

Inselhopping extrem

Ultraläufer Felix Weber erkundet per pedes die Balearen und Kanaren – Ende Mai, bei der 24-Stunden-DM in Braunschweig, will er bei 100 Prozent sein

Christoph Matthies

Braunschweig. Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, sich auf sportliche Wettbewerbe und Meisterschaften vorzubereiten. Extremsportler Felix Weber läuft am liebsten an der frischen Luft, in der Natur. In diesem Winter zog es den Braunschweiger mit dem nomadischen Lebenswandel, der bei Ultramarathon-Events immer wieder mit herausragenden Zeiten und Distanzen glänzt, in Europas Süden.

Derzeit ist er auf den Kanarischen Inseln unterwegs. Dort genießt er nicht nur das milde Klima und die wunderschönen Landschaften, sondern trainiert auch für seine beiden sportlichen Highlights in diesem Jahr: Am 1. April steht die deutsche Meisterschaft im 100-km-Lauf an, am Pfingstwochenende (28./29. Mai) kommt es dann auf dem Braunschweiger Harz-und-Heide-Gelände zu den nationalen Titelkämpfen im 24-Stunden-Lauf.

Im vergangenen Jahr hatte Weber bei offiziellen Lauferevents zuletzt etwas kürzergetreten. Die 100-km-DM im baden-württembergischen Ubstadt-Weiher hatte er im April noch mitgenommen und war nach Corona-Zwangspause und einer Blockade in der Hüfte immerhin Achter geworden (7:23:54 Stunden). Danach machte ihm lange Zeit ein Knochenmarködem zu schaffen, weshalb er auch den Braunschweig-Marathon Ende Oktober verpasste.

Kreuz und quer auf Wanderwegen

Die Verletzungssorgen gehören nun aber hoffentlich der Vergangenheit an. „Mir geht es prächtig“, berichtet der 35-Jährige telefonisch von Gran Canaria. Wie er auf die Kanaren kam, klingt wie eine Weber-typische Extremsportreise. Mit seinem Fahrrad, einem Gravelbike, das er „Uschi“ getauft hat, fuhr er von Deutschland aus ganz weit nach Süden, wo er zunächst die Baleareninseln Mallorca, Menorca, Formentera und zuletzt Ibiza erkundete. Von dort brachte ihn eine Fähre nach Valencia, von wo aus er mit „Uschi“ bis ins 800 km entfernte Cádiz in Andalusien radelte, wo er erneut eine Fähre bestieg.

Rund 60 Stunden später erreichte er La Palma, seinen Ausgangspunkt für eine ausgiebige Tour über die westlichen Kanaren. „Meist bin ich einmal um die Insel gefahren, habe das Fahrrad dann irgendwo abgestellt und bin mehrere Tage kreuz und quer über Wanderwege gelaufen. So habe ich von den meisten



In atemberaubenden Landschaften, wie hier auf Ibiza, fühlt sich der Braunschweiger Extremsportler Felix Weber am wohlsten.

FELIX WEBER



Oben am Teide, dem höchsten Berg Spaniens, ist es selbst auf Teneriffa nicht immer frühlingshaft.

FELIX WEBER



Mit seiner „Uschi“ besuchte Felix Weber den südlichsten Punkt Europas in der Gemeinde La Restinga auf El Hierro.

FELIX WEBER

Inseln hier einen guten Eindruck bekommen“, skizziert er sein Inselhopping, bei dem er im Zelt oder unter freiem Himmel übernachtete und das Meer als Dusche und Waschmaschine nutzte. Außer La Palma erkundete er so auch Teneriffa, Gran Canaria, El Hierro und La Gomera – mit den entsprechenden Höhenmetern auf den gebirgigen Eilanden. „Mir fehlt jetzt noch ein bisschen das spezifische Training, aber ich habe hier eine Grundlage gelegt und fühle mich wieder gut. Es macht einfach wieder Spaß, auf zwei Beinen unterwegs zu sein.“

Ein Flugzeug hat der engagierte Umweltschützer, der mit seiner Initiative „Tree-Athlete“ für die Klimakatastrophe sensibilisieren möchte, auf seiner gesamten Reise übrigens nicht betreten. Von Insel zu Insel war er ausschließlich mit Fähren unterwegs, die auch Güter für die Bewohner mit sich führten. „Ich habe mir darüber lange Gedanken gemacht, aber im Endeffekt ist es so deutlich umweltfreundlicher als zu fliegen“, sagt er. Auf Segelschiffen, ergänzt er, hätte er seinen ökologischen Fußabdruck noch kleiner halten können, „aber so ist es für mich auf jeden Fall mit meinem Gewissen vereinbar.“

