

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e. V.



Felix WEBER



Katharina HARTMUTH

TRAIL LONG
WOMEN TEAM

DIES SIND
UNSERE
STARS
2023



Hubert KARL

Sigrid HOFFMANN





Thorben Rahlves

„Fast wichtiger als seine Belastungsgrenzen zu kennen, ist bei einem Ultra seinen Bauch zu kennen. Dafür muss man sich schon im Training speziell um die Ernährung kümmern. Bei Hammer Nutrition kann man viele Produkte untereinander kombinieren, um im Rennen dann den optimalen Mix für sich parat zu haben“

ECHTE PRODUKTE FÜR ECHTE SPORTLER

20% Rabatt* erhältst du mit diesem Code: HAMMERFUEL

www.hammernutrition.at
www.hammernutrition.ch
www.hammernutrition.de

*Der Code ist nur einmal pro Person und nur bis zum 31.05.2024 anwendbar.

EDITORIAL

Für das Ultralaufen. Für die DUV. Für uns.

Es sind Momente wie diese, in denen mir das Herz aufgeht: dann, wenn ich die großartigen Leistungen anderer reflektiere, mögen diese nun von Herbert Karl oder Katharina Hartmuth oder anderen kommen, dann, wenn ich an die eigenen Ziele in diesem Jahr denke, dann, wenn ich mich mit dem beschäftigen kann, was ich am liebsten tue: schreiben, und zwar übers Laufen schreiben.

Überzeugt bin ich, dass es euch, geschätzte Leserinnen und Leser, ebenso geht, wenn ihr an eure Laufsaison denkt. Welche Ziele habt ihr euch denn gesteckt? Wie viel Training und wie viele Vorbereitung nehmt ihr auf euch, um ikonische Wettbewerbe wie Comrades oder Spartathlon zu finishen?

Hoffentlich kommen auch die Deutschen Meisterschaften und die DUV-Cupbewerbe in eurer Jahresplanung vor. Wir sind glücklich, dass wir engagierte Ausrichter gefunden haben, die mit ihrem Einsatz maßgeblich dazu beitragen, dem Ultralaufsport eine ihm gebührende Bühne zu geben. Je mehr von uns dabei sind, umso besser für die gesamte Szene! Ihr findet eine Übersicht über Meisterschaften und Cup-Rennen auf Seite 30.

Die Deutsche Ultramarathon Vereinigung e.V. bemüht sich indes, ihrer Rolle als maßgebliches Organ für das lange Laufen in Deutschland gerecht zu werden. In den letzten Monaten intensivierte sich der Austausch mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband, und mit Blick auf internationale Veranstaltungen greift der DLV gerne auf die Expertise und die personellen Möglichkeiten der DUV zurück. So werden wir nicht nur unterstützend die 100 km-Weltmeisterschaften, die am 7. Dezember in Indien stattfinden, begleiten, sondern auch die European Athletics Off-Road Championships Anfang Juni in Frankreich.

In Gesprächen mit Unternehmen und Firmen bemühen wir uns, gemeinsame Nenner zu erarbeiten, die in möglichen Vorteilen für unsere Mitglieder enden – einen Anfang findet ihr auf Seite 2, und seien wir uns ehrlich: Gels benötigt wohl ein jeder, eine jede von uns. Doch diese temporär beschränkte Initiative mit einer Nahrungsergänzungsfirma sollte nur die erste einer langen Reihe sein. Wir dürfen gespannt sein, was da noch kommt.

Nicht außer Acht lassen wollen wir auch in diesem Jahr die Mitgliederwerbung. Diesbezüglich gibt es eine besondere Aktion, die ihr auf der letzten Seite findet. Setzt euch ein, eure Interessengemeinschaft auf ein breiteres Fundament zu stellen und werbt Lauf-Freunde oder Freunde, oder sportinteressierte Verwandte an! Es zahlt sich für alle aus.

Die Tage werden wieder heller, die Laufrunden länger, die Events greifbarer. Wer immer von euch da draußen schöne Dinge erlebt im Zeichen des Ultralaufens und die eigenen Erfahrungen mit anderen teilen will, dann nehmt doch bitte Kontakt auf. Wir freuen uns, von euch zu hören, und noch mehr, von euch zu lesen und eure Berichte in unserer Community zu teilen.

Habt Spaß da draußen, wo immer ihr lauft!

Egon Theiner

EINE AUFRICHTIGE ENTSCHULDIGUNG, UND DER VERSUCH EINER ERKLÄRUNG

Wieso ich in der ULTRAMARATHON die außergewöhnliche Leistung von Mr. Spartathlon **HUBERT KARL** so würdigte, wie ich es für angebracht hielt, und wieso sich der Protagonist dadurch diffamiert fühlte.

von Egon Theiner

Hand aufs Herz: Wohl ganz wenige der Leserinnen und Leser dieser Zeilen können sich nicht vorstellen, einen bestimmten Ultralauf 25 Mal zu beenden. Und noch dazu solch ein Biest, wie es der Spartathlon ist: knapp 250 Kilometer lang, mit 3000 Höhenmetern gespickt, der in aller Frühe des ersten Tages beginnt und am Abend des zweiten Tages, 36 Stunden später, endet. Für viele von uns wäre es ein Lebenstraum, ein so genanntes „life time achievement“, den Spartathlon, auch nur ein einziges Mal zu finishen.

Hubert Karl hat es nicht ein Mal, oder fünf Mal, oder zehn Mal geschafft. Sondern seit 1992 unglaubliche 25 Mal. Das sind über 6000 Kilometer und 75.000 Höhenmeter zwischen Athen und Sparta, bei sengender Hitze und im Regen, mit Hoffnung und Zuversicht und das eine oder andere Mal auch mit Niedergeschlagenheit und Angst, die strengen Zeitvorgaben der Organisatoren nicht erfüllen zu können.

25 Mal Spartathlon: Das ist in der ohnehin, sagen wir: verrückten Welt des Ultralaufens, der pure Wahnsinn. 25 Mal Spartathlon: Wer nicht die allergrößte Hochachtung vor dieser Leistung empfindet, der hat nicht verstanden, um was es beim Ultralaufen geht – um die körperliche und mentale Auseinandersetzung mit sich selbst, um das Sich-auf-die-Probe stellen, um sich immer und immer wieder zu beweisen, „dass man es kann“, „dass man es will“, „dass nichts unmöglich ist“. 25 Mal Spartathlon: Hubert Karl, was für ein Wahnsinn!

Dass die ULTRAMARATHON in der vorigen Ausgabe dem sympathischen und freundlichen Mann aus Bayern ein kleines Denkmal setzen wollte, war diskussionslos. Hubert Karl landete auf dem Cover, und wie es zuweilen ist mit Denkmälern, gehen diese auch daneben.

Karl, seine Familie, sein Freundeskreis fühlten sich vom Aufmacherbild der UM 4/23 angegriffen und beleidigt: Wie kann man denn eine Person so darstellen?, war der Grundtenor.

Diese Zeilen sollen eine Entschuldigung sein und eine Erklärung liefern. Auf dem Bild ist Hubert Karl zu sehen, müde und abgekämpft und alt, älter, als er es mit seinen 65 Jahren ist. Auf dem Bild ist auch ein Mitarbeiter des Organisationskomitees zu sehen, sein rechter Arm verschwindet hinter dem Athleten, sein linker ist ausgestreckt, sein Blick konzentriert und ernst und die gesamte Körpersprache scheint zu schreien: He, Platz da, hier kommt unser Held. Im Hintergrund verschwimmt eine weitere Person, die videographisch die letzten Schritte von Hubert Karl einfängt.

Derjenige, der dieses Bild ausgesucht hat, bin ich, und hier ist meine Erklärung dafür: Als ich dieses Foto zum ersten Mal sah, habe ich mich sofort in dieses verliebt. Weil es alles beinhaltet, was Ultralaufen mit all seinen Anstrengungen und Schattierungen, was den Spartathlon als Event, das 25-fache Finishen dieser Tortur ausmacht. Auf diesem Bild sehe ich keinen gedemütigten oder gebrochenen Mann, sondern einen, der im Wissen um das Geleistete (in den letzten 36

Stunden und in den letzten 36 Jahren gleichermaßen) die letzten Stufen in Angriff nimmt, hohliert von den griechischen Veranstaltern. Dieses Bild ist für mich ein Sinnbild des Ultralaufens. Schauen wir nicht alle an der Ziellinie müde und fertig aus – aber gehört nicht gerade dieses Paradoxon: äußerlich kaputt zu sein, sich innerlich wie ein Held, wie ein Gott, zu fühlen, zu unserem Sport?

Meine immer noch anhaltende Liebe zu diesem Bild ist obsolet, wenn es dem Hauptdarsteller nicht gefällt. Etwas gut meinen, was jenem, den es betrifft, nicht gut tut, bedeutet, es nicht gut genug gemacht zu haben. Ich hätte Rücksprache halten können mit dem Redaktionsteam, das ich sträflich übergangen habe, ich hätte mich auch an Hubert Karl selbst wenden und seine Meinung hören können.

Dies ist alles nicht geschehen.

Deswegen, Hubert, in aller Form: Es tut mir leid und ich bitte um Entschuldigung.

Als wäre dieser Sprung ins Fettnäpfchen nicht schon genug, haben sich auf Seite 107 der UM 4/23 auch noch zwei inhaltliche Fehler eingeschlichen. Hubert Karls Buch nennt sich nicht „Bewegen statt schonen“, sondern richtig LEBENSPRINZIP BEWEGUNG. Und beim Badwater Ultramarathon war Karl deutscher Rekordhalter bis 2022, als Michael Ohler vom TSV Kandel in 29:11 Stunden Platz sieben belegte. Karl hatte 2008 29:30 Stunden benötigt und sich auf Platz sechs platziert. (Was die Platzierung angeht, ist der Läufer aus Zell am Main somit nach wie vor bester Deutscher.)

INHALT

3 EDITORIAL

DUV INTERN

- 4 EINE AUFRICHTIGE ENTSCHULDIGUNG,
- 7 FÖRDERSTÜTZPUNKTE
- 8 NEUE MITGLIEDER
- 9 ZUM GEBURTSTAG
- 10 NEU DABEI UND NACHGEFRAGT
- 18 BERICHTE AUS DEN FÖRDERSTÜTZPUNKTEN
- 26 UNSERE SPORTLERINNEN UND SPORTLER DES JAHRES 2023
- 30 ÜBERSICHT DUV-CUP UND DM 2024

EXPERTEN

- 32 DIANA DZAVIZA: AKZEPTANZ, ANALYSE, ABHAKEN, AUFSTEHEN: DIE 4 A
- 36 ANJA KOBS: SAISON(UM-)PLANUNG MAL ANDERS
- 40 DR. CHRISTOPH WENZEL: HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND BEIM LAUFSPORT

LAUFBERICHTE

- 44 DNF IN DER KALAHARI-WÜSTE ...
- 51 VOM BROCKEN ZUM EIGER IN BREMEN
- 54 5 ERLEBNISRÄUME, 5 TRAILERLEBNISSE
- 57 MEIN EINSTIEG IN DAS ULTRA-LAUFEN: CORSA DELLA BORA & BURGENLAND EXTREME
- 62 BEIM MONSCHAU-MARATHON IST FÜR ALLE ETWAS DABEI!
- 64 DAS EVEREST TRAIL RACE
- 72 VOLLER TRAILGENUSS IM TAL DER ALMEN

PORTRAITS

- 74 TOBIAS FRITZ

RECHERCHE

- 78 CATHERINE POLETTI

DAS PRÄSIDIUM der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV)

Präsident

Olaf Ilk, olaf.ilk@d-u-v.org

Vizepräsident

Michael Sommer, michael.sommer@d-u-v.org

Geschäftsführerin

Petra Werner, petra.werner@d-u-v.org

Schriftführer

Rainer Fritsch, rainer.fritsch@d-u-v.org

Sportwart

vakant

Rechtswart

Aldo Bergmann, aldo.bergmann@d-u-v.org

Statistiker

Dr. Jürgen Schoch, juergen.schoch@d-u-v.org

Pressewart

Egon Theiner, egon.theiner@d-u-v.org

Adresse der Geschäftsstelle

Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e. V.

Petra Werner

Steinweg 17

02681 Schirgiswalde-Kirschau

Mailadresse, die das gesamte Präsidium erreicht

praesidium@d-u-v.org

IMPRESSUM

ULTRAMARATHON (Das offizielle Mitteilungsblatt der DUV), Heft 1/2024, 38. Jahrgang

Herausgeber:

Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e. V. – DUV.

Vereinsregister Kaiserslautern. Registernummer: 30068.

Geschäftsführung und Geschäftsstelle:

Petra Werner, Email: petra.werner@d-u-v.org

Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e. V., Steinweg 17, 02681 Schirgiswalde-Kirschgau

Bankverbindung:

Volksbank Mittelhessen e. G. IBAN: DE3451390000085817400. BIC: VBMHDE5FXXX

Erscheinungsweise und Bezug:

Die UM erscheint viermal pro Jahr digital und gedruckt und kann von Mitgliedern der DUV bezogen werden.

