



# Er läuft und läuft und läuft

**Martin Jansen läuft dahin, wo es wehtut. Weder die sengende Hitze der Wüste noch frostige Temperaturen im Grönland-Eis können den Duisburger stoppen. Selbst Schmerzen lassen ihn nicht verzweifeln. Der Lohn: Bis heute hat der Extremsportler bereits 25.000 Kilometer in den Füßen. Und ein Ende ist für den 39-Jährigen nicht in Sicht. Schon bald ruft die marokkanische Wüste.**

Bilder von arktischen und tropisch-heißen Landschaften jagen fast allen Fernsehzuschauern einen Schauer über den Rücken. Urlaub oder gar Sport in den extremen Klimazonen – undenkbar! Irgendwann mag Martin Jansen auch mal genauso gedacht haben. Doch spätestens am Ende seines 800 Kilometer langen Marsches über den Jakobsweg vor acht Jahren legte er den Schalter um. „Das kann mal wohl als Initialzündung bezeichnen“, erinnert sich der 39-Jährige.

## Härtester Treppenlauf der Welt

Und er warf seine ungeheuerliche Laufmaschine an, die ihm neben 69 Marathons mit jeweils gut 42 Kilometern, 31 Ultra-Marathons mit 50 bis 100 Kilometern und einem Triple-Marathon mit 126 Kilometern auch

kuriose Strecken bescherte. Zum Beispiel den Sächsischen Everest Treppenmarathon durch einen Weinberg. Schöne Aussichten einerseits, aber andererseits führte ihn der Lauf knapp 40.000 Stufen hoch und wieder herunter bei über 8.800 Höhenmetern.

„Es war ein episches Abenteuer und zu Recht gilt der Wettbewerb als vermutlich härtester Treppenlauf der Welt.“ Inklusive Schmerzen in den Oberschenkeln. Doch seine Füße trugen ihn immer weiter. Wobei ihm auch ein Psycho-Trick half, die 22:24 Stunden zu überstehen. „Für den Kopf ist es wichtig, sich auf die naheliegenden Sachen zu konzentrieren und

auszublenden, dass die Plackerei noch viele Stunden weitergehen wird.“

## Alles aufsaugen

Aber warum tut sich jemand sowas an? „Es gibt mir eine innere Zufriedenheit, wenn ich eine große sportliche Herausforderung gemeistert habe. Man gewinnt etwas Abstand vom Alltag und manche Probleme werden ins rechte Licht gerückt“, sagt Martin Jansen. Und ja, die Läufe haben auch etwas mit Genuss zu tun. „Manche finden an außergewöhnlichen Orten statt, wie den Alpen oder in der Wüste, wo die Aussichten besonders sind. Das versuche ich aufzusaugen.“





Staunen ist erlaubt, hat doch der 39-Jährige mit einem Fulltime-Job als IT-Spezialist in einem Telekommunikationsunternehmen nur die Wochenenden und 30 Urlaubstage für sein mühevolleres Training. „Eine gute Planung ist daher schon notwendig“, betont der Duisburger. „Aber die meisten langen Läufe finden am Wochenende statt. Außerdem habe ich das Glück, dass mein Arbeitgeber vor Ort ein eigenes Sportcenter hat. So kann ich morgens vor der Arbeit trainieren und sitze wenig später bereits am Schreibtisch.“

### Niederrhein-Training ohne Höhenmeter

Wäre noch die Laufstrecke zu klären. Denn wie gelingt es Martin Jansen, sich beispielsweise für die Besteigung des Kilimanjaro oder für eine Alpenroute fit-

zumachen, wohlgemerkt am – meist flachen – Niederrhein? Die Antwort ist trotz fehlender Höhenmeter einfach: immer weiter laufen, durch so abwechslungsreiche grüne Strecken wie Wälder oder über Radwege. Meist trainiert er im Duisburger Stadtwald oder an der Sechs-Seenplatte. „Ich versuche das Training an den nächsten Wettkampf anzupassen, indem ich beispielsweise mit einem Rucksack laufe. Reitwege geben mir eine gute Chance, zumindest etwas Wüstensand zu simulieren.“

