

## Vom Tal hinauf auf den Gipfel und wieder zurück ☆

**BZ-SOMMERSERIE: Was haben Sie denn für einen Spleen? / Mario Heimpel läuft für sein Leben gern – mindestens viermal die Woche**

Von unserer Redakteurin Yvonne Weik



In schweizerischen Davos beim Marathon zwischen den Berggipfeln läuft Mari **...mehr**

WEHR. Er läuft . . . und läuft . . . und läuft. Von Wehr hinauf auf den Hotzenwald, beim Marathon mitten durch Zürich, und wenn es sein muss auch 78,5 Kilometer und 2320 Höhenmeter durch die Schweizer Gebirgswelt. Vier Mal die Woche schnürt er seine Laufschuhe – abends nach der Arbeit, wenn andere fernsehen, und sonntags früh um 6 Uhr, wenn Wehr noch schläft. Mario Heimpel ist laufverrückt – und damit ein idealer Mann für in unsere BZ-Sommerserie "Was haben Sie denn für einen Spleen?" .

Angefangen hat alles vor zehn Jahren. Mario Heimpel rechnet. "Und zwar fast auf den Tag genau." Eigentlich sei es alles eine Schnapsidee gewesen. Gemeinsam mit einem Freund hat sich der Wehrer 1997 für den Wehratallauf angemeldet – und hat sich damals nach eigenem Empfinden ganz schön blamiert. "Uns haben ziemlich viele überholt", erinnert er sich. Sport hat er zwar gemacht, ein bisschen Squash, Badminton, ab und zu mal gegen den Fußball treten. Aber Laufen? Das war für Mario Heimpel kein Thema. Doch nach dem

erstem Wehratallauf änderte sich das schlagartig: Er hörte von einem Tag auf den anderen auf zu rauchen, und fing an zu laufen.

Schnell hat er Walter Thoma kennen gelernt, und mit ihm die Lauffreunde Wehratal. "Die erste Zeit bin ich nur hinterher gelaufen", erzählt Mario Heimpel und lacht. Der Ehrgeiz war geweckt. Heute genießt er das Laufen in der Gruppe, die Späße und Wite. Sonntags ist er meist mit den Lauffreunden unterwegs, unter der Woche läuft er in der Regel allein. "Es ist schwer, jemanden zu finden, der dasselbe Tempo läuft", erklärt der Wehrer.

Viermal die Woche geht er auf die Rennstrecke, läuft mindestens zwischen zehn und zwanzig Kilometer, manchmal auch deutlich mehr. "Wenn ich nicht laufe, dann fehlt mir das." Manchmal, da packt ihn das Lauffieber so richtig. Dann steht er am Sonntagmorgen auf, frühstückt eine ordentliche Portion Nudeln und setzt sich dann voller Kohlenhydrate und Lauffreude in den Bus. "Ich fahr dann einfach irgendwo hin, und lauf' von dort zurück nach Wehr." Und wenn ihm die Luft ausgeht? "Nein, ich bin nicht der, der bis zum Äußersten geht."



### Der Wehrer läuft –

#### im Sommer und im Winter

Ab und zu steht er auch schon morgens um fünf auf, schnürt die Schuhe und macht sich auf den Weg Richtung Hotzenwald. Denn wovor sich viele Gelegenheitsjogger fürchten, darauf freut sich der Wehrer: Steigungen. Mario Heimpels Laufstrecken führen meist auf die Bergspitzen. Wie auch vor vier Wochen. Da ging es 78,5 Kilometer über Stock, Stein und 2320 Höhenmeter, beim größten Ultramarathon der Welt, dem Swiss Alpine Marathon K 78.

"Das ist ungefähr viermal auf den Hotzenwald", sagt der 43-Jährige. So besonders sei das nicht, nur Trainingssache. Mario Heimpel sagt das nicht nur, er meint das auch so. Laufen ist seine Welt: Im Winter mit Handschuhen und Mütze, im Sommer oben auf der Höhe, frühmorgens alleine in der Natur. "Beim Laufen kann ich über alles nachdenken, oder über nichts." Und was ist mit Urlaub? "Wir wohnen doch da, wo andere Urlaub machen." Und wenn er mal ausspannen will? Dann fährt Mario Heimpel in die Schweiz oder an den Bodensee, die Sporttasche ist natürlich immer dabei. Der Wehrer läuft, weil es ihm Spaß macht. Er fühlt sich gut dabei, hat seit zehn Jahren keine Grippe gehabt, keinen Tag beim Arbeiten gefehlt. "Aber gesund ist es nicht immer." Mal zwicke es hier, dann dort. Knieoperationen hat er hinter sich, im letzten Jahr legte ihn eine Borreliose nach einem Zeckenbiss lahm. Ein halbes Jahr hat er pausiert, "aber so schnell gebe ich nicht auf." Mittlerweile läuft er wieder fast schmerzfrei. Zehn Marathons ist er schon gelaufen. Am 1. September ist er beim Wehratallauf dabei, Ehrensache. Und irgendwann, da wird Mario Heimpel nach Tromsø fahren – zum Mitternachtsmarathon am Nordcap.

**Wehratallauf:** 1. September 2007, ab 14.30 Uhr. Mit der Startgebühr unterstützen die Lauffreunde Wehratal die Kinderkrebsklinik Freiburg.

◀ schliessen  Druckansicht  versenden oben ▲