Redaktion: Stefan Bicher, Mathias Effenberger, Willy Haberland, Reiner Hillebrand, Dr. Norbert Madry, Dr. Annette Rudolph,

Jürgen Schoch, Claudia Sonntag, Michael Sommer, Egon Theiner

E-Mail: redaktion@d-u-v.org

Ständige Mitarbeiter:innen: Jörg Fuchslueger, Holger Hedelt, Rainer Leyendecker, Caroline Rauscher, Diana Dzaviza, Anja Kobs,

Dr. Christoph Wenzel

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe: Harald Menzel, Rainer Leyendecker, Günther Weitzer, Matthias Wilshusen, Florian Reus, Torsten Kalina,

Verena Liebers, Alejandro Boucabeille, Jens Kramer.

Coverbilder: Michael Sommer, WMTRC Innsbruck-Stubai 2023/Roast Media, Sparta Photography Club, privat

Fotos: Sofern nicht anders gekennzeichnet, sind die Bilder aus den Privatarchiven der jeweiligen Autoren.

Statistik: Jürgen Schoch, Regina Berger-Schmitt, Wenhui Chang, László I. Fehér, Jens Kruse, Alexis Oosterhoff, Robert Pöttger,

Marcello Spreafico, Matthias Weiser, Daniel Westergren, Jörgen Zimmer

Email: results@statistik.d-u-v.org

Anzeigen:

Egon Theiner, Email: egon.theiner@d-u-v.org

Anzeigenschluss für Nr. 2/2024 ist der 15. Mai 2024

Technische Herstellung (print und digital):

Dipl. Ing. (FH) Ing. Clemens Toscani, Klosterneuburg

Druck und Herstellung:

flyerheaven GmbH & Co.KG

Redaktionsschluss für Nr. 2/2024 ist der 15. Mai 2024

(Beiträge, die nach Redaktionsschluss eingehen, werden für die nächste Ausgabe berücksichtigt)

FÖRDERSTÜTZPUNKTE

Adler-Langlauf Bottrop

Markus Sobolewski

Im Wilmkesfeld 6, 46236 Bottrop

Tel. 0163/7180800

markus-sobolewski@t-online.de

www.adler-langlauf.de



TSV Sibbesse

Hans-Jürgen Köhler

Gartenstr. 2, 31079 Sibbesse

Tel. 05065/96102

koehler@tsv-sibbesse.de

www.tsv-sibbesse.de



LG Würzburg

Marcus Wieser

Austraße 4, 97299 Zell am Main

Tel. 0176/55048061

wieser.marcus@googlemail.com

www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de



TV Kempten

Jörg Schreiber

Dornierstr. 105, 87435 Kempten

Tel. 0831/5271745

jj.ss@web.de

www.tvkempten.de



LC BlueLiner

Matthias Wilshusen

Roseggerweg 63,

38304 Wolfenbüttel

Tel. 05331/403302

wilshusen@lc-blueliner.de

www.lc-blueliner.de



Team Camerone

Torsten Witte

Postfach 101313, 44608 Herne

Tel. 02323/9939518

torsten.witte@teamcamerone.de

www.teamcamerone.de



SV Schwindegg

Günther Weitzer

Hauspergstr. 27, 84419 Schwindegg

Tel. 08082/5647

guenther.weitzer@t-online.de

www.sv-schwindegg.de



LG Mauerweg Berlin e.V.

Harald Reiff

Stettiner Straße 30, 13357 Berlin

Tel. 01522 1000398

harald.reiff@lgmauerweg.de

www.lgmauerweg.de



LSG Karlsruhe

Harald Menzel

Veilchenstr. 18, 76327 Pfinztal

0721/79196400

ha.menzel@lsg-ka.de

www.lsg-ka.de



TV Goldbach

Ilona Gansert

Mühlstraße 20, 63773 Goldbach

Tel. 0175/2302167

ultralanglauf@tv-goldbach.de

www.tv-goldbach.de



LG Ultralauf

Klaus Haake

Kurmainzer Str. 11

65817 Eppstein

Tel. 0172/3758583

klaus.haake@lg-ultralauf.de

www.lg-ultralauf.de



NEUE MITGLIEDER



Herzlich Willkommen!

Christian-Manuel Bausch
 Melanie Ruppenthal
 Nicole Günther
 Melanie Schulte
 Ingo Teuber
 David Matthes
 Maxi Heerkens
 Volker Slomka
 Alejandro Laurent Boucabeille
 Sandra Heinrichs
 Patrick Trattler
 Wing-Chun Fan
 Hartwig Gaug
 Christian Bender
 Ursula Finster
 Michaela Winter
 João Pedro Barth
 Harald Barnickel
 Hannah Lilith Burghardt
 Franziska Feinäugle

ZUM GEBURTSTAG

Zum 85.

Jürgen Lau (02.04.)
 Leo Stierhof (10.04.)
 Bernd Melzer (26.04.)

Zum 80.

Djuro Dobrijevic (06.04.)
 Bernd Linsmaier (16.04.)
 Horst Gacioch (21.04.)

Zum 75.

Klaus Kaiser (04.06.)

Zum 70.

Angelika Steinborn (09.04.)
 Anne Smolka (22.04.)
 Gerline Kieselbach (01.05.)
 Anke Meinberg (07.05.)
 Norbert Reifschläger (28.05.)
 Ulrich Tomaszewski (10.06.)

Zum 65.

Stefan Beckmann (10.04.)
 Norbert Ebbert (29.04.)
 Alexander Weber (30.04.)
 Claus-Thomas Emmig (02.05.)
 Wolfgang Schwericke (09.05.)
 André Horst Grabowski (19.05.)
 André Ferneding (20.05.)
 Günter Klein (21.05.)
 Yvonne Zindler (29.05.)
 Rolf-Achim Reichart (02.06.)
 Alexandra Kilian (03.06.)
 Axel Kernig (08.06.)
 Jürgen Keller (16.06.)
 Jan-Peter Warnke (20.06.)
 Manfred Kunisch (25.06.)
 Bruno Heinlein (29.06.)

Zum 60.

Roman Spengler (02.04.)
 Sylvia Frühauf (10.04.)
 Heike Noa (10.04.)
 Werner Kamps (24.04.)
 Inge Raabe (25.04.)
 Jürgen Zuth (25.04.)
 Axel Gressenich (24.05.)
 Michael Bohm (26.05.)
 Mechthild Kolter (31.05.)
 Gunter Rothe (07.06.)
 Hendrik Dörr (08.06.)
 Frank Müller (14.06.)
 Bettina Hecker-Hesse (20.06.)

Zum 50.

Robert Rilk (01.04.)
 Carsten Lindner (21.04.)
 Marcel Fischer (22.04.)
 Claudia von Bronk (02.05.)
 Tanja Billmann (03.05.)
 Thomas Krauthauer (06.05.)
 Marko Sieber (15.05.)
 Markus Stanger (16.05.)
 Martin Urlaub (28.05.)
 Sascha Velten (08.06.)
 Andreas Richter (12.06.)
 Michael Frenzer (12.06.)
 Carmen Lehner (18.06.)

Zum 40.

Alejandro Laurent Boucabeille (01.04.)
 Jens Fischer (26.04.)
 Sandra Leutloff (02.05.)
 Evelyn Franke (05.05.)
 Andreas Diehm (21.05.)
 Branka Hajek (16.06.)



Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen?

Aufgrund der Empfehlung von Egon Theiner – einem Freund von mir und eigentlich auch etwas Coach – der mir die letzte Zeitschrift bei meinem offiziell ersten Ultra in Triest („La Bora della Cora“) geschenkt hat und wo ich in zwei Tagen (inkl. dem tatsächlichen Tag der 59 km mit vielen Höhenmetern) alle Artikel interessiert und wissbegierig gelesen hatte. Da er mich schon seit längerem mit guten Tipps & Tricks, Equipment und Top-Lesematerial ausstattet (Geheimtipp: sein Buchverlag „Egoth“ hat einen guten Fokus auf Sport, für die die es noch nicht wissen) – verließ ich mich sofort auf ihn und habe mich hier angemeldet – weil ich noch viele Ultras laufen will und noch sehr viel zu lernen habe.



Alejandro Laurent Boucabeille © privat

Neu dabei und nachgefragt ALEJANDRO LAURENT BOUCABEILLE

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Bisher aus Erlebnis welches gleichzeitig auch ein Genuss und ein Wettkampf mit mir selbst ist. Ich liebe die Landschaften, die Ruhe, zu laufen, mich lebendig zu fühlen. Dann gibt es Momente wo ich sehr kompetitiv bin, auch wenn ich noch recht neu und frisch dabei bin. Aber das Wettkampfelement ist zumindest bei mir, persönlich mit mir selbst, immer auch dabei.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out?

Rasputin, Rocky und Gladiator Soundtrack

Welcher Podcast/ welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Es gibt so viel gutes Zeug...Hörbücher derzeit weniger, manchmal die Interviews in meinem eigenen Podcast – weil ich das Glück hatte, mit solch intelligenten und erfahrenen Leuten diverser Backgrounds und Disziplinen ein Gespräch zu führen. Da sind nobelpreisnominierte Persönlichkeiten als auch Sportler dabei, Topmanager als auch Schriftsteller, Künstler, Reisende, Sportmediziner, ja sogar ein Richter....

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Wem es nützt – denke aber, dass es eher Nachteile hat. Aber das ist relativ und ich verstehe auch die Idee eine Norm zu schaffen. Ich habe bereits beides versucht.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände?

Eigentlich eher auf dem Gelände – liebe es in der Natur unterwegs zu sein....egal ob die Wüsten in den USA oder Nordafrika, mein liebes Andalusien oder der skandinavische Norden. Nicht umsonst bin ich so oft unterwegs ... selbst in meiner eigenen neuen Stadt Wien. Es gibt so viel zu entdecken, wenn man wirklich will. Je mehr ich mich mit etwas auseinandersetze, desto mehr sehe ich und desto größer der Spaßfaktor. Aber an sich bin ich für alles aufgeschlossen....

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Ich laufe unabhängig vom Wetter. Zumindest meistens. Früher hatte ich mehr Ausreden. Mit dem Alter weiß ich immer mehr, was ich will und nicht will, bin disziplinierter, organisierter und zielstrebig geworden.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Ich wundere mich, warum sich jemand selbst betrügen will. Karma...versuche das mit Humor zu nehmen.

Auf welchen Distanzen findet man Dich?

Früher auf Marathons (vom klassischen in Attika bis nach Mexiko Stadt, Wien nach Zürich, Brüssel oder Budapest, Salzburg oder Linz, Venedig oder Bodensee und viele mehr) – nun hoffentlich vermehrt auf Ultras (vor allem die Trails haben es mir sehr angetan....). Da hoffe ich, kommt noch einiges auf mich zu – und Überraschungen sind willkommen!

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Ein falsch ausgeschilderter Weg wie kürzlich in Triest. Die anderen beiden würden die Nummer 2 einnehmen. Wenn ich wirklich die beste Zeit rausholen will, dann muss der Weg schon gut beschildert sein – zumindest behauptet das eine Stimme in meinem Kopf....

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Eigentlich sehr. Unbegreiflich für einige (und für den Schmerz zahlt man auch noch) und andere bewundern es – ist aber nichts für sie. Manchmal sorgen sie sich, wie vor kurzem, beim Burgenland Extreme 120 km. Aber meine Partnerin versteht mich und fährt auch meistens mit!



Ursula Finster © privat

Neu dabei und nachgefragt URSULA FINSTER

Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen?

Weil ich gerne unter Gleichgesinnten bin und den Austausch im Ultrasport wichtig finde.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Ich bestreite Läufe als Genuss und die Veranstaltungen als Erlebnisse und Treffen mit ebenso Laufverrückten, um dann zu sehen, was am Ende für ein Ergebnis rauskommt.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out?

Da gibt es keine Top 3. Von Deutschrock über Techno bis Deutschpop ist alles dabei. Einfach bunt gemischt.

Welcher Podcast/ welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Podcast ist es derzeit der Buddha Blog, Hörbücher eher Psychothriller oder Krimis.

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Auf jeden Fall! Musik hilft die langen Nächte durchzuhalten und gibt nochmal einen Motivationsschub

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Ich mag Beides. Wettbewerbe eher als Stundenläufe - privat organisiert eher Trails.

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Ich laufe seit über 5 Jahren täglich draußen, bei jedem Wetter und ich liebe es.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Ich denke mir meinen Teil. Aber das muss jeder mit sich selbst ausmachen. Derjenige betrügt sich ja selbst und es

ist sein Karma.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Für Bewerbe bin ich ab 12h- bis 48h-Läufe oder ab 100km zu haben.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Ein falsch oder zu wenig ausgeschilderter Weg nervt mich richtig.

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Sehr tolerant und dafür bin ich dankbar.

Beschreibe Deine Lieblingstrainingsstrecke in drei Sätzen.