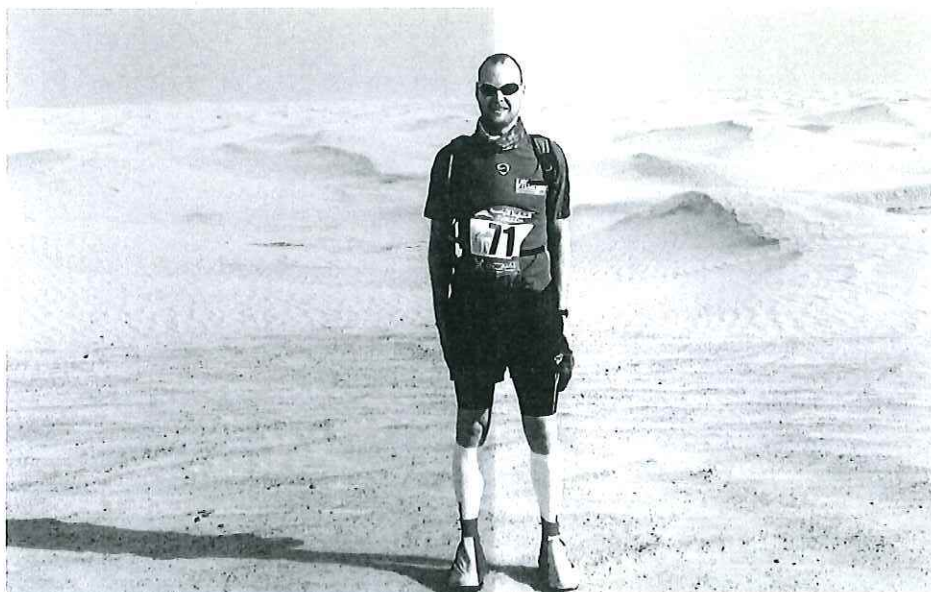
Gut, dass Martin Jansen also irgendwie auch Trainingsweltmeister ist. Denn auf ihn warten in den nächsten Monaten mehrere kraftraubende Läufe. Nächster großer Höhepunkt wird im Februar der Ultra Trail Marocco Eco Sahara durch die

marokkanische Wüste sein. Dann wird der 39-Jährige 110 Kilometer bei 2.500 Höhenmetern nonstop bei widrigen Verhältnissen bewältigen. „Tagsüber Hitze, nachts Kälte und dann natürlich der Sand.“ Puh!

Der Marokko-Lauf ist kein Rennen wie jedes andere: Hierzu gehört eine zusätzliche Pflichtausrüstung – wie ein Schlangengift-Set, Leuchtrakete und eine spezielle Brille gegen Sandstürme. Und kontaktfreudig muss kein Läufer sein, „das Rennen wird vermutlich sehr einsam werden“, weiß Martin Jansen jetzt schon. Oberste Priorität hat das Finden der Streckenmarkierungen. „Ein Verlaufen hätte fatale Folgen.“ Wohl wahr.

### So weit die Füße tragen

Aber wie lange kann ein Mensch solche gewaltigen Strecken bewältigen, dürfte sich jeder Laie fragen. Der Duisburger würde Schluss machen, wenn es gesundheitlich nicht mehr geht oder ihm andere Dinge wichtiger werden. Bis es soweit ist, kann es allerdings noch dauern. Der älteste Teilnehmer, den er in den Alpen traf, war immerhin 70 Jahre alt, betont Martin Jansen. Von daher darf getrost davon ausgegangen werden, dass er auch künftig noch läuft und läuft und läuft – so weit ihn die Füße tragen.



Michael Vehreschild