

# „Sportler des Jahres h. c.“

Heinz Jürgen Ressar ist heuer mehr als 15.400 Kilometer weit gelaufen. Das entspricht 365 Marathons in 365 Tagen. Er hat gezeigt, dass Unvorstellbares wirklich werden kann, wenn man daran glaubt. Genau das war sein Plan.

Von Christoph Zöpl

In der Ultrasport-Szene ist der 49-Jährige seit Jahren eine feste Größe. Abgesehen von Erfolgen bei 24- und 48-Stunden-Läufen oder Extrem-Triathlons hat er mit außergewöhnlichen Aktionen immer wieder auf sich aufmerksam gemacht. 54 Marathon-Läufe in 54 Tagen, 12 Ironman-Triathlons in 12 Tagen – Ressar ist ein Extremist unter den Extremsportlern. Öffentlich wahrgenommen wurden die Leistungen des Ottenseimers bisher kaum. Ob sich das jetzt ändert?

Am morgigen letzten Tag des Jahres wird die diesjährige Lauf-Kilometer-Bilanz von „Sir H. J. R.“ (Szene-Name) die 15.400 Kilometer überschreiten. Das ist weiter als die Fahrstrecke von Ottensheim nach Kapstadt (inklusive diverser Umwege über Bukarest, Ankara oder Kairo). Sein Jahr verging im Laufschrift. Manchmal bewältigte er pro Tag mehr als die klassische Marathon-Distanz (42,195 Kilometer), manchmal weniger. Damit hat sich Ressar zweifelnd den Titel „Sportler des Jahres h. c.“ (*Ann. honoris causa* = ehrenhalber) verdient. Was dem Dauerläufer ziemlich wurscht ist. „Ein Hero-Kult interessiert mich nicht. Ich bin ja nur jemand, der gerne deppert durch die Gegend rennt.“

Dumm gelaufen ist er allerdings nicht. Ressar ließ sich bei seinem Selbstversuch vom arrivierten Sportmediziner (und überzeugten Doping-Gegner) Helmut Ocenasek begleiten, der darauf aufpasste, dass der Rekordlauf keine unerwünschten Nebenwirkungen auf die Gesundheit des Probanden hatte.

„Mach' was du willst, aber...“

Die Initialzündung des Projekts „365 Marathons in 365 Tagen“ passierte am 23. Dezember 2016, als Ressar nach einer sportlich eher enttäuschenden Saison bei einem lockeren Dauerlauf spürte, dass sein Körper wieder bereit ist, Extremes zu leisten. Es folgte ein Motivationsschub, das neue Projekt wurde spruchreif. Seine Lebensgefährtin Marlene erteilte mit den Worten „Mach' was du willst, aber...“ eine Art Freigabe. Sie wusste, dass ihr (Marathon-)Mann sehr gut die unausgesprochenen Bedingungen kannte. Vor allem das Familienleben durfte nicht leiden.

Auch im Beruf konnte der Facharbeiter in einer Papierfabrik in Traun keinen Leerlauf einlegen. Im Gegenteil. Sein Arbeitgeber fuhr gerade die Produktion der Materialien mit eher nicht besonders sport-affinen Verwendungszwecken hoch (u. a. Zigaretten-Papier, Zuckerpapier, Verpackung für Fast-Food), Ressar musste heuer mehr Überstunden als gewöhnlich machen. „Das war eine große Herausforderung, aber es ist sich ausgegangen.“



Der Dauerlauf dieses Mannes sprengt die Grenzen des Vorstellungsvermögens: Heinz Jürgen Ressars Jahr 2017 verging im Laufschrift.

Foto: Wehbold

„Ein Hero-Kult interessiert mich nicht. Ich bin ja nur jemand, der gerne deppert durch die Gegend rennt.“

Die Sache mit dem Familienleben war da schon einfacher. Nach einer gescheiterten Ehe, aus der seine drei inzwischen erwachsene Töchter stammen, hat der zweifache Großvater Ressar „die Ego-Schiene“ vor zehn Jahren verlassen. „Ein Extremsportler ist gefährdet, nur auf sich selbst zu schauen und alles andere links liegen zu lassen. Ich schaue jetzt ganz bewusst darauf, dass mir das nicht mehr passiert.“ Lebensgefährtin Marlene, eine Dietologin, und der neunjährige Kilian wissen das zu schätzen.

