**Holger Lapp**
Extremläufer geht bis an die Grenzen ▶ Seite 22



## Tivolibus fährt heute zum vorerst letzten Mal

**Nordeifel.** Zum vorerst letzten Heimspiel der Alemannia Aachen im Profifußball am heutigen Samstag gegen den VfB Stuttgart II fährt noch einmal der Tivoli Express (Fahrplan unter www.rheinlandbus.de/rheinlandbus/view/mdb/rheinlandbus/angebot/pdf/mdb_103133_eifeler_tivoli_express.pdf) Die Abfahrtszeiten bleiben gleich, auch wenn das Spiel bereits um 13:30 Uhr beginnt. Eventuell fährt der Bus schon um 15:45 Uhr zurück (beim Busfahrer fragen).Bei diesem letzten Profi-Spiel am Tivoli in der dritten Liga „wird trotz aller Wehmut hoffentlich keine Grabesstimmung aufkommen sondern ein ‚Wir kommen zurück' die Atmosphäre bestimmen!", wünschen sich Manfred Strang und Rainer Braun, die zur Spielzeit 2009/10 den Eifeler Tivolibus als Direktverbindung von der Eifel zum Stadion ins Leben riefen.

„Wir melden uns zur neuen Saison noch einmal, ob der Eifeler Tivoli-Express in der Regionalliga weiter fahren wird", versprechen die beiden Initiatoren und wünschen den Fans bis dahin „viel Geduld mit der Alemannia!"

Anzeige
KONPLOTT
The MASAI Clothing Company
GALERIE für die Sinne
Simmerath
Hauptstr. 64
Tel. 0 24 73/9 38 58 18

Vorerst zum letzten Mal auf Achse: Der Eifeler Tivolibus macht nach dem heutigen Heimspiel Pause.

WOCHENEND-INTERVIEW

# Am Ende ein „unendliches Glücksgefühl"

Der **Ultratrailläufer Holger Lapp** aus Konzen sucht das außergewöhnliche sportliche Erlebnis und Grenzerfahrungen in der Natur.

**Konzen.** Er ist Langstreckenläufer, doch die Marathondistanz hat er längst hinter sich gelassen. Holger Lapp aus Konzen faszinieren Extremläufe, die ihn bis an die Grenzen bringen, wie zuletzt bei einem 110-Kilometer-Ultralauf durch den Norden Mallorcas. Hier zeigt die berühmte Ferieninsel allerdings ein völlig anders Gesicht. Lapp startete für das Team Asics Frontrunners. Es ging einmal quer durch die Serra de Tramuntana. Läufer aus ganzen Welt trafen sich in dieser Landschaft, die zum Unseco-Welterbe gehört. Punkt null Uhr fiel in Andratx der Startschuss für die 110 Kilometer-Distanz bis nach Pollenca. Bei An- und Abstiegen waren 4500 Höhenmeter zu überwinden.

Unser Redakteur **Peter Stollenwerk** sprach mit dem Extremsportler über sein ungewöhnliches Hobby:

Foto von Stephan Repke
www.gripmastertrails.com

Quer durch den Eifelwald: In seiner Heimat trainiert Holger Lapp regelmäßig, um für die Extremläufe in der Natur fit zu sein.

Sie haben schon viele Ultratrailläufe absolviert, was hat Sie dieses Mal nach Mallorca gezogen?

**Lapp:** Ich war noch nie auf Mallorca, hatte aber schon öfters von der spektakulären Steilküste und dem Gebirge gehört und das wollte ich live erleben.

Die Läufer sind ja um Mitternacht gestartet, mitten in der Dunkelheit. Wie kann man sich das vorstellen?

**Lapp:** Alle Läufer müssen mit einer Stirnlampe laufen. Aber trotzdem war es eine schwierige Sache, da wir ja fast ausschließlich auf kleinen, schmalen Wegen gelaufen sind. Da muss man sich schon sehr konzentrieren, um Stürze zu vermeiden. Zudem musste eine schwierige Bergpassage absolviert werden. Anfangs ist das Läuferfeld noch eng zusammen, aber nach einigen Stunden läuft man auch schon mal längere Zeit alleine. Dann ist man froh, wenn irgendwann die Sonne aufgeht und einem neue Energie liefert.

Wie muss man sich die Beschaffenheit der Wege vorstellen?

**Lapp:** Die Wege im Tramuntana-Gebirge sind sehr steinig. Fast überwiegend liegt hier großes loses Geröll, da ist es fast schon ein Wunder, wenn man nicht umklinkt oder stürzt. Selbst in den Waldabschnitten sind die Wege steinig. So schwierig zu laufende Wege hat man selbst in den Alpen nur selten. Entschädigt haben aber die grandiosen Ausblicke, die man von den Gipfeln aus hat. Ein Panorama wie in den Alpen - und unter einem das blaue Meer. Zudem passierten wir auch noch einige typische mallorquinische Bergdörfer. Das brachte etwas Abwechslung.

