



Skepsis vorher bei Jan-Philip Struck.

FOTOS: STRUCK

45 000

Treppenstufen für

einen Marathon

Groß Reken – Einen Marathon in die Höhe bewältigte Jan-Philip Struck von den Laufreunden Bönern auf dem Melchenberg im münsterländischen Groß Reken. Beim dortigen „Tower Run“ absolvierte der als Sportler des Jahres im Kreis Unna nominierte 27-Jährige die Originaldistanz von 42,195 Kilometer, bewegte sich dabei aber kaum vom Fleck – zumindest, was die horizontale Strecke angeht. Dafür erklimmte er 45024 Stufen – immer den 60 m hohen Funkturm rauf und runter. „45 000 Treppenstufen zu laufen ist doch einfach nur bescheuert“, musste am Ende selbst der Ultraläufer zugeben.

Zu erklimmen war ein Stahlwerkturn, der auf 30 Metern eine über eine Treppe mit 168 Stufen erreichbare Aussichtsplattform verfügt. 134 Aufstiege und 4020 Höhenmeter hatten die elf Teilnehmer hinter sich zu bringen, um auf die Marathon-Distanz zu kommen. Acht schafften die Herausforderung. Darunter war mit André Weinand auch der zweimalige Weltmeister im Vertical-Marathon, der das Rennen in 6:45 Stunden gewann. Der Zweitplatzierte folgte weit abgeschlagen eineinhalb Stunden später. Struck wiederum erreichte als fünfter Mann nach 9:44:05 das Ziel. „Das war mein langsamster Marathon“, meinte der Bönener.

Zunächst heftete er sich an die Fersen des Zweitplatzierten. „Das ging auch 40 Aufstiege lang gut“, so Struck. Aber dann wurde die Sonne stärker, auf dem Turm wurde es windstill. „Die Kraftreserven waren plötzlich dahin. Oberschenkel und Waden hatten keinen Bock mehr“, so Struck: „Ab Runde 60 war mein Ziel nur noch ankommen.“ Platzierung und Zeit wurden zur Nebensache, Hauptsache das Ziel erreichen. „Es gab bislang kaum einen Lauf, bei dem ich so mit mir gehadert habe. Irgendwie zweifelte ich auch an meiner Vernunft.“ Der Bönener legte ab Runde 80 regelmäßig Pausen ein, um den Puls runter zu fahren. Struck taten die Arme weh, weil er sie am Geländer einsetzte – vor allem abwärts. „Das war eine neue Erfahrung.“

Dennoch dachte der 27-Jährige schon drüber nach, so etwas noch einmal in Angriff zu nehmen: „Auf die Frage antworte ich: wahrscheinlich ja. Wenn die Zeit vergeht, verblassen die schlechten Erinnerungen. Was bleibt, sind die guten Momente und der Stolz und die Freude, es geschafft zu haben.“

bob



Freude nachher: Jan-Philip Struck hat den Turm bezwungen.

WA