

ePaper | Anmelden | A A A


 Suchen

Immobilien »  
Karriere »  
Motormarkt »  
Trauer »

Startseite Oberösterreich Sport Ratgeber Freizeit Abo & Service Anzeigen

Linz Wels Steyr Mühlviertel Innviertel Salzkammergut Wetter Polizei Brandner rettet das Klima Nachbarn

Freitag, 9. Juli 2010, 14:42 Uhr

Linz 28°C · Reichenau/Mühlkreis 25°C · [mehr Wetter »](#)

Oberösterreich > Linz

[vorheriger Artikel](#) | [nächster Artikel](#)

## Trauner läuft 56 Marathons in 56 Tagen

Linz

**TRAUN.** Heinz Jürgen Ressar ist ein Sieger. 48 oder 100 Stunden läuft er für einen guten Zweck. Immer wieder bezwingt er seinen Körper. Genau wie den Krebs. Auch der Kopftumor konnte den Trauner nicht stoppen. Und jetzt läuft der 41-Jährige wieder. 56 Marathons an 56 aufeinanderfolgenden Tagen.

**OÖN:** Herr Ressar, Sie sind 48 Stunden gelaufen, sie sind 100 Stunden gelaufen. Und jetzt sollen es 56 Marathons in 56 Tagen werden. Warum machen Sie so etwas?

**Ressar:** Ich habe beim Laufen im vergangenen Herbst einen Rollstuhlsportler getroffen. Genauer gesagt ist er an mir vorbeigezogen. Kurz sind wir dann ins Gespräch gekommen. Da hab' ich überlegt: Was, wenn ich im Rollstuhl sitzen würde? Ich habe dann einen Versuch gestartet: zwei Tage im Rollstuhl. Es war wirklich schwierig. Daraus ist die Idee entstanden, diesmal für die Rückenmarkforschung Geld zu sammeln.

**OÖN:** Es hätten auch 36 in 36 sein können oder 21 in 21. Warum ausgerechnet 56 Marathons in 56 Tagen?

**Ressar:** Das hat keine mystische Bedeutung. Das kommt lediglich daher, dass sich meine Tochter zu Weihnachten das Guinness Buch der Rekorde gewünscht hat. Dort hab' ich den Marathon-Rekord gefunden. Der liegt derzeit bei 51. Deshalb habe ich höher angesetzt. Und weil es an einem Wochenende starten und an einem Wochenende enden soll, sind es jetzt 56.

**OÖN:** Sie könnten auch stricken für den guten Zweck.

**Ressar:** Laufen ist das, was ich kann. Das ist für mich relativ einfach. Ich brauche nur zu laufen, kann dabei Menschen aufmerksam machen und Spenden sammeln.

**OÖN:** Sie sind schon einmal während der Trauner Messe 48 Stunden gelaufen und haben 13.000 Euro für die Delfintherapie eines beeinträchtigten Jungen zusammenbekommen. Wie hoch ist diesmal das Ziel?

**Ressar:** Dass ich es schaffe, in erster Linie. Ich verkaufe jeden Marathon um 350 Euro. Die werden aber nur fällig, wenn ich alle 56 Marathons laufe.

**OÖN:** Sie könnten auch nur so für sich selbst laufen, nicht für einen guten Zweck.

**Ressar:** Natürlich. Das habe ich in den vergangenen zwei Jahren auch gemacht. Da bin ich nur Wettkämpfe gelaufen.

**OÖN:** Wie lange ist die Vorlaufzeit für ein solches Projekt?

**Ressar:** Im September habe ich den Rollstuhlfahrer getroffen, im Oktober habe ich mit dem Training begonnen. Am 6. Juni starte ich.

**OÖN:** Kann man sich auf so einen Kraftakt überhaupt vorbereiten?

**Ressar:** Ich laufe derzeit zwischen 25 und 40 Kilometer pro Tag, um meinen Körper daran zu gewöhnen. Aber du musst sicher schon ein paar Jahre in dieser Ultra-Laufszene aktiv sein. Da sind auch ein paar verrückte Leute dabei.

