# Bückeburger verbessert seine Ultra-Marathon-Zeit

## Jobst von Palombini überquert die Ziellinie nach knapp 31,5 Stunden als bester Deutscher

VON ARNE GRAHLE

**BÜCKEBURG.** Der Schaumburger Läufer Jobst von Palombini (VfL Bückeburg) hat in der vergangenen Woche am 31. Moravský Ultra Marathon (MUM-Lauf) in Tschechien teilgenommen. Der Marathon verlangt den Teilnehmenden über sieben Tag je 43 Kilometer Strecke ab, in Summe kommt man am Ende bei 301 gelaufenen Kilometern heraus.

Als einer von neun deutschen Teilnehmern kam von Palombini deutlich vor seinen Landsleuten ins Ziel. Insgesamt brauchte er für die 301 km 31:24:23 Stunden, im Schnitt legte der Bückeburger somit die täglichen Abschnitte in rund 4,5 Stunden zurück. Damit verbesserte er seine Zeit gegenüber dem Vorjahresergebnis um knapp zwei Stunden. „So schnell war ich 2015. Das ist schon beeindruckend, wenn man bedenkt, dass ich ja auch nicht jünger werde", sagte von Palombini. Für ihn fühlte sich der Zieleinlauf ein wenig so an, als hätte er die Zeit angehalten. Die Zeit hätte sogar noch besser sein können, hätte er sich nicht für zwei Kilometer verlaufen und dadurch an Zeit eingebüßt.

„Die Strecken bei diesem Lauf sind extrem anspruchsvoll. Das ist ein Lauf, auf dem der Untergrund und die Umgebung ständig wechseln, da muss man im Kopf beim Laufen sehr felxibel sein", so von Palombini. Aber genau dieser Terrainwechsel mache den Reiz des Laufes aus. Mal führt der Weg querfeldein, mal durch einen Wald und dann wieder durch eine kleine Schlucht oder einen Berg hinauf. Auch auf Straßen, Feldwegen und Trampelpfaden wird hier gelaufen. Insgesamt habe der Bückeburger über 7000 Höhenmeter absolviert. Für jeden der sieben Tage war eine andere Strecke vorgesehen, die Läufer sahen also keinen Ort zweimal.

**Endspurt: Jobst von Palombini beendet den 301 Kilometer umfassenden Etappenlauf in Tschechien.** FOTO: PRI

„Dieser Lauf ist mein Lieblingsetappenlauf", sagte von Palombini und spricht von einem hohen Erlebnisfaktor. „Er ist perfekt organisiert und die ganzen Helfer vor Ort sind sehr freundlich." Besonders wichtig sei es aus seiner Sicht, wenn man mal eine Schwächephase durchläuft, immer dran zu bleiben. Wenn er mal ein wenig langsamer machen musste, glich sich das kurz darauf meistens wieder aus, wenn es zum Beispiel bergab ging und man den Berg „runterdonnern" konnte. Normalerweise laufe der Sportler die Strecke im gleich bleibenden Tempo durch, bei den unterschiedlichen Streckenunterböden ist das aber nicht immer möglich. Außerdem zog der Läufer viel Kraft daraus, gemeinsam mit den anderen deutschen Läufern gemeinsam in einer Schule zu übernachten. „Das gibt einem so ein Zusammengehörigkeitsgefühl, was mich immer gestärkt in den nächsten Tag gehen lässt", sagt von Palombini. Erschöpft sei er aktuell nicht wirklich, „schließlich gewöhnt sich der Körper schnell an die gleichbleibende Belastung", meint der Sportler. Trotzdem geht es jetzt erst einmal in den Urlaub.

Mit dem MUM-Lauf absolvierte der Spartenleiter der Laufabteilung des VfL Bückeburg seinen 893. Marathon. „Bis zur 900 ist es ja nicht mehr weit. Die mache ich dieses Jahr noch voll", kündigt von Palombini lachend an.