Bei so einem langen Lauf gibt es doch sicherlich Höhen und Tiefen?

**Lapp:** In einem Ultralauf durchlebt man alle Gemüts- und Gefühlszustände. Meinen ersten Tiefpunkt hatte ich schon sehr früh, nach dem ersten Anstieg. Hätte meine Frau da schon an der Strecke gestanden, so wäre ich wahrscheinlich ausgestiegen. Ich hatte meinen Rhythmus noch nicht gefunden und die Müdigkeit kam durch. Nach der ersten Verpflegung ging es dann besser. Das absolute Hoch kam dann auf dem letzten Kilometer, das ist der Punkt, an dem man komplett frei ist von Schmerzen und man einfach weiterlaufen könnte. Man hört von weitem schon die Musik und die jubelnden Leute im Zielbereich und das trägt einen förmlich die letzten Meter ins Ziel.

Sind Sie alles in allem zufrieden mit dem Lauf?

**Lapp:** „Ich hatte mich auf 18 Stunden eingestellt und dass ich dann mit 17 Stunden und 18 Minuten im vorderen Drittel gelandet bin, hätte ich nicht für möglich gehalten. Im Ziel angekommen, fiel ich meiner Frau Ina förmlich in die Arme und war glücklich sie wiederzusehen und froh, diese Strapaze ohne Verletzung oder Blessuren gemeistert zu haben und stolz auf meine eigene Leistung. So richtig realisiert man diesen Erfolg erst nach einigen Stunden.

Was veranlasst und motiviert Sie, sich einer so extremen sportlichen Betätigung wie dem Ultratraillauf zu stellen?

**Lapp:** Die Antwort ist etwas schwierig. Meine Motivation kommt z.B. aus bereits geschafften Läufen. Ich bin irgendwann über die Grenze der Marathondistanz, also die 42,195 km, getreten und dachte „Wow, du kannst ja länger laufen" und dann steigerte sich das, und irgendwann fährt man von Monschau nach Köln und denkt „die Strecke hättest du jetzt eigentlich auch laufen können." Dazu kommt das unendliche Glücksgefühl am Ende eines Laufes. Das kann ich schwer in Worte fassen. Beim Ultratraillaufen ist es auch immer ein Kampf mit der Natur, dem Untergrund, der ständig anders ist, sowie dem Wetter, das ganze fasziniert mich. Es ist dieses intensive Naturerlebnis, was mich zusätzlich motiviert.

Erzählen Sie uns kurz, welche Landschaften Sie auf der Welt schon laufend erkundet haben?

**Lapp:** So viele sind es noch gar nicht, noch nicht. In Deutschland war ich schon in allen Mittelgebirgen unterwegs. Dazu kommen noch die westlichen und östlichen Alpen, die ich jeweils von Deutschland nach Italien überquert habe. Letztes Jahr habe ich Madeira überquert und dieses Jahr dann Mallorca.

Was war das bislang nachhaltigste Landschaftserlebnis für Sie?

**Lapp:** Das war Madeira. Auf dieser Insel gibt es neben dem kargen felsigen Gebirge, auch dichte, fast schon tropische Wälder und von jedem Berg hat man den Blick auf das Meer.

Wie oft denken Sie während eines Ultralaufes ans Aufgeben?

**Lapp:** Normalerweise einmal und das meist im ersten Drittel eines Laufes. Da kommt schon mal die Frage auf „Warum das Ganze?" Gerade wenn man nachts startet und der Körper dann irgendwann doch schlafen möchte.

Was würden Sie Leuten raten, die auch für sich das Ultratraillaufen entdecken möchten?

**Lapp:** Die Frage bekomme ich bei meinen Touren (www.trailrunning-eifel.de) auch immer wieder gestellt. Zum einen muss man sich sehr lange darauf vorbereiten und sich langsam von den Kilometern her steigern. Wenn man gut trainiert, dann hat man zwar schnell die Ausdauer, um einen langen Ultratrail zu laufen, aber dann gibt es meistens schnell Probleme mit den Bändern und Gelenken. Diese brauchen viel länger, um sich daran zu gewöhnen. Zudem muss man das Laufen auf Trails, also auf schmalen Wegen im unwegsamen Gelände, immer wieder trainieren. Trittsicherheit ist das A und O eines Trailläufers. Auch sollte man das Thema Koordinations- und Krafttraining nicht vergessen. Am besten ist es aber, einfach erst mal loszulaufen. Am besten auf den Wanderwegen quer durch den Wald, wenn einem das gefällt, kommt der Rest fast von allein.

Hatten Sie schon einmal Angst auf einsamer Strecke?