Ruhig, keine Menschenseele und Natur.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Einen 24h-Lauf. Man lernt sich in dieser Zeit wirklich kennen. Geht durch Höhen und Tiefen und lernt damit umzugehen.

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Da gibt es keinen Bestimmten. Ich mag keine großen Massenveranstaltungen. Irgendwann eventuell einmal eine Mehrtagesveranstaltung. Wie 6 Tage Ungarn oder quer durch Deutschland.

Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen

Ich wollte die DUV durch meine Mitgliedschaft unterstützen und über die Mitgliedschaft gute Information zu Wettkampf und Training erhalten.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Das kommt auf den Lauf an. Ich habe eine gewisse Vorstellung, welche Finisherzeit ich erreichen kann und verfolge dieses Ziel. Manchmal genieße ich jedoch einfach nur den Lauf und die Landschaft. Bei Stadtmarathons liebe ich die Strecken mit großartiger Stimmung. In diesem Fall ist der Lauf ein Erlebnis!



Jörg Löhr © privat

Neu dabei und nachgefragt

JÖRG LÖHR

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out?

Ich laufe seit vielen Jahren ohne Musik! Dafür schalte ich das „Kino im Kopf“ ein!

Welcher Podcast/ welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Kein Podcast / kein Hörbuch. Vielleicht probiere ich es noch mal aus!?

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Am Streckenrand auf jeden Fall! Die Frage war sicherlich auf Musik im Ohr bezogen! Ja – aber nur mit Systemen, welche zulassen, dass der/die LäuferIn die Umgebungsgeräusche noch wahrnehmen kann. Ich finde es nervig, wenn Läufer mit Musik nichts anderes mehr hören und andere behindern.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Ich bin tatsächlich beides zu gleichen Teilen. Ich komme aus dem Siegtal und liebe unsere wunderschönen Trails in den Wäldern. Entlang des Siegfufers kann ich jedoch stundenlang auf Asphalt trainieren. Bei den Wettbewerben gibt es für mich keine Präferenz. Ich bin auf beiden Untergründen zuhause!

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Mir macht Regen nichts aus! Natürlich gefällt mir das Laufen im Sonnenschein und bei blauem Himmel besser! Schlechtes Wetter hält mich jedoch nicht vom Laufen ab.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Leute, die das machen, betrügen sich nur selbst! Diese Leute sind mir egal! Wenn es für mich um Podiumsplätze ginge, würde ich diese Sportler auf Ihr unfaires Verhalten ansprechen.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

42,195 km

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Ein falsch ausgeschilderter Weg

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Sehr! Ich verbinde meine Laufabenteuer aber auch regelmäßig mit Urlauben/Kurzurlauben. Damit sind alle zufrieden!

Beschreibe Deine Lieblingstrainingsstrecke.

Am Anfang zum Warmlaufen auf einem flachen Stück starten. Anschließend über Single-Trails bergauf und bergab. Zum Abschluss leicht bergab oder angenehm flach auslaufen!

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Den G1 (Grüngürtelultramarathon 63km) Köln. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen kommt man als LäuferIn, mit Ambitionen, nicht am G1 vorbei! Das „G“ steht für Grüngürtel und die „1“ deutet schon an, dass es nur eine Grüngürtelstrecke „Rund um Köln“ gibt! Es handelt sich dabei um den äußeren Grüngürtel der sich auf einer Länge von 63 km um die Domstadt zieht! Man lernt die Stadt von einer ganz anderen Seite kennen! Eine klassische Sightseeingtour ist diese (Tor)tour nicht, aber nach dem Motto: „63km - Rund um Köln - Tut weh! Aber geil!“ lohnt sich jeder Meter!

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Am COMRADES ULTRAMARATHON in Südafrika!

Neu dabei und nachgefragt

SANDRA HEINRICHS

Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen?

Ich laufe seit vielen Jahren und möchte mich endlich mal an eine Ultrastrecke heranwagen. Angemeldet habe ich mich in der Hoffnung, dass ich mich dadurch besser motivieren kann, weil man Teil einer Gemeinschaft ist. Außerdem hoffe ich auf Trainingstipps;-)

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Das Training macht mir eigentlich am meisten Spaß, Wettkämpfe bin ich aber schon sehr viele gelaufen, am liebsten Bahn, 10.000 m. Das ganze Wettkampfgeschehen betreibe ich seit ca. 15 Jahren, bin aber durch die Coronazeit total rausgekommen. Das ist jetzt mal ne ganz neue Herausforderung.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out? (Top 3)

- Kontra K
- Freedom von Beyonce Knowles
- Macklemore cant hold us
(Aber nur beim Krafttraining)

Welcher Podcast/ welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Ich höre keine Podcasts, genieße es, einfach mal nicht beschallt zu werden

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Nein, Musik sollte nicht erlaubt sein.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Ich laufe lieber profiliert, im Wald. Außer Bahn, das mag ich auch sehr gerne ;-)

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Ich liebe „Wetter“. Am liebsten den Herbst, 4 Grad über Null und Nebel, dann in den Wald, herrlich;-)

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Abkürzen finde ich echt Mist, habe ich aber noch nicht gesehen. Würde dazu aber nichts sagen. Es reicht ja, dass derjenige weiß, was er da getan hat und es kein faires Verhalten ist. Unsportlich halt.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Auf 10.000m Bahn und Halbmarathon.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Mich zermürben lange Geraden auf Asphalt und Sturm.

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Da bin ich egoistisch. Sport mache ich so wie ich möchte (trotzdem kann kaum jemand verstehen, weshalb ich mir manchmal Qualen antue;-)

Beschreibe Deine Lieblingstrainingsstrecke in drei Sätzen.

Wald, profiliert, Vogelgezwitscher.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Die Fragen 13 und 14 fasse ich zusammen. Ich habe bisher noch keinen bestimmten Lauf, den ich unbedingt machen möchte.



Franziska Feinäugle © privat

Neu dabei und nachgefragt FRANZISKA FEINÄUGLE

Aus welchen Gründen hast Du Dich der DUV angeschlossen?

Als mir im Herbst 2023 eher zufällig klar geworden ist, dass ich inzwischen seit 20 Jahren Ultraläuferin bin und also ein persönliches Jubiläum feiern kann (meine Premiere war der Albmarathon Schwäbisch Gmünd 2003), bin ich beim Googeln auf die überraschende Tatsache gestoßen, dass ich beim DUV mit einem eigenen Statistikblatt geführt werde. Das hat mich sehr beeindruckt, zumal ich selbst meine Zeiten nicht so sorgfältig sammle. Das wollte ich unterstützen. Außerdem freue ich mich auf Anregungen und den Austausch mit anderen „Verrückten“.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Als Erlebnis und zum Genuss.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Workout? (Top 3)

Lieber offene Ohren für Vogelstimmen, Bachplätschern, Wind...

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Für die, die das mögen, gern.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Je trailiger, desto lieber.

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläuferin“ bezeichnen?

Bei jedem Wetter – da bin ich wie der „fliegende Robert“ aus dem Struwelpeter.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

„Das werde ich melden.“

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Auf Singletrails, die ich mir auf der Wanderkarte suche – wenn ich genug Zeit habe, gern Strecken von sechs, sieben Stunden.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Definitiv das mit den falschen Schildern.

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Manchmal ein bisschen genervt, alles in allem aber geduldig, großzügig und respektvoll.

Beschreibe Deine Lieblingstrainingstrecke in drei Sätzen.

Wild und abwechslungsreich, durch Wälder und auf Pfaden, gern mit viel Auf und Ab und möglichst einsam.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Auch wenn es weder trailig noch ein Ultra ist: den Athen-Marathon. Aus historischen Gründen und wegen der Atmosphäre, insbesondere auf dem finalen Kilometer und beim Zieleinlauf.

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Der Zugspitz-Ultratrail würde mich reizen, oder auch Etappenabenteuer wie der Transalpine-Run. „Unbedingt“ aber nicht, weil mich meine selbstgesuchten Singletrails sehr glücklich machen.

Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen?

Mein Schatz Sabine Kramer machte den Vorschlag, der DUV beizutreten. Sind wir doch beide Marathon- und Ultralauf-Sammler. Die Möglichkeiten, unsere Läufe in einer Statistik wiederzufinden, finde ich Klasse.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

98% meiner Läufe finden als Erlebnis bzw. Genusslauf statt. In seltenen Fällen „überkommt“ mich meine Motivation – dann laufe ich etwas ambitionierter.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out?

Ich höre beim Laufen keine Musik – Ich liebe „Natur Pur“



Michael Schmitt © privat

Neu dabei und nachgefragt MICHAEL SCHMITT

Welcher Podcast/ welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Mit Podcasts und Hörbüchern ist es wie mit Musik – brauche ich nicht!

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Grundsätzlich finde ich: „Jeder kann machen, was er will“ – Im Wettkampf ist es aber manchmal unpassend, mit Musik zu laufen, da man vom „drumherum“ nichts mitbekommt.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder am Trail?

Ich liebe Trail- und Landschaftsläufe – die genieße ich am meisten. Aber ich bin auch durchaus auf der Straße zu finden – aktuell z.B. wegen der Vorbereitung auf die „TorTour de Ruhr“

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Grundsätzlich bei jedem Wetter. Wir haben mal bei Schnee und Eis einen Lauf abgebrochen, weil es zu gefährlich war, laufen aber bei jedem Wetter.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Grundsätzlich denke ich mir: „Der beschießt sich doch nur selber“ – käme für mich nie in Frage! Solange er sich durchs Abkürzen keinen „Treppchenplatz“ ergattert, ist es mir aber egal.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Zwischen Marathon und 70 km fühle ich mich am wohlsten.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Am meisten zermürbt mich mein eigenes „Mindset“ – da arbeite ich aber dran. Ständiger Regen macht mir nichts und „Verfolger“ habe ich am Ende des Feldes eher nicht. Wenn allerdings meine „Garmin“ nicht funktioniert, dann könnte ich durchdrehen!

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Mein Schatz Sabine ist noch etwas „laufverrückter“ als ich – da gibt es entsprechend keine Probleme.

Beschreibe Deine Lieblingstrainingstrecke in drei Sätzen.

Trailig mit Nebel und Sonnenaufgang / Profiliert – ruhig mit steilen „Geh“-Höhenmetern / Mit coolen Leuten um mich herum.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Es gibt soo viele tolle Läufe: Harzquerung / Rennsteig-Supermarathon / Rothaarsteig-Marathon / Monschau Ultra! Da kann ich mich nicht entscheiden.

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Entgegen meiner Liebe zu Trail- und Landschaftsläufen möchte ich gerne einmal den Mauerweglauf absolvieren. Wobei: Der „Transsylvania100“ steht auch noch auf meiner Wunschliste (mit vielen anderen)



Carsten Kralemann © privat

Neu dabei und nachgefragt

CARSTEN KRALEMANN

Aus welchen Gründen hast Du Dich der DUV angeschlossen?

Wegen der tollen Berichte und einer super Statistik.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Mehr als Erlebnis.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out? (Top 3)

Ich habe keine Playlist.

Welcher Podcast welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Ich laufe lieber ohne Musik oder Hörbuch.

Sollte Musik im Wettkampf erlaubt sein?

Ja, warum denn nicht?

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Ich laufe lieber Trails.

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Ich bin bei jedem Wetter unterwegs.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Laufen lassen und hoffen, dass er/sie erwischt wird.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Zwischen 50 - 60 km.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger im Rücken?

Ich glaube, am ehesten ein falsch ausgeschilderter Weg.

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Alle unterstützen mich dabei.

Beschreibe Deine Lieblingstrainingstrecke in drei Sätzen.

Na ja, da reicht einer: eine schöne Waldrunde mit Höhenmetern.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Ich nenne den Bödefelder Hollenmarsch. Das ist eine sehr tolle Veranstaltung.

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

An einem Gebirgslauf in Österreich.



BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit beantrage ich meine Mitgliedschaft in der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V.

Bitte wählen Name (ggf. Titel) Vorname Geburtsdatum

Straße und Hausnummer PLZ Stadt Land

E-Mail-Adresse Telefonnummer

Beruf (optional) Verein (optional)

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich die Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V., den fälligen Jahresbeitrag von derzeit 30,00 Euro (Ausland 35,00 Euro), Familienbeitrag 42,00 Euro von meinem Bank- bzw. Postgirokonto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Achtung: Bei Bankverbindungen im Ausland ist teilweise kein Bankeinzug möglich. Gläubiger Identifikationsnummer (Creditor ID): DE12ZZZ00000159997 Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt -entspricht der Mitgliedsnummer)

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der Bezug der Zeitschrift „ULTRAMARATHON“ ist im Vereinsbeitrag enthalten.

IBAN BIC Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers Datum und Unterschrift Kontoinhaber

Ich bestätige hiermit die freiwillige Angabe meiner Daten. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten, wie im Antragsformular angegeben, zum Zwecke der Organisation und Verwaltung der Vereinstätigkeit und zum Zwecke der Förderung des Vereinszwecks elektronisch gespeichert werden.