**Laufend das Familienauto überholt**

Die 21,2 Kilometer von seinem Wohnort Ottensheim zur Firma nach Traun bewältigte er heuer in der Regel im Laufschrift. Mit seiner Rennerei hat Ressar nicht nur viel Treibstoff gespart, im Stau gestanden ist er auch nie. Dass das Familienauto mit rund 11.000 Kilometern 2017 weniger weit gefahren wie er gelaufen ist, macht ihn so nebenbei zum Role Model in Sachen „Ökologischer Fußabdruck“.

Mit seinem Projekt will Ressar nicht nur die eigenen Grenzen ausloten beziehungsweise verschieben, er möchte auch das Bewusstsein schaffen, dass ein Mensch viel mehr leisten kann, als man ihm zutraut. Eine noch tiefere Botschaft hängt er dem Selbstversuch nicht um. „Es gibt eh genug Spinner, die für den Weltfrieden rennen“.

Auf seiner Facebook-Seite hat er in diesem Jahr aber immer wieder Menschen vorgestellt, die unbeachtet von der Öffentlichkeit Außergewöhnliches leisten. Engagierte Krankenpfleger, lebensmüde Behinderte, trockene Alkoholiker, krebserkrankte Optimisten... das sind für ihn die wahren „Helden des Alltags“.

**Nachtschicht statt Silvester-Party**

Ressar selbst empfindet sein Projekt weniger „heldenhaft“. Entsprechend unpektakulär möchte er es morgen beenden. Nach seiner letzten Laufrunde wird er am Abend mit dem Radl nach Traun fahren. Um 21.45 Uhr beginnt Ressars Nachtschicht. Jahreswechsel inklusiv. Um 6 Uhr früh radelt er wieder heim.

Wie es 2018 bei ihm weiterlaufen wird? Im preisgekrönten Hollywood-Film „Forest Gump“ rannte der Hauptdarsteller drei Jahre, 2 Monate, 14 Tage und 16 Stunden lang durch Nordamerika, ehe er plötzlich mit den Worten „Ich bin müde, sehr sogar. Ich glaube, ich gehe wieder nach Hause“ stehen blieb. Ressar: „Genau so etwas wird mir auch irgendwann einmal passieren. Kein Problem, denn dann werde ich Zeit für andere Hobbies haben, die jetzt zu kurz gekommen sind.“ Zum Beispiel seine Leidenschaft für Single-Malt-Whisky. Auf diesem Interessensgebiet lief heuer aus naheliegenden (sportlichen) Gründen so gut wie nichts.

## Von Ottensheim nach Kapstadt

**Die Wegstrecke:** 365 Marathon-Läufe in 365 Tagen summieren sich auf 15.401,175 Meter. Das entspricht einem Lauf von Ressars privatem Basislager in Ottensheim über diverse Umwege nach Kapstadt. Die Luftlinie führt von Oberösterreich ins australische Adelaide.

**Das Tempo:** Ressar schaute bei seinem Projekt nicht auf die Stoppuhr, sondern auf den Tacho. Wenn er es eilig hatte, lief er aber die 21,2 Kilometer (= Halbmarathon) von daheim zur Arbeit in etwas mehr als eineinhalb Stunden. Den Linz-Marathon im April absolvierte er in 3:01:43 Stunden. Die Nachtruhe war bei Ressar heuer durchschnittlich nicht ganz sechs Stunden lang.

**Der Netzwerker:** Ressar, der selbst die Entfernung eines bösartigen Gehirntumors hinter sich hat, engagiert sich stark für das Projekt „Herzkinder“, für das er regelmäßig Spenden sammelt und Sponsoren aufreibt.

