

Jeden Tag ein Marathon

Günther Bergs aus Glanbrücken will 2011 von Berlin nach Kapstadt laufen. Derzeit bereitet er sich vor – und hilft damit auch kranken Kindern. *Von Barbara Scheifele*

Bis vor zehn Jahren dachte er noch nicht mal an Sport. Günther Bergs aus Glanbrücken im Landkreis Kusel, Jahrgang 1957, musste erst zusammenbrechen. Er schwor Alkohol und Zigaretten ab, um mit dem Laufen anzufangen. Heute ist er Langstreckenläufer, hat nicht nur zu Fuß die Sahara durchquert, sondern will jetzt auch von Berlin nach Rom laufen. Diese Strecke ist die Vorbereitung für einen noch größeren Lauf von Berlin nach Kapstadt im kommenden Jahr. Damit will Günther Bergs auch Gutes tun. In diesem Jahr für unheilbar kranke Kinder, im kommenden für Trinkwasser in Afrika.

Günther Bergs hat nicht nur seine Liebe fürs Laufen entdeckt, sondern auch sein Hobby zum Beruf gemacht: Als Lauftherapeut trainiert er nicht nur Jogger, sondern bereitet zum Beispiel auch eine Gruppe von Landfrauen auf den Halbmarathon 2011 in Mainz vor.

Privat, da ist die Langstrecke sein Metier. Etwa 200 bis 300 Kilometer pro Woche ist er in Laufschuhen unterwegs. Größte Herausforderung

IN FORM

Günther Bergs bereitet sich auf das große Abenteuer vor. 12.900 Kilometer durch Afrika. (foto: hoffmann)



war bisher der Ultra-Marathon durch die Sahara 2007 – 100 Meilen (160 Kilometer). Zusammen mit sechs anderen Lauf-Verrückten wurde damals die Idee für einen neuen Lauf geboren: zur Fußball-WM nach Südafrika. Doch schnell war klar: Die Vorbereitungszeit ist zu knapp, es fehlen auch noch Läufer. Deswegen wurde der Lauf um ein Jahr verschoben. Stattdessen soll es jetzt, vom 1. bis 9. Mai, einen Etappenlauf nach Rom geben. Und zwar zugunsten der NCL-Stiftung. Diese bekämpft die tödliche Kinderkrankheit Neuronale Ceroid Lipofuszinose. 22 Männer und Frauen in vier Mannschaften laufen Tagesetappen von rund 70 Kilometern. Es geht von Berlin über den Brenner bis in die Ewige Stadt.

Vor solch größeren Herausforderungen braucht auch Bergs eine gute Vorbereitung: Etwa drei Monate lang steigert er sein Training von Woche zu Woche. Läuft statt 80 bis 90 Kilometer noch längere Strecken – allein und mit seinen Gruppen. Das Wissen, wie man seine Leistung steigert, hat sich Bergs während der Ausbildung zum Lauftherapeuten an-

geeignet, heute ist er sein eigener Trainer. Zurzeit läuft er täglich einen Marathon, wichtig sei aber auch die Erholung – Sauna, Massage, Ruhe, alles, was der Regeneration dient. Bei der Ernährung schwört Bergs auf Gesundes: viel Obst und Gemüse, nach dem Training Kohlenhydrate, Nahrungsergänzungsmittel lehnt er strikt ab; auch beim Lauf durch die Sahara gab's nur Wasser zu trinken.

Erholungsphasen sehen so aus: Bergs liegt auf der Couch mit Wärmflasche auf den Beinen.

Die nächsten Aufgaben stehen schon im Terminkalender: Drei Wochen nach dem Rom-Lauf geht Bergs die „Tortur de Ruhr“ an, 236 Kilometer nonstop. Und im Juni folgt der 24-Stunden-Lauf bei den Deutschen Meisterschaften in Rockenhausen.

Doch das große Ziel, das ist zwei-

felsohne der Lauf nach Südafrika im nächsten Jahr: 12.900 Kilometer. Da er unter dem Motto Wasser steht, ist Start am Weltwassertag, dem 1. Mai. Nach dem Start in Berlin geht es wieder über die Alpen nach Rom, dann mit dem Flieger nach Kairo, den Nil entlang bis nach Tansania. Dort trifft die Gruppe auf den afrikanischen Marathonläufer Gisamoda Gidumbanda, der mit ihnen bis Kapstadt läuft. Er ist ein alter Bekannter von Bergs, wohnt seit ein paar Jahren zeitweise in Winterborn im Donnersbergkreis. Seine Partnerin Tatjana Reis hat die Stiftung „Vision Tansania“ gegründet. Die Läufer wollen dazu beitragen, dass in Tansania ein Brunnen gebaut werden kann. Dass der Lauf durch Afrika nicht ungefährlich ist, weiß Bergs. Deswegen wolle man auch die bestmögliche Vorbereitung treffen – nicht nur sportlich. Doch: „So etwas macht man nur einmal im Leben.“ Danach, hat er sich vorgenommen, wolle er ein bisschen langsamer machen. Mal schauen.

www.ncl-stiftung.de,
www.vision-tansania.de,
www.lauftherapie-bergs.de