Das Präsidium weist darauf hin, dass im Rahmen des Vereinszwecks und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit personenbezogene Daten der Mitglieder, in erster Linie Name, Geburtstag, Verein und Wohnort, auf der Internetseite des Vereins www.ultra-marathon.org und in der Mitgliederzeitschrift „ULTRAMARATHON“ veröffentlicht werden können. Sonstige Daten, insbesondere die Bankverbindungsdaten werden nicht veröffentlicht. Es wird auch darauf hingewiesen, dass der Deutschen Post regelmäßig eine aktuelle Liste mit Name, Adresse und Mitgliedsnummer übermittelt wird, um den Versand der Mitgliederzeitschrift an die Mitglieder gewährleisten zu können. Einer derartigen Übermittlung seiner Daten kann das betreffende Vereinsmitglied zwar widersprechen; dafür erhält es im Gegenzug aber keine Mitgliederzeitschrift.

Des Weiteren weist das Präsidium darauf hin, dass ausreichende technische Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes getroffen wurden. Dennoch kann bei einer Veröffentlichung von personenbezogenen Mitgliederdaten im Internet ein umfassender Datenschutz nicht garantiert werden. Daher nimmt das Mitglied mit seiner Unterschrift die Risiken für eine eventuelle Persönlichkeitsrechtsverletzung zur Kenntnis und ist sich bewusst, dass

- die personenbezogenen Daten auch in Staaten abrufbar sind, die keine der Bundesrepublik Deutschland vergleichbaren Datenschutzbestimmungen kennen
- die Vertraulichkeit, die Integrität (Unverletzlichkeit), die Authentizität (Echtheit) und die Verfügbarkeit der personenbezogenen Daten nicht garantiert ist.

Das Vereinsmitglied trifft seine Entscheidung freiwillig und kann jederzeit der Veröffentlichung seiner Daten im Internet und – mit Ausnahme von Wettkampfergebnissen – in der Vereinszeitschrift widersprechen.

Datum Unterschrift

DUV FÖRDERSTÜTZPUNKT KARLSRUHE JAHRESRÜCKBLICK 2023

Text: Harald Menzel
Fotos: LSG Karlsruhe

Der Förderstützpunkt Karlsruhe blickt auf erfreuliche Entwicklungen 2023 zurück. 18 Läuferinnen und Läufer aus dem harten Kern haben fleißig über 70 Ergebnisse gesammelt. Zum erweiterten Kreis zählen auch 66 Läuferinnen und Läufer, von denen sich etwa 15 immer wieder zu anregenden Gesprächen beim Ultra-Stammtisch treffen.

Besonderer Dank gebührt Regina Berger-Schmitt (LSG Karlsruhe) für ihren unermüdlichen Einsatz für die DUV-Statistik-Datenbank. Ohne diese Datenbank wäre die Recherche für diesen Rückblick deutlich aufwendiger gewesen.

Traditionell sind wir über die klassischen Meisterschafts Strecken vertreten, insbesondere bei den Senioren:

- Bei der 50-km-DM gab es zwei erste Plätze (Hofmann; Schlippe-Schrieber) und einen zweiten Platz (Harianto) sowie einen ersten Platz in der offenen Wertung (van Wees).

- Bei der 100-km-DM gab es eine Bronzemedaille (Harianto).

- Bei der Ultratrail-DM auf dem Sachsentrail erreichte Peter Anders ebenfalls einen AK-Sieg in der M75.

- Bei der 6-h-DM erreichten wir sechsmal den ersten AK-Rang (Anders; Anders; Harianto; Hofmann; Krüger; Seith) und einmal den zweiten (Schlippe-Schrieber). Marius Seith wurde auch Gesamt-Dritter und Irene Hofmann hat den deutschen Rekord in der W70 um 3 km auf 56,164 km gesteigert..

- Bei der 24-h-DM lief Marius Seith auf Rang 1 der M30 und damit auf Rang 3 gesamt! Auch Peter Anders und Irwan Harianto gewannen ihre AK. Marius Seith (M30) empfahl sich mit seinen 234,850 km im 24-h-Lauf für das Nationalteam und durfte bei der WM in Taipeh für das deutsche Team starten. Da haben wir alle mitgefiebert!

Das Herzblut, mit dem Irwan Harianto läuft, gibt er jetzt auch erfolgreich als Trainer und Motivator weiter.

Als Bereicherung des Wettkampfangebots nehmen wir die Entwicklung der Backyard-Läufe weiterhin dankbar an. Marius Seith gewann den Bienwald Backyard Ultra in Kandel, der von Michael Ohler organisiert wird. Wolfgang Neuweiler lief mittlerweile seinen elften Backyard. Erfreulich waren aber auch viele andere Entwicklungen. Günter Kromer hat nach einer Laufpause, die er für sein D-Wanderer-Projekt genutzt hat (<https://d-wanderer.de/>), wieder zum Ultralauf zurückgefunden. Auch Michael Krüger, ehemals Spitzenläufer über 100 km, startet wieder. Unser Sport ist mit so viel Leidenschaft verbunden, dass wir einfach nicht davon lassen können... So halten auch Andreas Mössinger und Gerhard Kappes dem Sport und der Gruppe stets die Treue. Danke dafür! Jens Lukas gewann die M55 beim Tor des Géants beeindruckend in 87 Stunden.

Carmen Bangert und Kerstin John bereichern unsere Gruppe durch ihre herzliche Art. Sie zeigen, dass man auch als Nicht-LSG-Karlsruhe-Mitglied bei unserem Stützpunkt willkommen ist. Carmen absolvierte 2023 sieben Ultras und Kerstin gewann die Gesamtwertung der Damen bei der 24h-Ruhrschleife.

Der Förderstützpunkt Karlsruhe wünscht allen Ultraläuferinnen und Ultraläufern einen gesunden Start in das Jahr 2024.

Kontakt:
<https://www.lsg-ka.de/duv-foerderstuetzpunkt.html>



6-h-DM Berlin



6-h-DM Berlin



Förderstützpunkt Karlsruhe



100-km-DM Weiher



24-h-WM Taipeh: Marius Seith



Basel-24h: Anna Anders



24-h-DM Braunschweig

JAHRESRÜCKBLICK 2023 DER FSP SCHWINDEGG

Text: Rainer Leyendecker, Günther Weitzer
Fotos: FSP Schwindegg

Auch wenn wir inzwischen nur noch eine kleine Truppe Ultralaufbegeisteter sind, so konnten wir auch in 2023 wieder einige schöne Erfolge erzielen. Dazu gehören auf jeden Fall der Bayerische Meistertitel im Marathon in der Mannschaftswertung der Kategorie Senioren M60 und älter (Rainer Leyendecker, Hans-Theo Huhnholz, Günther Weitzer – am 21. Mai 2023 in Regensburg erlaufen) sowie der dritte Platz von Günther Weitzer bei den Deutschen Meisterschaften im 24 Stundenlauf Ende Mai in Braunschweig in der Altersklasse M60.

Ein besonderes Faible haben wir inzwischen für das Backyard Format entwickelt. Hier waren wir teilweise auch im Team (Bavarian Backyard Trio) recht erfolgreich unterwegs,

insbesondere bei den Läufen in Österreich, die von Norbert Lüttenegger bestens organisiert werden. Auch den flachen Bienwald Backyard von Michael Ohler ließen wir uns nicht entgehen. Sicher wird man uns auch in 2024 an der Startlinie des ein oder anderen Backyards finden können.

Bei uns steht die Freude am Laufen auf jeden Fall ganz klar an erster Stelle und so sind wir auch sehr vielseitig unterwegs. Die Palette reicht dabei vom flachen 10 km-Lauf über 6-,12- oder 24-h Läufe bis hin zu bergigen kurzen und langen Trails. Unser Laufteam absolvierte etwa 20 Ultras.

Ein besonderes Highlight ist natürlich jedes Jahr unser Schwindegger VR-Bank Sechs-Stunden-Lauf, der 2023 seine sechste Auflage erlebte. Dabei stellte unser Vorjahressieger Imre Berényi mit 83,264 km einen fantastischen neuen Streckenrekord auf. Der Lauf kann auch zu dritt

oder viert im Team absolviert werden, wobei nach jeder Runde (2,35 Kilometer) ein Wechsel möglich ist. Als besonderen Gast konnten wir im letzten Jahr den Redakteur der UM, Egon Theiner, bei uns begrüßen.

In diesem Jahr ist unser Lauf zudem Bestandteil des DUV Cups, Termin ist der 20. Oktober. Also meldet Euch am besten gleich an und seid bei unserem 10-jährigen FSP-Jubiläum mit dabei! Nähere Informationen findet ihr unter www.ultralauf.sv-schwindegg.de. Der Lauf dient auch einem guten Zweck: 10 € von jeder Startgebühr gehen an die BALU Kinderkrebshilfe von Altötting. Wir freuen uns auf Euch!



Unser SV Schwindegg Team beim Event Landshut läuft



Rainer Leyendecker beim Crazy Runners Frankenwald Ultratrail



Bayer. Marathon Meisterschaft - Günther Weitzer und Theo Huhnholz im Ziel



Bavarian Backyard Trio mit Günther Weitzer, Daniela Nemela und Rainer Leyendecker



DM 24 h - M60 Sieger Frank Burger, Lothar Esser und Günther Weitzer



Start zum 6. Sechsstundenlauf des SV Schwindegg

RÜCKBLICK 2023 DES DUV-STÜTZPUNKTS WOLFENBÜTTEL LAUFCLUB BLUELINER

Text: Matthias Wilshusen

Das vergangene Jahr 2023 war am DUV-Stützpunkt Wolfenbüttel sehr auf das erste Halbjahr fokussiert. So ist der DUV-Stützpunkt Wolfenbüttel gerne der Einladung der AsseRunner nach Groß Denkte gefolgt, um dort Anfang März ein DUV-Stützpunkt-Event mit zwei Teilen durchzuführen.

Der erste Teil war ein Erfahrungsbericht zum Transvulcania 2022, der von BlueLiner Michael Fürer sehr interessant vorgetragen und mit vielen Fotos dokumentiert wurde. Erschwerend war der mehrfache Anlauf, da die Teilnahme zunächst durch die Pandemie und ein Jahr später durch den Vulkanausbruch verhindert worden war, bis es dann zum untypischen Termin im Herbst klappte. Der zweite Beitrag von BlueLiner Michael Richter zum Thema Vorbereitung DM 24h-Lauf und Vermeidung von Fehlern, wurde von vielen Ultra-Läufern aus der Region gewünscht, die ihren ersten so langen Lauf bei der Deutschen Meisterschaft Ende Mai in Braunschweig versuchen wollten. So wurden die Informationen und Tipps von dem erfahrenen Ultra-Läufer gerne aufgesogen und haben den Zuhörern sicher auch einige Zweifel in der Vorbereitung genommen.

Im Laufe des Jahres wurden viele gemeinsame Trainingseinheiten der BlueLiner und AsseRunner mit Lauf-ABC und viel Spaß absolviert.

Zum Jahresabschluss im Dezember fand bereits im neunten Jahr der Run2Feuerzangenbowle, ein geführter Ultralauf vom Braunschweiger Hauptbahnhof zum Weihnachtsmarkt Wolfenbüttel, statt. Dieser aufwendig von Michael Richter organisierte Lauf, lässt keine Wünsche offen. So gibt es auf der Laufstrecke diverse Verpflegungspunkte, die entweder durch die Begleitfahrzeuge oder durch andere Ultra-Läufer, die an der Laufstrecke wohnen, bereitgestellt werden. Dies hat den Charme, dass es sehr abwechslungsreiche und teilweise überraschende Leckereien gibt. Nach der Dusche im Wolfenbütteler Stadtbad ist das Ziel auf dem Wolfenbütteler Weihnachtsmarkt der namensgebende Feuerzangenbowlen Stand von Hajo Palm, selbst Ultraläufer, der die Gäste mit seinem köstlichen Heißgetränk empfängt. Für den guten Zweck wurde bei diesem kostenlosen Lauf auch wieder gesammelt, so dass am Ende 250,- € der Wolfenbütteler Suppenküche und 250,- € dem Spendenprojekt von Hajo übergeben werden konnte.

In diesem Jahr wird der Run2Feuerzangenbowle im zehnten Jahr stattfinden und voraussichtlich zum letzten Mal, da Michael Richter das Projekt nicht weiterführen möchte.

Wer also dieses limitierte Lauferlebnis noch einmal erleben möchte, sollte im Dezember 2024 noch Platz für einen langen Lauf lassen.

Zuletzt eine Anregung in unser aller Sache: 2022 wurde eine bessere Vernetzung der Förderstützpunkte untereinander angestoßen, um die Sichtbarkeit des Ultralaufs zu erhöhen und die Ultralaufszene zu stärken. Dazu wurden Online-Förderstützpunkttreffen durchgeführt, die regelmäßig alle drei Monate stattfinden sollten. Leider waren im ersten Quartal 2023 nur noch zwei Stützpunkte vertreten und die Initiative scheint wieder eingeschlafen zu sein. Von einer Fortführung dieses Formats können alle profitieren und es sollte auch vom DUV-Präsidium begleitet werden. Ein Stützpunkt mit Leben zu füllen, ist kein Alleingang.



