

Ressars „unheimliche“ Taktik

Der Feldkirchner Heinz Ressar holte sich klar den Ultralauf-Cup

● FELDKIRCHEN (fog). – Fünf von sechs Ultraläufen im Jahr 2014 gewann Heinz Ressar, bei einem Lauf war er nicht am Start. Der Ultralauf-Cup, der in Oberösterreich, Niederösterreich, Wien und der Steiermark ausgetragen wird, besteht aus zwei 6h-Läufen, einem 12h-Lauf, zwei 100km-Läufen und einem 24h-Lauf.

„Ich fange gleich mit Vollgas an und sehe dann wer mitzieht.“

HEINZ RESSAR

Ressars Taktik ist „gleich mit Vollgas anfangen“. Er ging beim 24h-Lauf sechs Stunden höheres Tempo, das er bis zum Schluss niemals durchhalten konnte. „Dann sehe ich, wer mitzieht“, so der 46-jährige. Mit dieser „unheimlichen“ Taktik kommen seine Gegner, die

meist um 20 Jahre jünger sind als der Feldkirchner, derzeit nicht klar. Damit er diese Taktik anwenden kann, hat er mit seiner Freundin Marlene Sturm, eine Diätologin, eine eigene Trainingsmethode entwickelt. Die Grundlagenausdauer holt sich Ressar, indem er täglich von Feldkirchen bis Traun in die Arbeit mit dem Rad fährt. Das sind 70 Kilometer hin und zurück. Dazu kommen täglich schnelle Laufeinheiten von einer halben Stunde bis zwei Stunden.

Sponsoren für WM

Zudem versorgt ihn seine Freundin mit hochwertigen Zwischendurchmahlzeiten, wie Vollwertkost und Rohkost. Ressar: „Nahrung ist für einen Ultraläufer extrem wichtig.“ Das Ziel des Feldkirchners ist der österreichische Rekord bei der 24h-Lauf-WM am 11. April

2015 in Turin. Sein eigener Rekord liegt bei 241 Kilometern in 24 Stunden. Der Feldkirchner wird das Rennen auf 275 Kilometer anlegen, damit er Ewald Eders Rekord von 267 Kilometer überbietet. Ab 16. Oktober startet Ressar seinen Trainingsplan. Er sucht noch nach Sponsoren für Turin.

Heuer Pesenbachtalllauf

Heinz Ressar wird auch beim Pesenbachtalllauf am Samstag, 8. November an den Start gehen. „Dort habe ich mit dem Sieg nichts zu tun.“ Aber für Trainingszwecke sei der Lauf ideal. Auch der Triathlon-Weltrekord von inzwischen 33 Triathlons an 33 hintereinanderfolgenden Tagen sei noch nicht abgehakt. Im Jahr 2012 musste er den damaligen Weltrekordversuch von 31 Triathlons hintereinander wegen Muskelfieber abbrechen.



Heinz Ressar mit der Goldmedaille für den Sieg des Ultralauf-Cups 2014.

Foto: Sturm