



Extremlauf im Berner Oberland: der Mittelhesse Sven Franke war dabei und schaffte die Strapazen in persönlicher Bestzeit.

Fotos: Schmidt/ privat

FAKTEN

► Infos zum Ambulanten Kinderhospizdienst Gießen

► Koordinatorinnen: Dr. Susanne Egbert (Mobil: 0151 / 15 39 70 16) Anette Weitzel-Lotz (Mobil: 0171 / 1 49 28 08), Wingert 18, 35396 Gießen-Wieseck, Tel.: 0641-5 59 16 44 - Fax: 0641-5591911- E-Mail: giesen@deutscher-kinderhospizverein.de Internet: https://www.deutscher-kinderhospizverein.de

► Kontoverbindung: Sparkasse Gießen, BLZ: 513 500 25, Konto-Nr.: 228026962, SWIFT-BIC: SKGI-DE5F, IBAN-Nr.: DE48 5135 0025 0228 0269 62

22 Stunden, 6700 Höhenmeter und 8500 Euro

BENEFIZ Sven Franke lief den Eiger Ultra Trail in der Schweiz für todkranke, mittelhessische Kinder / Spende an Ambulanten Kinderhospizdienst Gießen übergeben

GIESSEN/MÜCKE (ger). Im Jahr 2007 gab Sven Franke aus Mücke-Merlau seinem Leben eine neue Richtung, als er den Laufsport als Leidenschaft entdeckte. Dabei konnte er abschalten und über die für ihn wirklich wichtigen persönlichen Ziele nachdenken. Sieben Jahre später, im Juli 2014, stand er unter den 1600 Teilnehmern aus 41 Nationen beim Eiger Ultra Trail in der Schweiz am Start. Das war bislang seine größte sportliche Herausforderung. Mitgereist nach Grindelwald im Berner Oberland waren seine Frau Nicola und die beiden Töchter Helen und Carlotta, die mit Großeltern und Verwandten den Extremsportler betreuten und anfeuert.

die sich am Ende auf 8500 Euro für die lebensbedrohlich erkrankten Kinder summierten. Deren Koordinatorin, Anette Weitzel-Lotz, konnte jetzt die stolze Spendensumme in Gießen entgegennehmen und dankte dabei dem mittelhessischen Sportler für diese besondere Aktion.

Das der Grünberger Polizeibeamte auf den Kinderhospizdienst in Gießen als Spendenempfänger für seinen persönlichen Charity-Lauf kam, war dem Zufall geschuldet. Im Internet stieß er durch die lokale Berichterstattung auf die Einrichtung. Selbst Vater von zwei Töchtern im Alter von vier und acht Jahren empfand er die Arbeit für die betroffenen Kinder und deren Familien als wichtige Aufgabe.

Begonnen hatte Franke seine Läuferkarriere im Straßenlauf beim Marathon, so beim Frankfurt Marathon. Im Urlaub im Bayrischen Wald erlebte er die ersten wunderschönen Trails, die ihn dann nach höheren Herausforderungen suchen ließen.

Vor einem Jahr startete er erstmals bei einem großen Rennen, bei der „Zugspitz Trailrun Challenge“ mit rund 70 Streckenkilometer rund um den deutschen Alpenberg mit seinen 2962 Höhenmetern. In diesem Jahr sollten es dann der „Eiger Ultra Trail“ sein. „Neben der körperlichen Fitness, ist es eine mentale Sache. Der Körper gaukelt einem Schmerzen vor, die muss

man überwinden, um ans Ziel zu kommen,“ erzählt Franke von seinen Erfahrungen.

In Grindelwald besuchte er vor dem Start ein Trainingslager, um sich auf die 101 Kilometer lange Extremstrecke vorzubereiten. 6700 Höhenmeter galt es dort zu überwinden. Die richtige Lauftechnik beim Aufstieg, aber noch wichtiger beim Abstieg über die Geröllfelder musste geübt sein. „Das kann man so nicht bei uns in Mittelhessen trainieren.“ Und auch die Nahrungsaufnahme ist wichtig während des Laufs. Ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß sorgen dann für die Versorgung der Muskulatur, die ansonsten versagt.

Als es dann am 19. Juli um 4.30 Uhr in der Morgendämmerung in den Berner Vor-alpen los geht, zeigt sich, ob die vielen Vorbereitungen zum Ziel führen. Vor ihm liegt nach rund 33 Kilometer das majestätische Faulhorn im Berner Oberland, dem höchsten Punkt des Rennens auf 2.681 Meter Höhe. Heiß und Schwül ist es an diesem hochsommerlichen Tag. Er quält sich, er schafft es. Immer den Weg im Blick, um einen Sturz auf den Bergpfaden zu vermeiden, geht es entlang eines atemberaubenden Bergpanoramas dann hinunter nach Berglauenen. Von dort geht es wieder steil aufwärts bis zum Berg Männlichen und dem Eiger Gletscher. 25 Prozent der Starter kommen nicht ans Ziel. Franke kämpft sich über die schwierige Strecke, durch Nässe, Sonne und Dunkelheit mit zwei Stirnlampen auf der Stirn und mit Stöcken für die Balance. Auf der einen Seite sind die steilen Berghänge und auf der anderen Seite die so genannten „Downhills“, steiler als schwarze Pisten mit schon mehr als 40 Prozent Gefälle.