**OÖN:** Stichwort „verrückt“: Hören Sie das auch ab und zu?

**Ressar:** Ständig. Aber dieses Problem haben alle Ultra-Läufer. Für viele Leute ist es einfach unverständlich, wie das geht. Und dann bei mir noch neben der Arbeit. Ich werde ja ganz normal meiner Schichtarbeit als Papiertechniker nachgehen und meinen Laufplan nach den Schichten einteilen. Wenn ich

[Bild vergrößern](#)



Heinz Jürgen Ressar ist beim Laufen ganz in seinem Element. Bild: Privat

### Artikel

16. April 2010  
00:04 Uhr

Von Renate Schiesser

Drucken

Weiterempfehlen

### Artikelbilder

1 Kommentar

### Google-Anzeigen

#### "Abnehmen mit Sport"

Wieviel Sport muss man machen? Hier schauen + echt geschockt sein!  
[www.Richtig-Erfolgreich-](#)

#### Summer in the City

Wochenendurlaub ab 96 € mit 3/4\* Hotel, Linz, Card und mehr!  
[www.linz.at/tourismus](#)

#### 100km ULTRA Lauf Steyr

Der Schmerz vergeht - Stolz bleibt! 50km - 100km - Staffel - Kids Run  
[www.100km.at](#)

#### Stellen Linz

Ihr Job in Linz Jetzt Ihre passende Stelle finden!  
[www.jobrapido.at/Linz](#)

Spätschicht habe, laufe ich zum Beispiel um acht Uhr meine exakt ausgemessenen Runden um den Oedtsee, damit ich bis Mittag fertig bin. Es ist ja wirklich gut, dass ich schon vor meinem Kopftumor gelaufen bin. Sonst würde es jetzt wahrscheinlich heißen, dass doch irgendwas geblieben ist.

**OÖN:** Sie haben kurz nach Ihrem 48-Stunden-Lauf diesen Kopftumor besiegt. Gibt das zusätzlich Kraft?

**Ressar:** Ich habe nie daran gedacht, dass ich nicht wieder gesund werden könnte. Wahrscheinlich ist das auch eine gewisse mentale Stärke, ja.

**OÖN:** Viele werden sich fragen, ob so viel Laufen gesund ist. Machen Sie sich keine Sorgen?

**Ressar:** Dass ich dort tot umfalle, ist relativ unwahrscheinlich. Ich glaube, es ist gesünder als das typische Schichtarbeiterleben. Und wenn etwas wirklich sitzt im Kopf, dann muss man es durchziehen.

**OÖN:** Was schätzen Sie – wie viele Paar Laufschuhe werden Sie brauchen?

**Ressar:** Das werden so vier bis fünf Paar sein. Wenn ich das Training einrechne, kommen wir aber schon auf 15 Paar.

Mehr zum Thema

[Laufend unterstützt](#)



Sitelink

### Oberösterreichs lokaler IT-Nahversorger

Für jedes Unternehmen bietet die Ansfeldner Firma Base IT das passende Full-Service-Paket. Seit Jahresbeginn betreut und versorgt das IT-Dienstleistungsunternehmen ihre Kunden mit einem Gesamtpaket aus Hard- und Software sowie Netzwerken. [mehr Infos »](#)



Sitelink

### Familyurlaub in Kroatien

Sonne, Meer & Spaß mit Falkensteiner: 7 Nächte ab 581 € Kinder bis 6,9 J. GRATIS! [mehr Infos »](#)

« zurück zu Linz

## 1 Kommentare

**Wiener läuft 500 Tage 10 000 Km Lauf** · von erich2 · 15.06.2010 14:00 Uhr  
läuft seit 7 Jahren täglich ...

Glückwunsch für diese tolle Leistung  
Heinz Jürgen ...

und die Einladung an alle Wiener,  
bei mir mit machen, ganz einfach mit GPS ...,  
<http://www.mikesdesign.at/>  
mit laufen, laufende Gesundheit durch  
Bewegung, Wienerwald Schöffelweg GPS Lauf ...

Run for Lives 10 Cent der  
Schöffelweg Lauf Km ...  
alle Österreicher können laufend Spenden ...  
Laufstrecke mit GPS selber messen ...  
an Run for Lives Km x 10 Cent über weisen ...  
für Linz und Umgebung natürlich  
einfach laufen und Spenden ...

Erich M.

[Antwort schreiben](#)

Neuen Kommentar schreiben

Weitere Artikel aus Linz

[OÖN-Schulschluss-Open-Air mit DJ Insulin Junky auf Donaulände](#)

Betreff / Kommentartitel

Kommentartext:

Sie dürfen noch 1000 Zeichen als Text schreiben

**Für registrierte Nutzer**

**Für nicht registrierte Nutzer**

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar abzuschicken.

