

Der Kilometerfresser

Extremsportler Ralf Ullrich aus Mecklinghoven ist sportlich für den guten Zweck unterwegs und sammelt Spenden für krebserkrankte Kinder

Von Stefan Huxel

Datteln. In 24 Stunden läuft Ralf Ullrich nonstop rund 180 Kilometer. Auch mit dem Rennrad oder dem Sportroller „frisst“ er Kilometer. Der 52-Jährige ist Extremsportler und sammelt dabei Geld für den guten Zweck. Über Pfingsten startet er für krebserkrankte Kinder.

„Nach dem 24-Stunden-Lauf ist so viel Adrenalin freigesetzt worden, das ist das Größte“, schwärmt der Ultraläufer. Durchzuhalten sei so eine Strecke – immerhin mehr als viermal so lang wie ein Marathon-Lauf – nur in einer Gemeinschaft. „Man zieht sich durch, man hilft sich, wenn man miteinander läuft“, sagt Ullrich.

„Nach dem 24-Stunden-Lauf ist so viel Adrenalin freigesetzt worden, das ist das Größte“

Ralf Ullrich, Ultraläufer

Faul auf dem Sofa liegen, kennt er nicht. Der Bürokaufmann schnürt sich lieber nach Feierabend die Laufschuhe und reißt Kilometer herunter. Dann geht es durch Felder und Wälder, am Kanal entlang, die schönen Seiten des Ruhrgebiets erkunden und das alles an der frischen Luft. Mal sechs, neun, zwölf oder 24 Stunden. Je nach Lust und Laune. Seine leichteste Übung sind 70 Kilometer in sechs Stunden.

Ullrich schreibt sich die gelaufenen Strecken auf – pro Jahr kommen in der Regel zwischen 4000 und 5000 Kilometer zusammen –

und sucht sich Sponsoren, die pro Kilometer einen gewissen Betrag spenden. 2012 kamen so für die Elterninitiative krebserkrankter Kinder an der Dattelner Kinderklinik 2200 Euro zusammen, 2013 waren es 1500 Euro. „Wer möchte, kriegt auch eine Spendenbescheinigung“, sagt der Mecklinghoyer.

Über Pfingsten steht sein nächster sportlicher Höhepunkt an. Dann geht es zum viel besuchten „Fietselfstedentocht“ am IJsselmeer/Niederlande. Mehrere Hundert Starter sind gemeldet. „Das ist ein über 100 Jahre alter Traditionslauf, früher sind die Leute noch mit Schlittschuhen mitgelaufen“, sagt Ullrich. Von Bolsward geht es über Sneek am IJsselmeer entlang. 230 Kilometer ist eine Strecke lang. Im vergangenen Jahr war er dabei, 2015 startet Ullrich zweimal.

Am Pfingstsonntag startet er mit dem speziellen Sportroller – Durchschnittsgeschwindigkeit 16 km/h. Um Mitternacht geht es los. „Ich hoffe, dass ich nach 16 Stunden im Ziel bin“, so Ullrich. Viel Zeit zur Regeneration bleibt aber nicht, denn gleich am nächsten Morgen um 6 Uhr legt er die gleiche Strecke – um genau zu sein, sind es fünf Kilometer mehr – noch einmal mit dem Fahrrad zurück. Ein Kraftakt.

Trainiert wird jetzt schon kräftig, mal geht es mit dem Rennrad Richtung Winterswijk (Niederlande) oder dem Sportroller nach Münster. Distanzen sind relativ für Ullrich und nur für seinen GPS-gestützten Schrittzähler relevant, denn danach richtet sich stets die Höhe der Spenden.

i Sponsoren können Ralf Ullrich per E-Mail erreichen: ullrira@web.de



Extremsportler Ralf Ullrich mit dem Sportroller.

FOTO: STEFAN HUXEL