Nach seinen „Trainingseinheiten“ durch die Landschaft der Ka-

nanen steht für Weber an diesem Samstag der erste offizielle Laufwettbewerb seit fast einem Jahr an. Der Transgrancanaria Advanced führt über 84 km von Agaete im Nordwesten Gran Canarias bis in den bekannten Touristenort Maspalomas ganz im Süden. „Ich will einfach mal wieder schauen, wo ich mit meiner Fitness gerade stehe“, freut er sich auf das Kräfteressen mit anderen internationalen Trailrunnern, an dem er 2020 schon einmal teilnahm und als Vierter ins Ziel kam (6:14:01 Std.).

Während die Distanz den Braunschweiger kaum Schrecken dürfte, hat er Respekt vor den 4900 Höhen-

metern, die ihn morgen erwarten. „Das Anspruchsvolle daran ist, dass 4000 Meter auf der ersten Hälfte des Laufs zu bewältigen sind. Danach geht es fast nur noch bergab. Wenn man sich die Kräfte nicht sehr gut einteilt, kann das Bergablaufen zur Tortur werden“, weiß er um die Tücken des Laufs quer über die Insel. Mit tückischen Höhenmetern, so viel ist sicher, wird Weber bei der 100-km-DM im April am Hardtsee und bei den 24 Stunden am Pfingstwochenende in Braunschweig keine Probleme haben.

Im 24-Stunden-Lauf feierte Weber bislang seine größten Erfolge: Im australischen Adelaide siegte er

zeit keine Option für ihn ist“, sagt Wendt. Bereits am heutigen Freitag begibt sich das Team auf den Weg nach Hessen und kehrt am Sonntag zurück nach Braunschweig. Dazwischen liegt ein sicher hochkarätiger Wettkampf, bei dem die Querumer in der Gruppenphase auf die BSG Ebersberg, den Bogensportclub BB-Berlin und die SGI Welzheim treffen – zwei dieser Mannschaften kommen aus der Südstaffel. Die beiden Erstplatzierten der Vierergruppen ziehen letztlich ins Halbfinale ein.

Bundesliga-Finale Bogenschießen Samstag, ab 14 Uhr, in Wiesbaden

Saisonhöhepunkt für Bogenschützen steht bevor

Ohne seinen Top-Mann Florian Floto reist das Querumer Team mit gedämpften Hoffnungen zum Bundesliga-Finale nach Wiesbaden

Henning Thobaben

Braunschweig. Am kommenden Wochenende steht für die Bundesliga-Bogenschützen des SV Querum der Saison-Höhepunkt bevor. Nachdem sich das Team als Dritter der Nordstaffel für die Endrunde in Wiesbaden qualifiziert hatte, geht es für die Mannschaft jetzt in Hessen um den Titel – zumindest auf dem Papier. Denn für den ganz großen Wurf dürfte es für die Braunschweiger auch aufgrund einer Personalie nicht reichen.

„Florian Floto wird wegen körperlicher Probleme leider nicht dabei sein können“, erklärte SV-Präsident Thorsten Wendt am Mittwoch.

Thomas Hasenfuß und Johanna Heinzel fahren mit nach Wiesbaden.

SV QUERUM



Leider nicht zum ersten Mal, denn im Anschluss an das überraschende Comeback des früheren Olympiateilnehmers am ersten Wettkampftag im November nach zuvor rund zweieinhalbjähriger Pause hatte Floto anschließend zweimal pausieren müssen. Verschiedene Beschwerden machten dem 34-Jährigen zu schaffen. Am vierten und letzten Wettkampftag der Nordstaffel Anfang des Monats in Verden hatte der Sportler wieder mitwirken können. Doch die Hoffnung auf

einen Showdown in Wiesbaden zerplatzte nur allzu schnell. Bereits am vergangenen Wochenende sagte Floto bei Wendt vorzeitig für die Veranstaltung ab. Somit werden die Querumer erneut mit einer kleinen Riege an den Start gehen. Johanna Heinzel, Heiko Keib und Thomas Hasenfuß werden ein kompaktes Dreier-Team bilden, das möglichst durchschießen soll. Denn die neu zum Kader gestorenen Henrike Heinzel und Alexander Thiele haben bislang kaum Bundesliga-Erfahrung sammeln können und werden es wohl auch nicht am Samstag tun. Das Finale dürfte dafür nicht der beste Schauplatz sein.

