schon mal 50 Kilometer am Stück für zwei, drei Tageswanderungen geplante Etappen über den Moselsteig. "An Ostern bin ich von Ürzig bis Neumagen-Drohn und dann nach Hetzerath zu meinen Eltern gelaufen", erzählt er. Ähnlich hat es der ehemalige Triathlet und Duathlon bei Tri Post Trier schon während seines Studiums gemacht: "Da bin ich mit einem Rucksack voller Wäsche von Trier nach Hause gelaufen."

Der Moselsteig gehört zu Döhnerts liebsten Trainingsrevieren. Die Etappen zwischen Cochem und Winnigen seien wegen der steilen Anstiege und des oft steinigen Untergrunds sogar für alpines Techniktraining geeignet.

Ohne Stöcke komme man bei Trailläufen in den Alpen kaum zurecht. "Die Stöcke sind in erster Linie dafür da, berghoch zu schieben", erklärt Döhnert. Aber auch die Bergablauf-Technik musste er sich erst aneignen. "Bei meinem ersten Trail bin ich gut die Berge hoch gekommen, aber bergab sind die anderen an mir vorbei geflogen wie die Falken", erzählt er. Der Bewegungsablauf müsse automatisiert werden, damit man nicht bei jedem Schritt überlegen müsse, wo man den Fuß aufsetzt. Döhnerts Motto: "Schnell den Berg runter kommen und dabei erholen."