„Schwierig wird es noch einmal, wenn man im Dorf Grindelwald bei Kilometer 96 kurz vor dem Ziel denkt, man hat es schon geschafft. Dann geht es noch einmal hoch zum Pfingstegg auf 1.400 Meter.“ Wichtig sind dann



Die Spendensumme übergab Sven Franke jetzt an Anette Weitzel-Lotz vom Kinderhospizdienst.



Die Töchter Helen und Carlotta liefen das „Kids Race“ mit.

In Gedanken fieberten aber auch die Verantwortlichen und Betroffenen des Ambulanten Kinderhospizdienstes Gießen mit ihm. Für die Kinder wollte er die 101 Kilometer zurücklegen. Dazu hatte der Sportler des TSG Merlau die Monate der Vorbereitung genutzt, um Unterstützer für sein Projekt „Running for Children“ zu gewinnen. Rein rechnerisch kamen pro gelaufenen Kilometer so rund 85 Euro zusammen,

man überwinden, um ans Ziel zu kommen,“ erzählt Franke von seinen Erfahrungen. In Grindelwald besuchte er vor dem Start ein Trainingslager, um sich auf die 101 Kilometer lange Extremstrecke vorzubereiten. 6700 Höhenmeter galt es dort zu überwinden. Die richtige Lauftechnik beim Aufstieg, aber noch wichtiger beim Abstieg über die Geröllfelder musste geübt sein. „Das kann man so nicht bei uns in Mittelhessen trainieren.“ Und auch die Nahrungsaufnahme ist wichtig während des Laufs. Ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß sorgen dann für die Versorgung der Muskulatur, die ansonsten versagt.

Als es dann am 19. Juli um 4.30 Uhr in der Morgendämmerung in den Berner Vor-alpen los geht, zeigt sich, ob die vielen Vorbereitungen zum Ziel führen. Vor ihm liegt nach rund 33 Kilometer das majestätische Faulhorn im Berner Oberland, dem höchsten Punkt des Rennens auf 2.681 Meter Höhe. Heiß und Schwül ist es an diesem hochsommerlichen Tag. Er quält sich, er schafft es. Immer den Weg im Blick, um einen Sturz auf den Bergpfaden zu vermeiden, geht es entlang eines atemberaubenden Bergpanoramas dann hinunter nach Berglauenen. Von dort geht es wieder steil aufwärts bis zum Berg Männlichen und dem Eiger Gletscher. 25 Prozent der Starter kommen nicht ans Ziel. Franke kämpft sich über die schwierige Strecke, durch Nässe, Sonne und Dunkelheit mit zwei Stirnlampen auf der Stirn und mit Stöcken für die Balance. Auf der einen Seite sind die steilen Berghänge und auf der anderen Seite die so genannten „Downhills“, steiler als schwarze Pisten mit schon mehr als 40 Prozent Gefälle.

„Schwierig wird es noch einmal, wenn man im Dorf Grindelwald bei Kilometer 96 kurz vor dem Ziel denkt, man hat es schon geschafft. Dann geht es noch einmal hoch zum Pfingstegg auf 1.400 Meter.“ Wichtig sind dann

die Familie und Freunde, die mit einer Mannschaft von 12 Frauen und Männern hinter ihm steht. Die feuern ihn unterwegs an und warten am Ziel auf ihn. „Papa, Papa...!“ hört er schon vor dem Ziel seine beiden Mädchen rufen und freut sich auf das Wiedersehen mit seiner Frau. Er wusste in diesem Moment, das sich die viele Arbeit im Vorfeld für ihn und alle Beteiligten gelohnt hatte.

» Der Körper gaukelt einem Schmerzen vor, die man überwinden muss. «
Sven Franke, Extrem-Läufer

Als Sportler schaffte Sven Franke die 101 Kilometer in einer für ihn persönlich Top-Zeit von 22 Stunden 13 Minuten und 5 Sekunden. Damit belegte er nicht nur einen guten Mittelfeldrang mit Platz 178 in den beiden Klassen „E101 Herren Overall“ und 66. Platz bei „E101 Herren Seniors“, sondern ihm gelang mit seiner persönlichen Aktion eine große beispielhafte finanzielle Hilfe für kranke Kinder und deren Angehörige in Mittelhessen. Damit waren auch die 25 Familien, deren Kinder vom Ambulanten Kinderhospizdienst Gießen betreut werden die eigentlichen Sieger an diesem Tag.

Bei der Spendenübergabe der 8500 Euro-Spende in Gießen würdigte er dabei noch einmal seine 22 Sponsoren. So dankte er maßgeblich den Firmen Bender (Grünberg), MK-Anlagen (Merlau), Lück (Langsdorf), Punkt-Eins (Lich), Philippipi-Reisen (Groß-Eichen), Enders (Reiskirchen), Amend (Grünberg), Ingenieur-Büro Röhler (Buseck), Bauhaus (Gießen), Architekten-Büro Caspar Schön (Frankfurt), Schwab (Pfungstadt), Nachtigall (Rabenu), Eller (Grünberg), Kfz-Meister Wolfgang Fischer (Nieder-Ohmen) und Rewe-Markt (Merlau) für ihre Unterstützung.



Sightseeing mit der Familie vor dem Lauf in der Gletscherschlucht Grindelwald.



Weiter, immer weiter, auch in strömendem Regen, gehts hinauf auf den 2343 hohen Gipfel „Männlichen“.

Weitere Infos im Internet: www.sven-franke.com