Platz vier oder fünf traut Wendt den eigenen Schützen durchaus zu. „Mit Florian wäre sogar ein Platz unter den Top 3 möglich gewesen“, glaubt er. Aber das Thema hat sich erledigt. „Bis zum Beginn der neuen Saison ist es noch ein gutes halbes Jahr hin. Ich hoffe, dass wir dann wieder auf ihn bauen können – vor allem regelmäßig“, erklärt Wendt. Insgesamt solle die Mannschaft vergrößert werden. Zwei der acht potenziell zu besetzenden Plätze im Kader sind derzeit frei.

Schließlich gilt es dann auch noch einen Trainer zu finden. Dafür kommt Floto jedoch nicht in Betracht – zumindest noch nicht jetzt. „Er hat mir signalisiert, dass das der-

zeit keine Option für ihn ist“, sagt Wendt. Bereits am heutigen Freitag begibt sich das Team auf den Weg nach Hessen und kehrt am Sonntag zurück nach Braunschweig. Dazwischen liegt ein sicher hochkarätiger Wettkampf, bei dem die Querumer in der Gruppenphase auf die BSG Ebersberg, den Bogensportclub BB-Berlin und die SGI Welzheim treffen – zwei dieser Mannschaften kommen aus der Südstaffel. Die beiden Erstplatzierten der Vierergruppen ziehen letztlich ins Halbfinale ein.

Bundesliga-Finale Bogenschießen Samstag, ab 14 Uhr, in Wiesbaden

24-Stunden-DM

Nach dem Aus des Rüniger 24-Stunden-Laufs holt das Sportrend-Ultralaufteam erstmals seit 2019 wieder einen solchen in die Löwenstadt – diesmal sogar als Deutsche Meisterschaft. Am 28./29. Mai (Pfingsten) wird auf dem Harz-und-Heide-Gelände auf einem 1,156 km langen Rundkurs gelaufen.

Einen Marathon wird es beim Braunschweiger Lauftag 2023 (29. Oktober) nicht geben. Wirtschaftliche Erwägungen und die geringe Teilnehmerzahl 2022 hätten den Ausschlag gegeben, erklärt Veranstalter Dieter Grabow.

2018 mit der Weltklasse-Distanz von 260 km, ein Jahr später wurde er in Bottrop deutscher Meister (247 km). Trotzdem hatte er zuletzt eigentlich beschlossen, für längere Zeit nicht mehr bei 24-Stunden-Wettbewerben anzutreten. Die Aussicht, in seiner Heimatstadt um den DM-Titel mitlaufen zu können, ließ ihn seine Meinung ändern.

Auf den GR 221 und in die Eifel

Auf dem Messegelände rechnet Weber mit einem sehr starken Starterfeld, bei dem er gewiss nicht der Topfavorit sei, aber zum erweiterten Kreis gehören werde. „Mir geht es vor allem darum, Spaß zu haben, eine gute Leistung zu zeigen und vielleicht auch dem Verein etwas zurückzugeben, der mit der Organisation ja viel Aufwand betreibt“, wirft das Mitglied des veranstaltenden Ultralaufteams schon mal einen Blick voraus. „Mein großes Ziel ist aber erstmal, im Mai fit an der Startlinie zu stehen.“

Bis dahin gibt es für den Weltenbummler und seine „Uschi“ noch viele Kilometer zurückzulegen. In der kommenden Woche wird er von Gran Canaria in Richtung Portugal aufbrechen, wo er eine Woche verbringen will. Außer bei der 100-km-DM in Baden-Württemberg möchte er außerdem noch den populären Fernwanderweg GR221 im Norden Mallorcas laufen, zudem plant er, Ende April den Eifelsteig-Etappenlauf von Aachen nach Trier (außerhalb der Konkurrenz) zu absolvieren. Auch das klingt zweifelsohne nach der Art sportlicher Ertüchtigung, wie Felix Weber sie am liebsten mag: draußen, in der Natur.