

Holger Boller lässt Olympiasieger hinter sich

Leichtathletik Westerwälder liegt nach drei Rennen im Europacup der Ultramarathons auf Rang vier – Biel als Höhepunkt

Von unserem Redakteur
Christoph Gerhards

■ **Kleinmaischeid.** Holger Boller aus Kleinmaischeid gehört zu den allenfalls fünf Ausdauersportlern, die in diesem Jahr alle sechs Läufe im „Europacup der Ultramarathons“ bestreiten. Bei Halbzeit der Wettbewerbe mit Crosscharakter, die in ihrer Summe mehr als 4000 Höhenmeter aufweisen, nimmt Boller den vierten Platz in der Gesamtwertung ein und den dritten Rang in seiner Altersklasse M 40. „Der Spagat zwischen der Regeneration nach einem Rennen und der Vorbereitung auf das nächste ist extrem schwierig“, sagt er. „Aber es läuft besser als ich gedacht hatte. Es folgt nun am 3. September der Lauf in Celje über 75 Kilometer mit einer hohen Wertigkeit. Wenn ich es dort schaffe, mit einer Zeit von etwa 6:30 Stunden ins Ziel zu kommen, habe ich sogar Chancen, in der Gesamtwertung meine Altersklasse zu gewinnen.“

Intensiv auf die Serie vorbereitet

Der 41-Jährige, der aus Hundsdorf stammt und lange Jahre in Ransbach-Baumbach und Guckheim Fußball spielte, bevor er die extremen Langstreckenläufe für sich entdeckte, befindet sich erst in seiner zweiten Ultrasaison. Nachdem wir bereits im August 2010 über Holger Boller berichtet hatten, ließ er sein sportliches Jahr mit persönlicher Bestzeit von 3:23:58 Stunden beim Hunsrück-Marathon, mit Rang zwölf über die 73 Kilometer von Köln (Marathon plus Halbmarathon plus zehn Kilometer) in 6:54 Stunden und mit 3:40 beim Frankfurt-Marathon ausklingen.

In der Vorbereitung auf die Europacup-Serie lief Boller in diesem Jahr pro Woche im Training 100 bis 140 Kilometer. Im Januar brauchte er 4:36:16 Stunden für die



Ganz entspannt und locker lief Holger Boller nach den 100 Kilometern von Biel ins Ziel.

50 Kilometer in Rodgau, wurde 18. seiner Altersklasse bei der deutschen Meisterschaft über 50 km Anfang März in Marburg in 4:19:36 und benötigte Ende März beim Halbmarathon in Bad Kreuznach 1:28:50 Stunden.

Beim Auftaktrennen der Europacup-Serie am 16. April in Mnísek (Tschechien) mit 925 Höhen-

metern ging es auf den ersten 22 der 50 Kilometer fast nur bergauf. Boller kam nach 4:15:10 Stunden als 21. der Gesamtwertung ins Ziel und war zufrieden: „Ich habe mir die Kraft gut eingeteilt und bin nicht am vollen Anschlag gelaufen.“

Eine ganz andere Taktik wählte der Westerwälder fünf Wochen

später beim 39. Rennsteig-Lauf, Europas größtem Crosslauf über 72,7 Kilometer mit 1450 Höhenmetern. Am heißesten Tag im Mai wollte Boller bei extremer Schwüle „probieren, was machbar ist. Ich bin ganz bewusst früh an die Grenzen gegangen.“ Und das, obwohl es von Eisenach aus 25 Kilometer konsequent bergauf durch geradezu unwegsames Gelände ging. „Da läufst du nur in der Heck', nie über Straßen“, berichtet Boller, der gewaltig Tribut zollte: „Mir lief die Brühe aus allen Poren. Nach 35 Kilometern habe ich gemerkt, dass es

„Die Trainingspläne sind nicht zum Verlieben, aber spannend. Um die Einteilung meiner Freizeit muss ich mir keine Gedanken machen, die ist verplant.“

Holger Boller erstellte sich im Vorjahr selbst seine Trainingspläne, seit Januar bekommt er sie von Patrick Klein und Evi Brandt von der Firma PK-Fit in Emmelshausen.

schwierig wird, nach 45 traten Magenprobleme auf, da hatte ich noch 28 Kilometer vor mir.“ Doch trotz einiger unfreiwilliger Abstecher in den Wald quälte Boller sich ins Ziel, das nur rund 1200 der 1600 Starter sahen. In 7:19:24 Stunden wurde er 263. der Gesamtwertung und 70. der Altersklasse M 40. „Ich ziehe den Hut vor jedem Läufer, der diese Strecke bewältigt. Der Sieger war nach weniger als sechs Stunden im Ziel, der Letzte nach mehr als 16 Stunden. Diesen Rennsteig-Lauf möchte ich eigentlich nicht mehr bestreiten“, lief der hauptberuflich arbeitende Disponent der Firma Reifen-Gundlach auf der letzten Rille.

Doch beim 100-Kilometer-Lauf in Biel, dem „Muss in der Szene“, zeigte sich Boller glänzend erholt.

In der „Nacht der Nächte“ wurde das inoffizielle EM-Rennen am 17. Juni um 22 Uhr bei Regen gestartet. „Nach zehn Kilometern waren schon die Schuhe vollgelaufen, wann wirst du schon die ganze Nacht kostenlos geduscht?“, so Boller. „Ich habe mich davon nicht beeinflussen lassen und sogar den Aspekt gesehen, dass der Regen eine Hilfe ist, um die Körpertemperatur unten zu halten.“

So positiv waren offenbar nicht alle Teilnehmer eingestellt, denn nur 888 von 1400 gestarteten Männern kamen ins Ziel. Boller hatte 2010 noch Platz 183 in 10:28:30 Stunden belegt, nun war er trotz der widrigen Bedingungen beim Lauf mit Kopflampe als 76. der Gesamtwertung und 18. unter 140 Läufern der M 40 in 9:36:00 um 52:30 Minuten schneller.

Celje ist das nächste Ziel

Dabei ließ er unter anderen Wigald Boning (11:43:04) und Dieter Baumann (9:45:06) hinter sich. Und der 5000-Meter-Olympiasieger von 1992 kam weit weniger entspannt ins Ziel als Boller, der einen Gesamtschnitt von 5:45 Minuten pro Kilometer hinlegte und die letzten fünf Kilometer in 25 Minuten lief. „Ich hatte also noch die Kraft für einen Zielsprint, der Akku war nicht leer. Das war für mich der bisherige Höhepunkt. In Biel habe ich gemerkt, dass ich nach oben hin noch nicht am Ende bin.“

Den nächsten Beweis dafür will er am 3. September in Slowenien liefern. „Wenn es nun in Celje noch einmal gut für mich läuft, dann kann ich die beiden letzten Läufe über 57 Kilometer ‚Rund um den Wörthersee‘ und über 50 Kilometer auf der Schwäbischen Alb etwas entspannter angehen, zumal ich dann aus beruflichen Gründen meine Trainingsumfänge reduzieren muss.“