



Zwei Ultraläufer: Der blinde Hans-Reinhardt Hupe und sein Bönener Guide Jan-Philipp Struck auf dem Weg zur Zugspitze. ■ Foto: Struck

Auf und ab durchs Leben

LEICHTATHLETIK Ultraläufer Jan-Philipp Struck sucht ständig die Herausforderung

Von Markus Liesegang

BÖNEN ■ Ein Leben ohne Laufen kann sich Jan-Philipp Struck nicht vorstellen. Das geht vielen so. Aber nicht nur die Bewegung an sich reizt den Bönener. Der 26-jährige Lauffreund frisst Kilometer, ist einer der jüngsten Ultraläufer der Region, in seinem Verein sowieso.

Struck sucht die Herausforderung inzwischen nicht nur in der Anzahl der Kilometer. Am vergangenen Wochenende lief er den Zugspitz Supertrail. Nicht allein. Der Bönener agierte als „Blindenhund“ für Hans-Reinhardt Hupe. Unglaubliches hätte sein blinder Lauffreund geleistet, meinte Struck nach 14 Stunden und elf Minuten. Vor dem 63 km langen Trail mit 3000 Höhenmetern hatte Struck „echt Bammel“. Es sei ja auch eine enorme Verantwortung für den Partner, „blindes Vertrauen im Wortsinne“.

Über super schmale Wege führte der Bönener den blinden Mitfünziger auf Deutschlands höchsten Berg. Bergauf ging es für Hupe mit einer Hand auf der Schulter Strucks, mit der anderen über den Laufstock verbunden. Bergab dann als „Lokomotive“, also über die Stock-/Menschbindung. Die Aufgabe des Bönener war, dem Begleiter alle Richtungsänderungen und Stolperfallen rechtzeitig anzukündigen. Daneben erzeugte er Bilder im Kopf. „Ich habe ihm die tolle Landschaft beschrieben. In so mancher Stunde kommt man so als Guide auf über 10000 Wörter“, erklärt Struck. Erst 2015 fand er selbst zum

Laufen. Anlass: Der Absovent des Marie-Curie-Gymnasiums „versackte“ im Studium zum Game-Designer. „Ich hatte eine Phase, in der ich ziemlich antriebslos war und mich auch körperlich schlapp fühlte“, erzählt er. „Es war so ein richtiges Nerd-Dasein.“ Struck legte selbst den Schalter um, besuchte erst ein Fitnessstudio. Dann entdeckte er einen Lauftreff in Gruiten mit Einsteigergruppe. Beim ersten Mal wechselte der Nichtläufer noch nach 500 Metern in die Gehpause, hielt aber durch. „Ich bin ja schon ehrgeizig.“ Er holte die Fortgeschrittenengruppe des Treffs bald ein, lief dreimal in der Woche. „Und ich merkte, Laufen macht mir Spaß.“

Von Quasselgruppe auf 100 km in zwei Jahren

Die „Quasselgruppe“ reichte dem Bönener bald nicht mehr. Er lief am Sonntag in der Leistungsgruppe mit. Hintergrund war auch, dass er sich von den Mitläufern für den Köln-Marathon hatte motivieren lassen.

„Aber in meiner noch kurzen Karriere als Läufer gab es immer ein auf und ab“, erzählt Struck vom ersten Einbruch. Sechs Wochen Pause, bedingt durch Stress an der Uni. Es wurde eng mit der Vorbereitung. „Ich habe mir dann gesagt, entweder ganz oder gar nicht.“ Ohne irgendeine Erwartung und auch ohne Plan ging Struck den Köln-Marathon an. „Und natürlich kam der berühmte Mann mit dem Hammer so bei Kilometer 32, aber das Publikum hat mich nach kurzer

Gehpause ins Ziel gepusht.“ Planlos wollte sich Struck mit dem Thema nicht länger befassen. Er wurde Laufcampus-Trainer. Pfiffig: Qualifikationen, um eine Leistungsdiagnostik oder Trainingspläne zu erstellen, nutzt der 26-Jährige nicht nur für seinen Sport, sondern auch beruflich als Personal Coach oder als Betreuer von Unternehmensgruppen, die an Firmenläufen teilnehmen.

Faszination Alpen

Die Alpen und ihre Ultraläufe faszinieren ihn wegen der doppelten Herausforderung von Strecke und Höhe. Struck begann folglich vom Trans-Alpine-Run zu träumen – 250 km über zwei Ländergrenzen und 16000 Höhenmeter. Der Bönener ahnte, dass das mit seiner bisweilen sehr leichtfertigen Art, dem „inneren Schweinehund“ nachzugeben, nicht zu machen ist. Run661 hieß die Formel. Die geforderten 661 km im Monat übertraf er. Am 31. März 2017 stand der Tacho auf über 700 Kilometer. 100 km am Stück folgten auf dem Rundkurs Wuppertal, Heiligenhaus, Essen, Wuppertal (WHEW100). Struck ging seinen ersten Ultra zu schnell an. Nach halbstündiger Pause zur Hälfte der Runde erreichte er das Ziel nach knapp zwölf Stunden. Es war ein sehr emotionales Erlebnis für den Bönener. „Im Ziel sind mir die Tränen gekommen.“ Also alles bereit für die längste Etappe des Trans-Alpin-Run? Pustekuchen: Nach einem „Did Not Finish“ in der Ergebnisliste der Bieler Lauf-

tage in der Schweiz sanken Motivation und Leistungsfähigkeit. Struck gab seinen Traum auf. Erst einmal.

Wintertraining ist wichtig, erkannte der Bönener. Interessante Themen bietet auch die ungeliebte Jahreszeit. „Getting tough – the race“. Das heißt: 24 km, aber 150 Hindernisse, bei fünf Grad Außen- und zwei Grad Wassertemperatur durch den Schlamm robben.

„Ich suche immer neue Herausforderungen“, begründet Struck seinen Hang zum Extremen, „will an meine Grenzen gehen.“ Eine setzte allerdings seine Freundin beim Rennsteiglauf am 26. Geburtstag des Böneners. „Während ich zehn Kilometer durch den tiefsten Wald in Thüringen gelaufen bin, ist sie 50 bis zum nächsten Treffpunkt gefahren.“ Bei Kilometer 55 stieg Struck aus. Ein „Did Not Finish“ der angenehmen Art. Die beiden machten sich einen schönen Resttag.

Zu langsam für die Kurzstrecke

„Es ist ungewöhnlich für Leute in meinem Alter, diese Strecken zu laufen“, sagt Struck. Ein Bekenntnis nicht ohne Hintergedanken. Wenn er einmal das Alter der normalen Ultraläufer erreiche, lief er in der Spitze mit, mutmaßt der Bönener. „Und außerdem bin ich kein Sprinter, für die normalen Strecken zu langsam.“ Am 28. Juli vertritt Struck die Lauffreunde beim 1. Sechs-Stundenlauf, den der Verein am Bönener Förderturm ausrichtet. Er hofft darauf, vorne dabei zu sein.