**Lapp:** Ja. Das war bei meiner Vorbereitung auf die Alpenüberquerung 2011. Ich bin zum Training einige Tage in Südtirol gewesen und dort eine Strecke gelaufen. Die Strecke führte immer steiler den Berg hinauf auf über 3000 Meter und wurde dabei immer unwegsamer, ein Weg war nicht mehr vorhanden. Ich beschloss, trotzdem weiter zu laufen. Oben auf der Scharte angekommen, musste ich dann feststellen, dass es auf der anderen Seite der Scharte genauso, wenn nicht sogar noch schlimmer, bergab ging. Ich war etwas im Zeitdruck, da ich viel länger brauchte als geplant und ich wusste, dass meine Frau Ina sich Sorgen machen würde. Ein Handy hatte ich zwar dabei, aber es gab keinen Empfang. Beim Runterlaufen bin ich dann auch noch umgeknickt, hab mich bandagiert und musste mich vom Berg runterquälen.

Erst kurz vor dem Zielort im Tal hatte ich Empfang und konnte meine Frau erreichen. Sie war schon kurz davor, die Bergwacht anzurufen.Im Tal angekommen wurde eine Bänderüberdehnung festgestellt, und der Knöchel war so groß wie ein Tennisball.

Welches sportliche Ziel verfolgen Sie?

**Lapp:** Ein Ziel habe ich ja schon erreicht. Seit Anfang des Jahres gehöre ich zum ASICS Frontrunner Team, was mir wieder ganz neue Möglichkeiten erschließt und mich meinen Ziel, die Welt laufend zu erkunden, näher bringt. Dabei sind mir aber Platzierungen und Zeiten nicht so sehr wichtig. Primär geht es mir dabei, um die Begegnung mit der Natur und mit interessanten Menschen.

Sicherlich gibt es doch schon Pläne für den nächsten Lauf?

**Lapp:** Dieser Lauf in Mallorca war der härteste Lauf, den ich in meinem Leben gelaufen bin, aber das ganze diente auch der Vorbereitung auf mein nächstes Event, einen 210 Kilometer langen Spenden-Traillauf von Monschau zum Großen Feldberg am 20. Juli, den ich mit organisiere.

## FRAGEBOGEN

**Holger Lapp,** 35 Jahre alt, verheiratet, eine Tochter, geboren in Hanau am Main, lebte bis zum 7. Lebensjahr in Aachen, danach in Konzen, er ist Leiter Management Systeme bei der Dürr Ecoclean GmbH Monschau.

Worüber können Sie (Tränen) lachen?
**Über lustige Geschichten aus dem wahren Leben, wie z.B. dem Blog von Orkan Akpinar http://trampelpfadlaufen.blogspot.de/.**

Was macht Sie wütend?
**Müll in der Natur. Wer seine Verpflegung in den Wald mitschleppt, der kann doch auch die Verpackung mit zurück nehmen.**

Was ertragen Sie nur mit Humor?
**Meckerei über winterliche Temperaturen und Bedingungen im Winter sowie Schlagermusik.**

Ihr wichtigster Charakterzug?
**Ich bin sicherlich sehr aufmerksam.**

Ihre liebsten Roman- und Filmhelden?
**Viel Zeit bleibt ja nicht, aber wenn ich lese, lese ich am liebsten die Bücher von Tommy Jaud oder Matthias Sachau. Also eher leichte humorvolle Bücher. Filmhelden hab ich keine, da es für mich keine Helden sind, es gibt den einen oder andern guten Schauspieler, den ich gerne sehe.**

Wofür sind Sie dankbar?
**Meine Familie, die mich bei allem was ich tue sehr viel unterstützt. Ohne meine Frau Ina, die sich Nächte um die Ohren schlägt oder bei eisigen Minusgraden irgendwo steht, um uns Läufer zu versorgen, wäre das was ich tue nicht möglich. Ja und natürlich meine Gesundheit.**

Mit welchem Prominenten würden Sie gerne essen gehen?
**Robb Flynn, Sänger der Musikgruppe Machine Head.**

Was ist Ihr Lieblingsplatz in der Eifel?
**Im Belgenbachtal gibt es eine Stelle, die kann ich jedem zeigen, der mit mir laufen geht.**

Was würden Sie zuerst ändern, wenn Sie einen Tag in Monschau/ das Sagen hätten?
**Die massiven Holzfällarbeiten und die damit verbundene Verwüstung meiner schönen Trails würde ich abschaffen und dann würde ich mit jemandem, der in Simmerath das Sagen hat, zusammen ein Spaß-Schwimmbad bauen, mit einer Superrutsche.**

Wie würden Sie den Menschen in der Eifel charakterisieren?
**Ganz unterschiedlich, so wie die Landschaft. Aber eher zurückhaltend dem Fremden und Andersartigen gegenüber. Sie kommen oft verkühlt rüber, meinen es aber wohl nicht so.**