Benutzername:

Passwort:

[Passwort vergessen »](#)

LINZ/ENNS. Als Andreas Huber kennt ihn kein Mensch, als „Insulin Junky“ machte sich der 29-jährige DJ einen Namen weit über Linz hinaus. Heute ist der Ennsner beim OÖN-Schulschluss-Open-Air ab 14 Uhr beim Lentos zu hören. [mehr »](#)



**Bucher: „Alle Gemeinden sind Gesetzesbrecher“**

STEYREGG. Ein kurioser Streit beschäftigt Stadt, Bezirkshauptmannschaft und Land. Auf einem privaten Forstweg hatte ein Förster Streusplitt vom Winter entdeckt. Der muss nun entfernt und auf einer Deponie entsorgt werden. Sonst droht ein Verfahren. [mehr »](#)



**Spallerhofschule hat bei der Berufsorientierung Nase vorn**

LINZ. Vom Firmenbesuch bis zur Schwerpunktwoche: Mit ihren Aktivitäten errang die Hauptschule 14 beim Berufsorientierungswettbewerb der Wirtschaftskammer den ersten Platz. Zeppelin- und Stelzhamerschule wurden ebenfalls prämiert. [mehr »](#)



Meistgelesene Artikel [mehr »](#)

1. [Arigona Zogaj: Zum Abschied mit Mitschülern bei Pink-Konzert](#)
2. [26.000 Fans jubelten Pink im Linzer Stadion zu](#)
3. [Tintenfisch Paul tippt auf Spanien](#)
4. [Vor Schulschluss ab in die Ferien: Direktoren zeigen die Eltern an](#)
5. [Spanien im Finale: Model Larissa Riquelme ließ Hüllen fallen](#)
6. [Große Suchaktion am Traunfall](#)
7. [Motorradfahrer bei Frontalzusammenstoß mit Porsche getötet](#)
8. [Vermisste tot aufgefunden](#)
9. [Länger arbeiten: Sollen Firmen für die Frühpensionen aufkommen?](#)
10. [Betrüger richtete 206.000 Euro Schaden an](#)
11. [Sattelschlepper krachte gegen Kehrmaschine - Zwei Schwerverletzte](#)
12. [Helmut Mittermayer: Quirliger Professor aus dem Leben gerissen](#)
13. [FC Pasching: Kein Geld mehr von der Gemeinde](#)
14. [Facebook liefert Beweise für Scheidung](#)
15. [Zwölf Songs zum Pink-Konzert in Linz - Posten Sie Ihren Lieblingshit!](#)
16. [Explodierende Staatsverschuldung "enorme Bedrohung"](#)
17. [Queen wird erstmals Urgroßmutter](#)
18. [Scharinger für freien Hochschulzugang](#)
19. [Austausch: Spione in Wien gelandet](#)
20. [OÖNcard-Gewinnspiel: Musikfestival Steyr - "Don Giovanni"-Karten und Mozart-Uhr gewinnen!](#)

Zuletzt kommentiert [mehr »](#)

- „Durch die Brust ins Auge“ ...**  
 von herbertw, 09.07.2010 14:37 Uhr  
 ... ist ein gängiger Begriff, wenn man die Absurditäten und Umständlichkeiten hoheitlicher Verwaltung...
- Nichts ist zu blöd, als dass es nicht in den...**  
 von haspe1, 09.07.2010 14:37 Uhr  
 stünde. Was ist an diesem Tintenfisch-Orakel so berichtenswert? Bringen Sie auch, wie die...
- Scharinger, Androsch und co. 2)**  
 von haspe1, 09.07.2010 14:32 Uhr  
 wäre in etwa die gleiche, wie jene von Herrn Scharinger, ich habe auch irgend etwas studiert, das...
- Je früher sich**  
 von woppl, 09.07.2010 14:30 Uhr  
 dieses MigrantenGsindl in die Heimat vertschüßt um so schöne für die Lehrkräfte
- Scharinger, Androsch und co.**  
 von haspe1, 09.07.2010 14:29 Uhr  
 Das wird den Studenten und Uniprofessoren bzw. sonstigen Uni-Bediensteten aber mächtig weiterhelfen,...
- Zeitgemäß ist ein EU-Verbotsgesetz wegen:**  
 von poster1, 09.07.2010 14:25 Uhr  
 Putsch gegen die nationalen Verfassungen und Beraubung der Bevölkerung und folgender Generationen...

---

[Leser werben](#)

[Gutscheine](#)

[Spiele & Promotions](#)

[Preisvergleich](#)

[Babyweb](#)

[n2day](#)

---

00Nachrichten

**nachrichten.at**

[Startseite](#)

[Oberösterreich](#)

[Sport](#)

[Ratgeber](#)

[Freizeit](#)

[Abo & Service](#)

[Anzeigen](#)

---

Suchen

---

**Anzeigen:** [Karriere](#) · [Immobilien](#) · [Motormarkt](#) · [Reisemarkt](#) · [Servicemarkt](#) · [Anzeigen A-Z](#) · [Kontakte](#) · [Trauer](#) · [Glückwünsche](#) · [Inserieren](#)

---

[Archiv](#) · [Abo](#) · [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Anzeigenpreise](#) · [Online-Werbung](#) · [Kontakt](#) · [Impressum](#) · [Jobs](#) · [Über Wimmer Medien / OÖNachrichten](#)

---