F2F Helfer



Start BS Bahnhof



DM Ultratrail: Andreas Schneidewind, Matthias Wilshusen, Michael Fürer



DM 24h: Felix Henkel, Tom Keunecke, Brigitte Rodenbeck

DUV-FÖRDERSTÜTZPUNKT LAUFGEMEINSCHAFT WÜRZBURG JAHRESRÜCKBLICK 2023

Text: Florian Reus
Bilder: LG Würzburg

Unser sportliches Jahr lässt sich leicht mit Floskeln im Sinne von „Achterbahnfahrt mit Auf und Ab“ oder „Licht und Schatten“ zusammenfassen. So konnten wir in Summe zwar nicht an das erfolgreiche Jahr 2022 anknüpfen, dennoch blieben aber auch die sportlichen Highlights nicht aus.

In der Historie unseres Vereins wurden die meisten Erfolge bislang zum überragenden Teil im Straßen-Ultralauf eingefahren. Umso schöner, dass sich unsere erst 24 Jahre junge Natalie Hörst mehr und mehr zu einer erfolgreichen Trail-Spezialistin entwickelt. So gelang es ihr bei der Deutschen Meisterschaft im Ultratrail genau wie im Vorjahr den zwar undankbaren, aber dennoch respektablen vierten Rang zu erreichen. Während sie die Medaillenränge auf nationaler Ebene knapp verpasste, sollte sich dies bei der Bayerischen Meisterschaft im Ultratrail ändern. Vor den Toren Würzburgs gelang es ihr quasi vor heimischer Kulisse, beim Maintal-Ultra den ersten Platz zu erobern. Endgültig bestätigt hat sie ihr gutes Potenzial für die Zukunft im Teilnehmerfeld beim Eco-trail Wicklow, bei dem sie in einem

international besetzten Teilnehmerfeld den sechsten Platz über 80 km für sich verbuchen konnte. Ihre Teilnahme dort erfolgte im Rahmen unserer Vereinsreise zur irischen Partnerstadt Bray. Der Austausch mit Läufern aus den Partnerstädten hat bei der Laufgemeinschaft Würzburg lange Tradition, so dass schon seit vielen Jahren über Besuche bei den jeweiligen Läufen die Verbindungen gepflegt werden. So freut sich unser Verein nun auf einen Gegenbesuch in Würzburg, um die Freundschaften weiter intensivieren zu können.

So ziemlich das größtmögliche Gegenteil zu den verhältnismäßig kurzen, aber schnellen Ultras im Trail sind dagegen die Läufe, auf die sich unser Oldie und Dauerbrenner Walter Zimmermann spezialisiert hat. Auch nach nun fast 36 Jahren Ultramarathon scheint der Hunger auf Herausforderungen dieser Art noch keinesfalls gestillt zu sein; so gehört Walter schon fast zum festen Inventar bei sämtlichen Mehrtagesläufen in ganz Europa. Auf dieser Weise sammelte er alleine im Jahr 2023 insgesamt 2964 (!) Kilometer, so viel wie kein anderer Mann in Deutschland. Ein ganz großer Teil dieser Summe entfallen dabei auf seine Teilnahme beim 17-Tage-Rennen in Italien, wo er eine Kilometerzahl von 1092 erzielte.

Eine obligatorische Teilnahme in voller Mannschaftsstärke gab es dann noch im Herbst bei der Deutschen Sechs-Stunden-Meisterschaft der DUV in Dreilinden. In der Besetzung Gränitz, Reus & Koch konnte die Silbermedaille in der Mannschaftswertung mit nach Unterfranken genommen werden. Hierfür genügten homogene Mannschaftsleistungen mit drei ähnlichen Einzel-Ergebnissen um die 70 km. Damit ging die Strategie, mit relativ defensiver Herangehensweise die drei genannten Läufer im Hinblick auf die Mannschaftswertung gut durchzubringen, voll und ganz auf.



UNSERE SPORTLERINNEN UND SPORTLER DES JAHRES 2023

Texte von Olaf ILK, Michael SOMMER, Egon THEINER

Sportler des Jahres: Felix Weber

Wenn zehn Ultraläufer beiderlei Geschlechts befragt würden, wer denn für sie DUV-Sportler des Jahres 2023 wäre, dann würde man sicherlich nur eine Antwort bekommen: Felix Weber.

Wie kein anderer hat er im letzten Jahr die Ultralaufszene von 100 km bis 24 Stunden dominiert. Dabei hat er gleich zwei Deutsche Meistertitel gewonnen und zwei Deutsche Rekorde aufgestellt. Felix ist im Jahr 1987 geboren und taucht 2011 zum ersten Mal in der DUV-Statistik auf. Rennen in Südafrika stehen auf seiner Liste, 2012 lief er den Comrades in 7:49 Stunden. 2017 folgte dann der erste 24-h-Lauf, aber noch keine 200 km. Doch bereits 2018 stand Weber bei 260 km. Das war dann auch die Zeit, in der man auf ihn aufmerksam wurde. 2019 gewann er seinen ersten Deutschen Meistertitel in Bottrop mit 247 km, bei der WM in Albi lief es weniger gut, doch er kam immer noch auf 228 km. Nach einem ruhigeren Jahr folgte 2022 ein Aufbaujahr, und 2023 dann die bisher erfolgreichste Saison.

Am 01. April wurde er in Ubstadt-Weiher Deutscher Meister über 100k m in 6:52:48 Stunden.

Am 28. Mai holte er dann in Braunschweig mit 278,312 km den zweiten Deutschen Meistertitel mit neuem Deutschen Rekord.

Wir alle, die wir dem langen Laufen verfallen sind, wissen, wie viel Training und Vorbereitung, wie viel Ehrgeiz und Motivation, wie viel Leiden und Qual hinter einem Finish steckt. Unter diesem Aspekt müssten alle, die im Jahr 2023 dem Ultralaufen nachgegangen sind, geehrt werden: Jede Leistung war und ist großartig!

Es gibt aber auch Ergebnisse und Ereignisse, die dann doch aus der Masse herausstechen, und es ist gute Tradition, dass die Deutsche Ultramarathon Vereinigung diese Jahr für Jahr würdigt. Die Sportlerinnen und Sportler des Jahres haben in der Tat Großartiges vollbracht, und wir sind stolz, diese in unserer Mitte zu haben.

Doch klar möge sein: Die Ehrung der einen darf nicht mit der Herabwürdigung der anderen in Relation gesetzt werden.

Am 8. November verbesserte Felix dann auch noch den Deutschen Rekord über die 100 Meilen auf 12:35:01 Stunden. Der alte Rekord stammte aus dem Jahr 1984. Harry Arndt war es damals, der 12:51 Stunden dafür benötigt hatte. Felix Weber wurde drei Jahre später geboren.

Dass Felix dann nicht bei der 24-h-WM in Taiwan im Dezember 2023 dabei war, ist eine Konsequenz seines Lebensstils. Er benutzt weitgehend nur das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel. 2024 wird er wohl wieder ein ruhigeres Jahr einlegen. Bei den 24-h-DM in Bottrop wird er fehlen, da er noch unterwegs sein wird. In Kandel dürfte er bei den 100 km als Zuschauer dabei sein. Einen Start Anfang Oktober bei der Ultratrial-DM in Reit im Winkel scheint möglich.

Felix, wir wünschen dir weiterhin sehr viel Erfolg!

Sportlerin des Jahres: Katharina Hartmuth

Wenn wir von unserer Sportlerin des Jahres sprechen, dann könnten wir einmal mit den Basics beginnen: Geboren 1995. Erster DUV-Statistik-Eintrag: 2018. Häufigste Platzierung: Rang 1. Spezialisierung: Ultratrail. Ihr Name: Katharina Hartmuth.

Ultratrail – nun ja, da ist es aus trainingstechnischen Gründen schon vom Vorteil, in der Schweiz zu leben. Bei der renommierten Eidgenössische Technische Hochschule Zürich hat Katharina übrigens auch im Vorjahr ihr Studium der Atmosphärendynamik erfolgreich abgeschlossen; ihre letzte wissenschaftliche Publikation trägt den Titel: Arctic seasonal variability and extremes, and the role of weather systems in a changing climate.

Aber wir schweifen ab, in unserem Rahmen geht es, ohne andere Meriten abwerten zu wollen, doch um sportliche Leistungen. Und diese waren 2023 bei Katharina sehr vorzüglich: Sie wurde beim Transgrancanaria Vierte, beim Eiger Ultra Trail Erste, aber vor allem: bei den World Mountain and Trail Running Championships Mitte Juni in Österreich im Trail Long Zweite, und beim UTMB ebenfalls Zweite, geschlagen nur von Courtney Dauwalter.

Ach ja, dazwischen hat sie auch die Challenge Roth im Langstrecken-Triathlon bestanden, mit einer Zeit von klar unter zehn Stunden.

Hartmuth selbst sagt, dass Spaß an der Sache ausschlaggebend für gute Ergebnisse seien, und dass es neben dem Willen, Ziele zu erreichen, schon auch Organisationstalent brauche, um Höchstleistungssport und universitäre Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Das kennen wir alle auch, meinetwegen auf einem anderen Niveau, aber immerhin.

Und deswegen könnte Katharina Hartmuth, unsere Ultraläuferin des Jahres, Inspiration und Motivation für uns alle sein, und ihr nachzueifern wäre sicher kein Fehler.

Ach was, lassen wir den Konjunktiv weg: IST Inspiration und Motivation. IST sicher kein Fehler.

Gratulation Katharina zu deinen Leistungen. Und danke für deine Vorbildfunktion!



Felix WEBER © Michael Sommer



Katharina HARTMUTH

© WMTRC Innsbruck-Stubaier 2023/Roast Media

Team des Jahres: Ultratrail-Team Deutschland

Ultralaufen – das ist alles, was über einen Marathon hinausgeht, und jeder von uns hat entweder die 50 oder 100 km oder die sechs oder 24 Stunden liebgewonnen. Ultralaufen nimmt und gibt Kraft gleichermaßen, wie hofft sagt man sich im Ziel: „Nie wieder“, um am nächsten Tag mit sich selbst wieder zu diskutieren zu beginnen: „Eigentlich war es sehr schön, und eigentlich könnte ich ja...“ und so weiter und so fort.

In den letzten Jahren drängt eine Spielart des Ultralaufens in den Vordergrund, Ultra-Trailrunning gewinnt mehr und mehr an Bedeutung, dem wir uns als DUV auch nicht verschließen wollen! Es gibt Deutsche Meisterschaften in dieser Disziplin, und erfreulicherweise sind Deutsche auch international im Blickpunkt.

Und so wollen wir fünf Trailläuferinnen als Frauen-Team des Jahres ehren. Katharina Hartmuth (2.), Rosanna Buchauer (5.) und Ida-Sophie Hegemann (15.) haben bei den WMTRC in Innsbruck-Stubai in der Mannschaftswertung im Trail Long den zweiten Rang belegt, geschlagen nur von Frankreich mit der Einzel-Weltmeisterin Marion Delespierre. Den Wettkampfgeln entsprechend wurden auch Eva-Maria Sperger (20.) und Marie-Luise Mühlhuber (40.) im UltraTrail Team Deutschland mit der WM-Silbermedaille ausgezeichnet, was bedeutet, dass nicht nur deutsche Spitze, sondern auch deutsche Breite in diesem WM-Rennen vorhanden war!

Hartmuth, so haben wir bereits gehört, lebt in der Schweiz, Buchauer, Hegemann und Mühlhuber haben ihren Lebensmittelpunkt in und um Innsbruck, Sperger wohnt in München und Garmisch-Partenkirchen: soll heißen, Berge und Trails allerorts. Dennoch sind die Lebensumstände des Quintetts verschieden. Eine arbeitet an der ETH, die andere ist für Innsbruck Tourismus tätig, die dritte, Hegemann, ist nicht nur saustark auf den Trails, sondern auch in den sozialen Medien – mit über 130.000 Followern auf Instagram. Sperger ist Psychotherapeutin, Mühlhuber Sport- und Bewegungswissenschaftlerin.

Es sind auch Frauen wie diese, die eine neue Zeit einläuten. Sie sind modern und dynamisch und selbstbewusst. Sie rocken erfolgreich die Szene, sind aber gleichzeitig auch bodenständig geblieben. Von unserem Team - bzw. dessen Team-Mitgliedern - des Jahres 2023 wird man auch in nächster Zukunft noch vieles hören.

Herzliche Gratulation Marie-Luise, Eva-Maria, Ida-Sophie, Rosanna, Katharina, und weiterhin viel Erfolg!



