

Ein Westerwälder läuft hoch hinaus

Holger Boller stammt aus Hundsdorf und beläuft die Berge Europas

Von Mariam Nasiripour
HUNSDORF. Eine Marathonstrecke von über 42 Km zu laufen, ist bereits eine nicht zu verachtende Leistung. Diese in den luftigen Höhen der Berge zu leisten, ist eine herausragende Leistung. Holger Boller aus Hundsdorf nimmt an diesen extremen Alpinläufen teil. Von seiner Passion und wie er dazu kam berichtete er dem LokalAnzeiger.

Bis zum Jahr 2004 spielte der 45-Jährige Fußball in Guckheim. 2006 nahm Boller am Münzfirmlauf in Koblenz teil und fand Gefallen daran. So entschied er sich im nächsten Jahr wieder mitzumachen. Da ihm 5 Km nicht reichten, absolvierte er seinen ersten Marathon und startete beim Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen. Der Virus hatte Holger Boller erwischt und er entdeckte seine Leidenschaft für diesen Sport. Er nahm an weiteren Marathonläufen teil und testete seine körperlichen und sportlichen Grenzen aus. 2009 startete er seinen 1. Ultralauf über 50 km. Aber Boller wollte noch mehr erreichen und noch weiter gehen. Da erfuhr er von den extremen Alpin-



Holger Boller nahm in April am Ultra-Trail World Tour in Madeira teil. Er belegte den 11. Platz in seiner Altersklasse M 40. Fotos: pr

läufen und nahm 2010 am Swiss-Alpin von Davos mit einer Strecke von über 100 km teil. Dabei legte er 2600 Höhenmeter zurück. Die Alpinläufe sind gut organisiert und durchgeplant. Die Organisatoren legen sehr großen Wert auf Sicherheit. Die Wege sind markiert, es gibt Verpflegungsstationen und die medizinische Versorgung ist ebenfalls gewährleistet. Jeder Läufer trägt einen Laufrucksack mit den nötigsten Materialien und Equipment bei sich. Darin sind unter anderem ein Mo-

biltelefon, eine Rettungsdecke, wasserdichte Jacke, lange Überhose, Handschuhe, Verpflegung und eine Wasserflasche enthalten. Die Teilnehmer der extremen Alpinläufe legen zwischen Start- und Zielpunkt eine Strecke zurück, die im bergigen Gelände verläuft und große Höhenunterschiede aufweist, da es bergab und-auf verläuft. „Für gewisse Läufe muss man sich qualifizieren“, erklärt Boller. Der gebürtige Westerwälder trainiert sechs Tage die Woche und legt eine Strecke von 80 bis 130

Km zurück. Sein Tag beginnt um 7 Uhr mit einem Lauftraining, nur der Samstag ist sein freier Tag. „Den Samstag verbringe ich mit meiner Frau“, erzählt er. „Sie unterstützt mich bei meiner Passion. Wäre das nicht der Fall, dann könnte ich das gar nicht in dem Umfang betreiben.“ Aber der 45-Jährige aus Hundsdorf läuft nicht nur im ebenen Gelände, sondern betreibt auch Höhentraining, um sich für die Alpinläufe zu rüsten. Auf der Strecke vom Start zum Ziel mit einer Länge von über 100 km und Höhenme-

tern von über 2000 durchläuft Boller mehrere Phasen. Es sind Phasen, in denen er auch schon mal ans Aufhören dachte oder seine Motivation in Frage stellte. Phasen, mit Krämpfen am ganzen Körper, verursacht durch den Sauerstoffmangel. „Nur wer Mental stark genug ist schafft es am Ende auch ans Ziel“, betont Holger Boller. „Die Zahl der Teilnehmer, die aufgeben und den Lauf nicht beenden ist hoch.“

Boller absolviert jeden Lauf hoch konzentriert: „Die Strecke verzeiht keine Fehler.“ Dennoch kann er die Aussicht genießen und sich die Landschaft anschauen. „Respekt und Angst vor der Strecke schützen einen vor Dummheiten“, betont er. Trotzdem kann er bei den Läufen gut abschalten und seinen Gedanken freien Lauf lassen. Das nächste Ziel des Westerwälders ist die erste Teilnahme am Ultra-Trail in Chamonix. Ein Lauf der Superlative, der durch drei Länder (Frankreich, Italien, Schweiz) führt und dabei den Mont-Blanc auf einer Strecke von 170 km umrundet. Es ist das Highlight des Laufkalenders, der Ende August stattfindet.