Artikel vom 14.10.2026 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 14:27 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bei-ihm-laeuft-es

Bei ihm läuft es



Foto: Katrin Bremer-John

Tom Hamacher aus Kürten ist Landwirt und Extremsportler. In diesem Jahr hat der Milchviehhalter an einem Ultralauf teilgenommen, den er nach 32 Stunden und rund 215 km abschloss. Sein Alltag auf dem Hof half ihm dabei – dennoch steht für ihn die Landwirtschaft an erster Stelle.

Während der letzten Monate hat Tom Hamacher wenig geschlafen. „Ich bin in der Zeit oft spät abends oder nachts gelaufen. Das war teilweise schon kräftezehrend“, blickt der 26-Jährige auf sein Training für den „Last Soul Ultra“ zurück, bei dem er Mitte August an den Start gegangen ist. „Das ist ein Backyard-Ultra. Das Prinzip ist folgendes: Man läuft jede Stunde 6,7 km, und das so lange, bis nur noch einer übrig ist. Man läuft die Strecke also in vielleicht 40 oder 50 min, der Rest der Zeit bis zur nächsten vollen Stunde ist Pause, und dann startet man wieder zur vollen Stunde“, erklärt er. Um möglichst lange durchzuhalten, komme es nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die richtige Strategie rund um Essen und Schlafen an. Das scheint der Junglandwirt gut gemanagt zu haben, denn schließlich hat er 32 Runden und damit auch 32 Stunden durchgehalten. Das waren rund 215 km, womit er Platz 28 von insgesamt 160 Startern belegte. In der 33. Runde hat er dann entschieden, den Wettkampf zu beenden, weil er Probleme mit seiner Kniekehle hatte und das rechte Bein nicht mehr richtig knicken konnte. „Ich habe zu Hause den Betrieb und Verantwortung. Das muss man dann auch

einsehen, wenn der Körper nicht mehr mitmacht, damit es keine langfristigen Konsequenzen hat“, ist Tom Hamacher klar. Es war seine erste Teilnahme an diesem Wettkampfformat, deshalb hatte er sich im Vorfeld kein konkretes Ziel gesetzt, außer nicht als Erster auszuscheiden. „Es hätte, glaube ich, keiner gedacht, dass ich so weit komme“, erzählt der Milchviehhalter.

kj

Mehr lesen Sie in LZ 42 ab S. 48.