Seniorenportlerin des Jahres: Sigrid Hoffmann

UWer seit 2011 auf Ultra-Marathon-Ergebnisse und auf WM-Teilnahmen verweisen kann, die ist eine Meisterin ihres Fachs! Sigrid Hoffmann war bei Events wie beispielsweise dem Mauerweglauf, dem Self-Transcendence-Lauf dabei, bei Etappenrennen wie dem Spree- oder dem Schwarzwaldlauf, wie Porta Westfalica-Halle oder L'Étoile Verte D'Éguzon, bei der „Lupatotissima“. Sie wurde 24-Stunden-Altersklassen-Weltmeisterin 2015, und sie fühlt sich auf Straße und Trails gleichermaßen wohl. In der DUV-Statistik stehen 98 Veranstaltungen und 10.760,596 Wettkampfkilometer zu Buche.

Ein Wahnsinn!

Hoffmann ist unsere Seniorenportlerin des Jahres. Im Vorjahr gewann sie drei Deutsche Altersklassen-Meisterschaften und führte in zwei Disziplinen die Weltjahresbestenlisten an. Sie erhält diese Auszeichnung für folgende hervorragende Leistungen:

- für 215,688 km bei der 24 Stunden-DM in Braunschweig, wo sie die Alterklasse W55 gewann.
- für Platz 1 in der Weltjahresbestenliste über 24 Stunden in der AK W55.
- für AK W55-Platz eins bei den Deutschen Meisterschaften über 50 km in Duisburg, wo sie 4:21:04 Stunden benötigte
- für Platz 5 in der Weltjahresbestenliste 50 km AK W55 für den AK-Triumph bei den Deutschen 100-km-Meisterschaften in Ubstadt-Weiher, wo sie 9:23:22 Stunden benötigte

- und für Platz 1 in der Weltjahresbestenliste 100 km in der AK W55

Herzliche Gratulation Sigrid Hoffmann, und möge die Athletin der LG Westerwald weiterhin Quelle der Inspiration für viele von uns sein!

Seniorenportler des Jahres: Hubert Karl

Wenn wir Hubert Karl als unseren Seniorenportler des Jahres 2023 auszeichnen, dann ist dies eine Freude und Ehre gleichermaßen. Hubert Karl ist eine Größe in unserer Szene und auch über diese hinaus. Denn er ist Ultraläufer, Trainer, Buchautor, Experte, und das schon ein Leben lang.

Insofern ist diese Auszeichnung längst überfällig, und dass Hubert sie als „Seniorenportler“ erhält, ist seiner Biografie geschuldet. Doch in der Welt des Sports gilt der Blick zuerst einmal den Siegern und Siegerinnen, wird die Ergebnisliste von vorne hinuntergelesen, und es wird – vielleicht, und sicher bedauerlicherweise - viel zu wenig Beachtung der Kontinuität und dem Durchhaltevermögen jener geschenkt, die in der Mitte des Feldes dem Ziel entgegenlaufen.

Hubert Karl ist ein Ultraläufer der Extraklasse, ein Blick in die DUV-Statistik reicht, um diese sieben Worte zu belegen. Sein erster Ultra datiert aus dem Jahr 1989, sein erster Spartathlon aus dem Jahr 1992. In seinem Palmares finden sich Events wie Badwater, Comrades, TorTour de Ruhr, Biel 100, und auch EM- und WM-Teilnahmen.

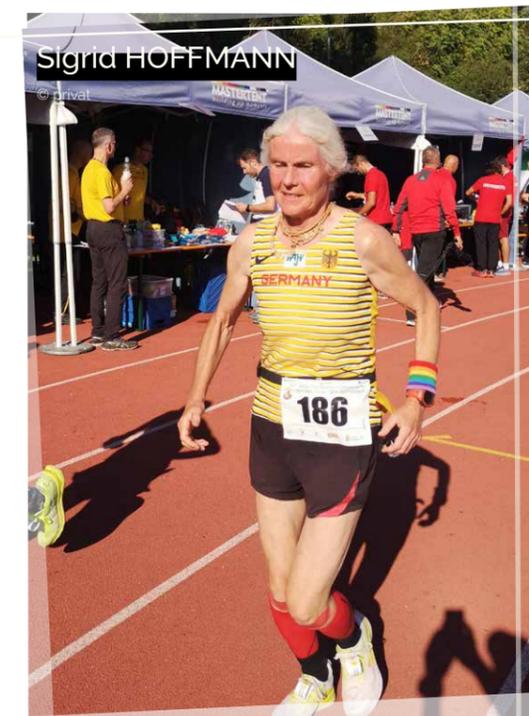
Dies alles ist mit ein Punkt, warum wir Hubert ehren – doch am wesentlichsten ist der Umstand, dass der Mann aus Zeil am Main in Bayern im vorigen Jahr den Spartathlon zum 25. Mal beendete.

Wer den Spartathlon kennt, und das sind wohl alle Leser und Leserinnen, weiß, dass dieser Wettbewerb alles ist und sein kann, dass es bei diesem mehr als bei jedem anderen darum geht, die Frage nach dem „Wieso“ sinngebend beantworten zu können. Der Spartathlon ist lang, grausam, vielleicht nicht einmal schön, doch die letzten 200, 300 m vor dem Ziel können, nein: müssen, entschädigen für die auf den rund 250 Kilometern zuvor erlittenen Qualen.

Hubert Karl hat am vorigen 1. Oktober zum 25. Mal den Fuß der überlebensgroßen Statue des Leonidas berührt. Diesen Satz muss man einmal sacken lassen. 25 Mal rund 250 Kilometer mit rund 3250 Höhenmetern – das sind 6250 Kilometer und über 81.000 Höhenmeter gesamt.

Hubert Karl hat uns allen im vorigen Jahr gezeigt, was es heißt, ein Ultraläufer zu sein. Er hat mit seinem 25. Finish in Sparta persönlich belegt, dass es in unserem Sport um Konsequenz und Hartnäckigkeit geht, und dass Alter und Alterserscheinungen nicht immer für Ausreden gut genug sind. Er hat uns die Liebe zu einem Lauf näher gebracht, eine Liebe, die sich zu einer Zeit entwickelte, in der er selbst nicht einmal Läufer war.

No Human is limited, sagt Marathon-Star Eliud Kipchoge. Wir blicken auf Hubert Karl und sagen: Stimmt! Unser Seniorenportler des Jahres 2023 ist unabhängig vom eigenen Geburtsjahr ein Vorbild für uns alle: Danke Hubert, dass es dich gibt!



ÜBERSICHT DUV-CUP UND DM 2024

POOL 1

1	27.01.	Rodgau-Ultra	Rodgau	50 km	ultra.rtl-rodgau.de
2	24.02.	HaWei50	Ubstadt-Weiher	50 km	www.lsg-weiher.de
3	16.03.	Schweriner Seentrail	Schwerin	61 km	www.schweriner-seen-trail.com
4	17.03.	Königsforst-Marathon	Bergisch Gladbach - Bensberg	63,3 km	www.koenigsforst-marathon.de
5	17.03.	Werdersee Lauf	28207 Bremen	50 km	werderseeauf.de Deutsche Meisterschaft
6	07.04.	6Std-Mörfelden	Mörfelden	6 Std	lg-mw.de/6-stundenlauf DUV Meisterschaft
7	27.04.	Harzquerung	Werigerode	53 km	harz-querung.de/43-harzquerung-2024
8	11.05.	Halbtraum	Geislingen	56 km	www.alb-traum-100.de
9	17.08.	50km Lauf	Leipzig	50 km	www.100kmleipzig.de
10	20.10.	6-Std Lauf	Schwindegg	6 Std	laufsport.sv-schwindegg.de
11	26.10.	Schwäbischer Alb Marathon	Schwäbisch Gmünd	50 km	www.albmarathon.de

POOL 2

1	11.05.	Albtraum100	Geislingen	115km	www.alb-traum-100.de
2	25.05.	Rennsteiglauf	Eisenach	73,9 km	www.rennsteiglauf.de
3	22.06.	Sachsentrail	Breitenbrunn / Erzgebirge	74,5 km	www.sachsentrail.de
4	06.07.	ThüringenUltra	Fröttstädt	100km	http://www.thueringenultra.de
5	20./21.07.	Bottroper Ultralauf Festival	Bottrop	24 Std	www.adler-langlauf.de/24h-ultralauf Deutsche Meisterschaft
6	11.08.	Ultra Marathon K70	Monschau	70km	https://monschau-marathon.de/ultra-marathon-k70
7	17.08.	100km Leipzig	Leipzig	100km	www.100kmleipzig.de
8	07.09.	Südthuringentail	Suhl	65km	www.suedthueringen-trail.de
9	21.09.	100km Lauf	Kandel	100km	Deutsche Meisterschaft
10	05.10.	Mountain Man	Reit im Winkl	75km	https://mountainman.de/trailrunning-events/alps/reit-im-winkl Deutsche Meisterschaft
11	05.10.	Taubertal100	Rothenburg O.T.	100 km	www.taubertal100.de

An den Regeln hat sich auch dieses Jahr nichts geändert. Ihr benötigt mindestens einen Lauf aus jedem der beiden Pools und einen weiteren aus einem eurer Wahl. Insgesamt reichen also drei Läufe, um in die Cupwertung zu gelangen. Wenn es mehr als die drei Läufe sind, dann zählen jene mit den höchsten Punktzahlen. Viel Erfolg!

MOUNTAINMAN®

Trail . Run . Hike

**Dt. Ultratrail-
Meisterschaft**
73 km / 3245+ hm



MOUNTAINMAN Reit im Winkl

05.10.2024

Dogs Trail	Kids Trail	S 11 km 304 hm	M 24 km 949 hm	L 38 km 1.513 hm	XL 52 km 2.311 hm	XXL 73 km 3.245 hm
-------------------	-------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

AKZEPTANZ, ANALYSE, ABHAKEN, AUFSTEHEN: DIE 4 A

von DIANA DZAVIZA

Es gibt keine lineare Geschichten, im Alltag nicht und auch nicht im Laufen.

Kaum jemand, der tatsächlich frei von Verletzungen bleibt im Laufe einer Karriere.

Doch nach jedem Tief kommt auch wieder ein Hoch. Besonders dann, wenn man der Regel der "vier A" folgt.

Meine Geschichte nahm eine extreme Talfahrt an jenem 1. Oktober 2023 in Ancient Nemea. Möglicherweise habe ich mich zu dieser Kurve das ganze Jahr schon hingearbeitet, aber wie auch immer: Spartathlon! Rennen des Jahres! Dritter Start, der auch mein letzter sein sollte - so habe ich es mir schon vor dem Lauf vorgenommen. Dieses Mal sollte meine Performance perfekt sein, ich wollte das Rennen so laufen, wie ich es schon das Jahr zuvor laufen wollte. Die Vorzeichen stehen gut. Dieses Mal sind die letzten Monate vor dem Wettkampf optimal verlaufen. Die Vorbereitung war ausgezeichnet, ich stand am Höhepunkt meiner Leistungsfähigkeit. Fühlte mich bereit, eine wahrlich fabelhafte Zeit zu laufen. Warum auch nicht? Ich weiß, wozu ich fähig bin, kenne und liebe die Strecke, glaube an mich und meine Stärken, ich habe das beste Team bei mir und meine Tochter Julia begleitet mich dieses Mal auch. Ich fühle mich fokussiert und unbesiegbar - unbesiegbar mir selbst gegenüber. Klar, ich weiß immer noch auch, dass Ultralaufen eigentlich ein Spiel mit dem Feuer ist. Aber ich liebe und respektiere dieses Spiel. Ich bin topfit, und wenn dies der Fall ist, dann spielt sich der Lauf im Kopf ab. Und der Kopf ist schon immer mein Joker gewesen.

Samstag früh, 30. September, 6 Uhr Ortszeit, Akropolis

Mit Tränen in den Augen laufe ich im Mittelfeld los, genauso wie das erste und zweite Mal. Die meisten Teilnehmer:innen beginnen diese Herausfor-

derung mit Tränen in den Augen und die meisten beenden sie auch so - egal ob im Ziel oder nicht. Ich bin keine Ausnahme. 120 km lang laufe ich das Rennen meines Lebens, lauftechnisch, zeitmäßig ganz nach dem Plan, wie in einem perfekt geschriebenen Drehbuch. Das Wetter ist optimal - viel von meiner Medivid-Kühlflüssigkeit und meinen Feda Trading Kühltüchern bräuchte ich nicht, ein paar Stunden nur hat sich die Hitze bemerkbar gemacht. Die Jahre davor habe ich diese Hilfsmittel ständig benutzt, sie waren meine „Geheimwaffe“ in einer Hitzeschlacht. Die Konkurrentinnen liegen zwar alle vor mir, doch dies bringt mich nicht aus dem Gleichgewicht. Ich laufe mein Tempo, die Pace liegt konstant bei 5:00 min/km. Und ich fühle mich von meinem Team und meiner Tochter bezaubert und bestens unterstützt. Laufen macht wieder Spaß, zum richtigen Zeitpunkt, nach langen intensiven Vorbereitungsmonaten, während denen ich die Leidenschaft zum Laufen nicht so richtig spürte. Das kennen wir alle. Und wir wissen auch alle, dass es wieder vergeht.