## Die Gemeinde Simmerath informiert:

**Der Vorsitzende des Umweltschutz-, Forst- und Agrarausschusses**

**Bekanntmachung**

Die 8. Sitzung des Umweltschutz-, Forst- und Agrarausschusses der Gemeinde Simmerath findet statt am

**Dienstag, dem 14. Mai 2013,**

im Sitzungssaal des Rathauses in Simmerath, und zwar:

A) Besichtigungen

B) Öffentliche Sitzung:
Beginn: **18.00 Uhr**

C) Nichtöffentliche Sitzung:
Im Anschluss an die öffentliche Sitzung

Tagesordnung:

B) Öffentliche Sitzung

1.) Eingänge
1a) Bestellung eines neuen Schriftführers für den Umweltschutz-, Forst- und Agrarausschuss
2.) Beratung über das Ergebnis der Besichtigung von Teilbereichen des Gemeindewaldes
3.) Vorstellung des LIFE+Projektes „Rur- und Kall-Lebensräume im Fluss" durch die Biologische Station der StädteRegion Aachen
4.) Vorstellung des Leader-Projektes „Kompetenz Netzwerk – Streuobstwiesen in der Nordeifel" durch die Biologische Station der StädteRegion Aachen
5.) Bekanntgabe des Ergebnisses des Forsthaushaltes 2012
6.) Sammlung und Verwertung von Grünabfällen nach Errichtung eines Entsorgungs- und Logistik-Centers in Monschau-Imgenbroich durch den Zweckverband Entsorgungsregion West
7.) Mitteilungen

C) Nichtöffentliche Sitzung

1.) Eingänge
2.) Finanzplanung der RegioEntsorgung
3.) Änderung des Jagdpachtvertrages für den Eigenjagdbezirk Schilsberg-Schröf
4.) Änderung des Jagdpachtvertrages für den Eigenjagdbezirk Lammersdorf-Venn
5.) Anerkennung von weiteren Ökopunkten aus gemeindlichen naturnahen waldbaulichen Maßnahmen
6.) Mitteilungen

gez.: Bruno Löhrer

**Der Vorsitzende des Planungsausschusses**

**Bekanntmachung**

Die 26. Sitzung des Planungsausschusses der Gemeinde Simmerath findet statt am

**Donnerstag, dem 16. Mai 2013, 18.00 Uhr,**

im Sitzungssaal des Rathauses in Simmerath, und zwar:

A) Besichtigungen

B) Öffentliche Sitzung:
Beginn: **18.00 Uhr**

Tagesordnung:

A) Besichtigungen

B) Öffentliche Sitzung

1.) Eingänge
2.) Beratung der Besichtigungsergebnisse
2.1 Antrag auf Änderung des Bebauungsplanes Lammersdorf im Bereich des Grundstückes Gemarkung Lammersdorf, Flur 4, Nr. 178, Hoscheiter Straße 33
2.2 Antrag auf Änderung des Bebauungsplanes Nr. 124 B - Rurberg - im Bereich des Grundstückes Gemarkung Simmerath, Flur 2, Nr. 589, In den Höfen in Rurberg
3.) 1. Änderung des Flächennutzungsplanes zur Zulassung weiterer Flächen für Windkraftnutzung
3.1 Vorstellung der überarbeiteten Potenzialstudie
3.2 Änderung des Aufstellungsbeschlusses
4.) 1. Änderung des Bebauungsplanes Nr. 145 – Biomasse Heizkraftwerk – im Bereich des Grundstückes Gemarkung Simmerath, Flur 7, Nr. 1528
4.1 Vorstellung des Schallgutachtens
4.2 Beschluss über die Beteiligung der betroffenen Öffentlichkeit und der berührten Behörden gemäß § 13 BauGB
5.) 1. Änderung des Bebauungsplanes Nr. 146 – Hauptstraße/Schmiedstraße – im Bereich der Grundstücke Hauptstraße 55-59
5.1 Vorstellung der Planung
5.2 Beschluss über die Beteiligung der betroffenen Öffentlichkeit und der berührten Behörden gemäß § 13 BauGB
6.) Aufstellung des Bebauungsplanes Nr. 165 – Wingertsberg Woffelsbach – im Bereich des Grundstückes Gemarkung Rurberg, Flur 14, Flurstück 378
6.1 Beschluss über die bei der frühzeitigen Beteiligung der Öffentlichkeit gemäß § 3 Abs. 1 BauGB und Beteiligung der Behörden gemäß § 4 Abs. 1 BauGB vorgebrachten Anregungen
6.2 Beschluss über die Offenlage gemäß § 3 Abs. 2 BauGB
7.) Mitteilungen

gez.: Gregor Harzheim

www.simmerath.de