Samstag Nachmittag, gegen 16 Uhr, vor Ancient Nemea

120 wunderbare Kilometer also. Und dann kommt jener Schritt, der alles ändert. Plötzlich kann ich meinen linken Fuß nicht mehr auf den Boden stellen. Meine Augen werden groß, mein Kopf wird heiß und dies nicht von der Hitze. Von jetzt auf sofort weiß ich, dass "etwas schiefgegangen ist". Ich spüre stechende Schmerzen in meiner Fibula. Jeder Schritt wird zu einer Qual. Ich werde langsamer, das hilft aber nicht. Jemand überholt mich und schenkt mir ein paar Worte der Motivation. Ich werde noch langsamer. Ich humple. Noch sind es rund 1500 Meter bis zum nächsten Checkpoint, vor Nemea wartet ein Fotograf, er sieht mich weinen und ich sage ihm: Es ist aus. Heulend und

in Panik erreiche ich mein Team. Keiner ahnt, was da los ist. Ich hingegen fühle mich total verloren, da ich für diese Situation nicht bereit war. Dass es ein Wadenbeinbruch ist, wird erst zwei Wochen nach dem Spartathlon diagnostiziert.

Sonntag Nacht, gegen 1:00 Uhr, in Nestani

Das Rennen habe ich erst in Nestani bei km 171 - 50 Kilometer nach meinem Einbruch - beendet. Ich mache weiter, weil ich ein Sturkopf bin, weil ich den Therapeuten vor Ort vertraut habe, die mir sagen, dass meine Verletzung nicht schlimmer werden kann, weil ich ein letztes Mal den Sangas-Pass überqueren und die magische Nacht erleben will. Als ich Sangas-Pass überquere, weiß ich - ich habe mein Ziel bei meinem dritten Spartathlon erreicht. Ich habe das für mich ultimative Rennen erlebt und habe die beste Zeit meines Lauflebens gehabt.

Wenn wir uns einer schwierigen Aufgabe mit viel Leidenschaft stellen, wenn wir uns auf den Prozess konzentrieren und in diesem aufgehen, dann wird auch das Ergebnis zufriedenstellend sein. Das mag jetzt provokant klingen, wenn ich anfüge: egal, ob man nun die Ziellinie erreicht oder nicht.

Denn am Ende einer Unternehmung, eines Projekts, eines Laufs, steht immer noch die anfängliche Frage nach dem Was, nach dem Warum, nach dem Wieso. Was möchte ich? Was ist mir wichtig? Warum tue ich dies? Wieso mache ich das? Es sind dies die Fragen aller Fragen. Jene nach dem Wie, Wann und Wo sind nachrangig.

Ich komme zurück nach Hause, erfahre die Diagnose und es ist mir klar, dass nun die Arbeit mit den vier „A“ bevorsteht.

Akzeptanz

Der erste Schritt, mit einem Rückschlag umzugehen, ist diesen zu akzeptieren. Mit Akzeptanz fängt alles an. Klarerweise fehlen auch jene analytischen Momente nicht, die wissen wollen, warum und wieso diese Verletzung geschehen ist und die theoretisieren, was gewesen sein könnte, wenn... Doch diese Gedanken bringen in dieser Phase keinen Mehrwert auf dem Weg zurück.

Ich habe das AUF in meiner Geschichte zu 120 Prozent genossen. Und das ist auch richtig und gut so. Aber vom AB zu lernen, ist schwierig. Akzeptanz und Annehmen der Umstände sind die Voraussetzungen für das Lernen aus Fehlern und Misserfolgen.

Ich komme am 4. Oktober in Wien an und weiß nicht, dass fünf Tage später meine Laufwelt zusammenstürzen wird. Das MRT ist gnadenlos, verhandeln aussichtslos: Ich habe eine Stressfraktur im linkes Wadenbein davongetragen, dabei denke ich bis just diesem Moment, dass es sich vielleicht um einen Sehnen- oder Muskelriss handelt.

Ist die Aussicht, ein halbes Jahr lang nicht laufen zu dürfen, ein Weltuntergang? NEIN, sage ich mir - es ist neue Chance! Eine Chance, sich selbst besser kennen zu lernen, eine Chance, meine Persönlichkeit zu entwickeln, eine Chance, mehr Zeit für mein Unternehmen zu haben, mehr Bücher zu lesen, vor allem auch eine Chance, mehr für meine Tochter da zu sein. Eine Chance also, die Welt um mich herum aus einer anderen Perspektive zu sehen. Aber WIE? Meine Emotionen explodieren. Ich weiß, dass der erste Schritt meiner Heilung jener ist, das Geschehene zu akzeptieren, Zeit für Trauer zu haben und Raum für Emotionen zu schaffen. Jede Emotion in uns ist wichtig,

hören wir ihr zu und nehmen wir sie wahr! Es ist völlig legitim, sich deprimiert zu fühlen und Zeit für die Verarbeitung zu brauchen. Doch wir sollten uns in diesen Gefühlen nicht verlieren: Emotionen ja, Selbstmitleid nein! Manchen hilft es, mit anderen über diese Themen zu reden, mir hilft es, in meinem Schlafzimmer zu schreien und auf die Polster zu schlagen. Ich erlaube mir, meine Wut zu befreien.

Auch Akzeptanz muss geübt sein. Ich nehme mir dafür den ganzen Oktober. Mit vielen AUF und AB. Manchmal denke ich, dass ich es geschafft habe, doch die Emotionen beweisen mir immer wieder das Gegenteil. Und wieder übe ich mich in Akzeptanz, werde mir klar darüber, dass mein Alltag eingeschränkt ist, dass ich nicht wie üblich 20.000 Schritte am Tag gehen oder laufen kann, sondern dass mich schon 5000 an den Rand der Erschöpfung bringen. Mir ist wichtig, nicht nur das Geschehene zu akzeptieren, sondern auch dessen Folgen - dass das Leben „danach“ neu gestaltet gehört.

Analyse

Nachdem ich das ganze „Paket“ - also den Rückschlag und dessen Folgen - akzeptiert habe, bin ich bereit für eine Analyse. Dabei arbeitete ich lösungsorientiert. Ich stelle mir viele Fragen, die Antworten schreibe ich nieder. Dies funktioniert effizienter, denn das Unterbewusstsein verarbeitet die Informationen auf diese Weise qualitativer: Es wird einem bewusst, was man für sich selbst beitragen kann, um die nächsten Schritte erfolgreich(er) zu bestreiten. Ein grobes Bild zu einem Rückschlag zu erschaffen kann ich, wenn ich mir selbst ehrlich die Frage stelle: Warum habe ich, oder mein Körper, bei dieser und jener sportlichen, beruflichen, privaten Situation versagt? Ehrlichkeit ist das A und O, nur über sie können wir aus

Niederlagen lernen. Also lauten meine Fragen beispielsweise: Was genau fehlte? Was ist schiefgelaufen? In welchen Bereichen ist mein Wissen um Technik, Taktik, Training fehlerhaft oder unvollständig? Wie lassen sich diese Fehler vermeiden? Was konkret lässt sich verändern? Ich beschäftige mich nicht mit äußeren Einflüssen, denn Umgebung, Konkurrenz, Gegner, Wetter kann ich nicht ändern.

Bei Schlussfolgerungen helfen kein „ich muss“ oder „die anderen müssen“. Die Analyse ist eine sehr persönliche, eigene Geschichte, die Veränderung ebenfalls, und sie beginnt bei jedem einzelnen selbst. Schlussfolgerungen müssen mit keinem anderen Menschen geteilt werden, und viele Antworten, die ich gefunden habe, mag ich auch bei mir allein behalten.

Eines ist mir in der Zwischenzeit indes klar geworden: Um diesen, meinen, Rückschlag nicht zu wiederholen, muss ich ein paar „Baustellen“ in meinem Leben wegarbeiten und nur wenn ich diese im Griff habe, dann kann ich von meinem Rückschlag was lernen.

So pathetisch es klingen mag: Die Faktoren deiner Misserfolge sind die Bausteine deiner Erfolge. Überlege es dir, ob du sie wirklich ehrlich erkannt hast! Vergiss nicht, dass es bei einer Analyse des Misserfolgs nicht nur darum geht, Defizite zu finden. In meiner Arbeit mit mir selbst habe ich mich sehr viel auf meine Stärken konzentriert, denn diese sind ein wichtiger Bestandteil für das, was nach einem Rückschlag folgen wird oder kann. Also: Was lief gut bei dem Rennen? Welche Stärken kamen zum Tragen? Wie kann ich diese Stärken in den nächsten Monaten bei den nächsten Trainings oder Wettkämpfen nutzen?

November und Dezember habe ich mir Zeit zur Analyse und zur

Selbstreflexion genommen. Selbstreflexion ist eine wunderbare Art der Selbsthilfe, ganz egal, in welchem Lebensbereich wir stehen. In dieser meiner Selbstreflexion wird mir einmal mehr bewusst, dass das Laufen nicht der einzige Lebensinhalt, nicht mein ganzes Leben ist. (Doch als der plötzliche Entzug eingetreten ist, habe ich einige Wochen nicht mehr weitergewusst.) Mit der Hilfe von Analyse und Selbstreflexion treffe ich die für mich richtigen Entscheidungen, auch wenn mir bewusst ist, dass jede Veränderung wellig ist und sich unbehaglich anfühlt.

Zuweilen bin ich unsicher, ob die Entscheidung, das Wettkampfsjahr 2024 sausen zu lassen, doch richtig für mich ist. Die Unsicherheit tritt auch auf, wenn ich zulasse, dass Stimmen und Meinungen anderer mich über die Maßen beeinflussen. Dann halte ich daran fest, dass mich zwar die Änderung meiner Gewohnheiten, die mich aus meinem Trott geworfen hat, auch dazu führt, dass ich neuen Gewohnheiten Gelegenheit der Entfaltung gegeben habe: Bücher zu lesen, zu meditieren, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu finden, mich um noch mehr Trainees zu kümmern, um mein Wissen weiterzugeben.

Abhaken

Ich kann nicht mehr ändern, was beim Spartathlon passiert ist, ich kann diese Stressfraktur nicht ungeschehen machen: Akzeptanz! Und dann Analyse, um sich zu verbessern, um besser zu sein als in der Vergangenheit. Wenn die Gründe für den Verlust, für den Misserfolg klar sind, dann bin ich bereit für den nächsten Schritt: Abhaken! Ohne Selbstmitleid, ohne Jammer. Erfolg ist nicht gleich Glück, und ein Rückschlag nicht gleich Unglück. Erfolg kann viel Druck mit sich bringen, Erfolg kann

aufgrund erhöhter Erwartungshaltungen und Verpflichtungen Spaß wegnehmen. Rückschläge dagegen bietet eine neue Chance.

Ich habe meine Chance zum Wachsen ganz klar vor meinen Augen gesehen, als ich meine Spartathlon-Reise abgehakt habe, aufgestanden bin und bereit war, weiter zu gehen. Klar, die plötzlichen Veränderungen in meinem Leben haben mir Angst gemacht. Aber mit Kontrolle über meine Handlungen und Denkweise, habe ich für mich einen neuen Raum geschaffen, einen Raum, in dem ich noch immer Platz zum Laufen habe, doch die Prioritäten liegen jetzt woanders.

Lasst mich nochmals provokant sein. Meine Leistung beim Spartathlon Nummer drei ist eigentlich der größte Erfolg meiner Laufkarriere. Weil am Ende des Tages: Was ist wertvoller? Zwei Mal den Spartathlon zu gewinnen oder 50 km mit einem gebrochenen Bein laufen zu können? Wovon kann ich mehr mitnehmen? Denn wenn ich Ausblick mit Rückblick verbinde...

... schaffe ich für mich neue Klarheit. Persönliches Wachstum nimmt eine neue Dimension ein, es kann Angst machen, nicht zu wissen, „wie es weiter geht“, aber ich vergesse nicht, dass Erfolg viel Arbeit, Hingabe und Ausdauer verlangt. Und Miss-Erfolg gehört zu diesem „Blumenstrauß der Leidenschaft“ dazu.

Aufstehen

Ich bin mich gierig auf das Neue, auf das, was auf mich zukommt. Ich kann es nicht erwarten, die Leidenschaft für meine Handlungen zu spüren, sei es das Laufen, sei es meine Arbeit mit anderen Sportlern, sei es einfach gesund die Welt genießen zu dürfen! Oder... sei es der Gedanke, in fünf oder zehn Jahren wieder von Athen nach Sparta zu laufen.



Diana DZAVIZA hat den Spartathlon 2021 und 2022 gewonnen und gehört zu den besten Ultraläuferinnen der Welt. Als Personal Coach, diplomierte Sport-, Gesundheits- und Mentaltrainerin unterstützt sie Breiten-, Freizeit-, und Spitzensportler:innen, auf dass diese ihre Ziele erreichen, gemäß Dzavizas Claim: „... weil Erfolg jedem Spaß macht!“

www.runningdiana.com
hello@runningdiana.com



SAISON(UM-)PLANUNG MAL ANDERS

Text und Bilder: Anja KOBIS

BERÜCKSICHTIGUNG MENTALER FAKTOREN UND WARUM DNF'S RICHTIG GUT SIND.

Der wichtigste Disclaimer vorab: Folgendes funktioniert für mich - jahrelang erprobt - sehr gut, heißt aber nicht, dass es 1:1 für jeden Athleten, jede Athletin umsetzbar ist. Dabei spielen viele andere exogene Faktoren eine große Rolle, die Ausführungen können bzw. sollen aber als Hilfestellung dienen.

Alle Jahre wieder...

... die Frage über alle Fragen: Was sind meine Saison-highlights? Kaum hat man sich entschieden, sind die Wunschrennen bereits ausverkauft, stellt die Urlaubsabstimmung mit den Kollegen eine Hürde dar oder man ist vorbereitungsstechnisch zu spät dran.

Dafür gibt es eine einfache Abhilfe: Die "12-Monats-rollierende" Planung, welche ich seit Jahren ausübe und mit welcher ich sehr erfolgreich fahre, d.h. meine Planung kennt keine Jahreszahlen, nur die nächsten 12 Monate.

Da ich zudem Multisport Athletin bin, d.h. ich praktiziere Straßen-/Trailläufe sowie Duathlon und Triathlon über alle Distanzen, ist dies eine perfekte Lösung, um alle Vorlieben unter einen Hut zu bringen.

Natürlich steht man auch mit dieser Planung vor den üblichen Herausforderungen. Zunächst aber mal einer meiner wichtigsten Leitsätze von Benjamin Franklin: „Who failed to prepare, is prepared to fail“ (Wer es versäumt, sich vorzubereiten, ist vorbereitet zu versagen).

Warum ist eine gründliche und strukturierte Vorbereitung (in diesem Falle die Planung selbst) so wichtig? Ganz einfach: Wer kein Ziel vor Augen hat, kann auch keines erreichen und der Trainingsplan muss auf das bzw. die Hauptziele abgestellt sein. Den Aufbau des Trainingsplans und die entsprechende Periodisierung selbst spreche ich mit diesem Bericht nicht an. Das ist dann eine separate Lektüre, wenn das Organisatorische geschafft ist!

Natürlich höre ich oft Sätze wie: „Was, Du planst, schon für nächstes Jahr, ich schaffe nicht mal die nächsten 3 Monate“. Wenn ich aber dann sage, „es sind nur noch 9 Monate“ ist das ganze schnell relativiert. Es bringt mir herzlich wenig, wenn ich mich im Dezember dazu entscheide (z.B.) im Juni eine Langdistanz zu absolvieren, sei es ein Ultralauf oder Triathlon, ich bis dahin aber nicht die notwendigen Umfänge reinbekomme oder soziale exogene Faktoren eine gründliche Vorbereitung verhindern. Man muss sich deswegen noch lange nicht gleich anmelden und Startgebühr bezahlen, aber man kann sich zumindest schonmal ein Hotel sichern. Ich nutze dafür meist die kostenlose Stornooption bei Booking.com und habe damit schonmal ein Gedankenpäckchen weniger zu tragen (s. auch Checkliste unten).

Welche Rolle spielt der Kopf bei der Saisonplanung?

Eine sehr große! Oft haben Athleten auch einen Plan B in der Tasche. Als Ausweichoption, wenn Plan A aus diversen Gründen nicht funktioniert. Das hatte ich noch nie! Mit einem Plan B signalisiere ich dem Universum ein komplett falsches Zeichen, weil ich offensichtlich selbst nicht daran glaube, dass Plan A funktioniert.

Eine große Rolle spielen dabei für mich auch sog.

„Visionboards“, auf welchen ich mir die Zeitgerade für das Saisonhighlight aufmale, mit Bildern aufhübsche und dabei Zwischenziele setze. Klingt alles ein bisschen esoterisch und spooky? Einfach mal ausprobieren. „Erfolg gibt Recht“, aber ein gewisser Grad an mentaler Stärke, in dem Fall, die Möglichkeit der Visualisierung, muss vorhanden sein.

Und wenn es doch mal nicht nach Plan A läuft? Perfekt!

Sollte dann doch mal eine Krankheit oder ein DNF (wie ich letztes Jahr gleich zwei hatte), dazwischenkommen: dann soll es so sein, weil das Leben was Besseres parat hält, wie ich gleich mit den Beispielen schildern werde. Alles passiert aus einem Grund!

Aber zunächst: Durchatmen, sammeln und sich erst dann Gedanken machen, wie es weitergeht und was man gegebenenfalls für die nächsten Monate ändern muss - aber keinesfalls den Kopf in den Sand stecken, nur weil es mal nicht so läuft. Wenn man vom Pferd fällt, muss man auch sofort wieder auf dessen Rücken, und so ist das beim „racen“ auch.

Das Wichtigste: Das betroffene Rennen SOFORT abhaken, nicht mal ansatzweise anfangen zu haderen, wobei ich natürlich die Gründe einmalig (!) mit meinem Trainer durchspreche. Und dann ist's auch wieder gut. Bloß nicht in Selbstmitleid verfallen oder noch viel schlimmer, sich eben jenes über soziale Medien einholen.

So haben wir nach meinem DNF bei der Triathlon-Langdistanz in Glücksburg, als ich lebensgefährlich unterkühlt aus dem Wasser gezogen wurde, die Erkenntnis gewonnen, dass ich meine Langdistanzen künftig von Ort/Jahreszeit abhängig machen muss. Natürlich würde ich so gerne mal den Ironman in Kalmar (Schweden) bestreiten, das könnte aber nach hinten losgehen. Daher ist es wichtig, selbstbestimmt die Entscheidung zu treffen und auf den Bauch zu hören.

Ich bin unendlich dankbar, dass das passiert ist, zum einen hat mich der Umgang mit meinem nur zweiten DNF meiner knapp 14-jährigen Leistungssportkarriere mental enorm weitergebracht. Zum anderen konnte ich o.g. Erkenntnis ziehen, aber letztendlich war nur einen Tag später die Entscheidung getroffen, dass ich vier Wochen später beim Austria Triathlon starte. Und

siehe da: Ich konnte die 226 km in 09:33 Stunden für mich entscheiden.

Ein weiteres Beispiel ist das DNF beim UTMB Nizza Ende September 2023: Ein Rennen, das aufgrund diverser Umstände eigentlich gar nicht mehr so richtig in den Jahresplan passte, ich es aber trotzdem probieren wollte. Als ich gleich zu Beginn mehrmals umknickte und meinen schmerzhaften Füßen zuliebe das Rennen – für mich – nach 45 km beendete, hatte ich noch 10 km zur nächsten Verpflegungsstation zur offiziellen Aufgabe. Ich freute mich darüber und genoss den Ausblick der Berge und Landschaft der Provence, für die man sonst gar keine Zeit hat. In diesen ca. 50 Minuten reifte die Entscheidung, Ende Oktober den Frankfurt Marathon zu laufen. UTMB abgehakt, neues Ziel und siehe da: Ich konnte in Frankfurt mit 02:56,18 meine Bestzeit von 2022 um knapp drei Minuten pulverisieren!

Hätte ich die 110 km in Nizza beendet, wäre ich vermutlich aufgrund beidseitiger Sprunggelenk_Überlastung bzw. ernsthafter Verletzung erstmal gar nicht mehr gelaufen!

Und wie läuft das jetzt genau mit der rollierenden Planung?

Prinzipiell steht mein Rennkalender im September/Oktobre für die nächsten 12 Monate. Dann kann ich mich gedanklich auch erstmal zurücklehnen, beobachte aber kontinuierlich, d.h. monatlich, meine Form, meine Wünsche sowie meine Ziele. Diese Wunschrennen hänge ich dann an das Ende meiner Excel Datei, welche mit folgenden Spalten aufgebaut ist: „Monat / Datum / Art des Rennens / Name/Gemeldet / ÜN, Flug? / Ziel / Ergebnis“.

Dabei bekommen die A-C Rennen (s. unten) unterschiedliche Zeilenfarben.

Bevor die nächste berechnete Frage kommt: Nein, ich habe keine Off-Season in dem Sinne. Es gibt nach dem letzten Rennen mal eine Phase, in der ich weniger trainiere, aber immer strukturiert nach Plan. Auch gibt es für mich keine Wettkampfpause! Ab November werden alle sog. „Winterläufe“ als harte Tempotraining für das kommende Jahr absolviert. Ich kann mir das erlauben, weil ich sehr gut und schnell regeneriere. Beide Punkte („Offseason“/„Regeneration“) kann ich im Rahmen dieses Artikels nicht abdecken, ich komme aber möglicherweise im Laufe des Jahres darauf zurück.

Aktuell mache ich mir schon ein wenig Gedanken über ein Ultrarennen 2025 im Zeitraum Januar bis März. Verliere ich dadurch nicht den Fokus auf meine A-Rennen im Jahr 2024? Nein, dafür habe ich ja mein Visionboard und die Rennen in diesem Jahr sind dann schon wieder Meilensteine für nächstes Jahr. Immer schön rollieren.

Checkliste Planung

Wie bereits erwähnt sind die Organisation und Struktur das A und O des Erfolges, um nichts zu vergessen und um die Energie auf das Wesentliche zu legen:

- 1) Festlegung von
 - a. Saison_Highlights (A-Rennen)
 - b. Vorbereitungsrennen (B-Rennen)
 - c. Nice to Have (C-Rennen)
- 2) Hotel/Unterkunft – sofort nach Entscheidung idealerweise mit kostenloser Storno-Option
- 3) Meldung Wettkampf – so bald wie möglich, das ist auch wichtig für die mentale Einstellung. Man muss an sich glauben!
- 4) Reise: Auto oder Flug (rechtzeitig buchen)
- 5) Essentiell: Reisekostenrücktrittsversicherung (bei Krankheit)
- 6) Wiedervorlage des Plans alle 6-8 Wochen!
- 7) Plan B: GIBT ES NICHT! Plan A funktioniert.

Bei den A-Rennen gilt es unter Umständen zu berücksichtigen:

- A) Was will die Familie/der Partner?!
- B) Kann man es mit Urlaub kombinieren?
- C) Sind A-Rennen vom Verein/Team vorgegeben?
- D) Gibt es andere wichtige private Termine, die zu dieser Zeit liegen?

Die übliche Herausforderung: Wie oft und Priorisierung der Rennen

Die erste Frage ist, wie oft? Das hängt hauptsächlich von der angestrebten Länge der Rennen ab. In meinen Augen sind zwei bis drei Marathons/Ultra das absolute Limit, um zum einen das Beste aus sich rauszuholen, zum anderen, um den Körper auf Dauer nicht zu überlasten. Ich persönlich möchte in 20 Jahren immer noch in die Berge gehen. Ohne Schmerzen!

Der Abstand zwischen den Hauptrennen sollte ca. zwölf Wochen betragen (oder länger, aber nicht kürzer.)

Bei kürzeren Distanzen ist es einfacher, mehrere Saisonhighlights in das Jahr zu packen, da man schneller regeneriert. Nach meiner Meinung geht es leider allerdings gerade medial in eine falsche Richtung: Nur „höher, schneller und vor allem WEITER“ ist toll. Bitte lasst euch von diesem Ultrahype nicht leiten! Hört auf euch und euer Bauchgefühl. Lieber mal einen normalen Marathon solide und in einer guten Zeit finishen, als „-zig“ Ultras dahin zu schlürfen, nur damit man dabei war. Das gilt auch für Triathlon-Lang- vs. -Mitteldistanz!

Wenn man Wettkämpfe ausschließlich dazu nutzt, um

die sozialen Benefits zu genießen (Freunde treffen, mit Urlaub verbinden, etc.) ist das auch super und man ist in der Planung komplett frei.

Die A-Rennen

Das sind die „Big Goals“, die wichtigsten Rennen des Jahres auf welche das Training abgestellt ist und, es sollten maximal 2-3 Stück pro Jahr sein. Wenn das Herbstziel eine neue Marathon-Bestzeit ist, kann man 2-3 Wochen vorher einen schneller Halbmarathon als Vorbereitung laufen, allerdings wäre dieser kein A-Rennen, da die Trainingsstruktur für beide Veranstaltungen unterschiedlich ist.

Die B-Rennen

Folgerichtig haben diese mittlere Wichtigkeit, eine neue PB über die Halbmarathondistanz (s. oben) wäre schön, allerdings sollte der Vorbereitungscharakter (z.B. Fitnesscheck, Ernährung, Race-Day Vorbereitung) im Vordergrund stehen.

Die C-Rennen

Rennen, die man „einfach“ mal so spontan als hartes Training in den aktuellen Zyklus mit einbaut bzw. plant. Wenn es dann aber nicht passt (Bauchgefühl!), ist es auch nicht so schlimm, genauso wenig, wenn diese Rennen dann nicht so laufen, wie man sich das vorstellt.

Wie bereits eingangs erwähnt, ist der Balanceakt zwischen Länge/Häufigkeit wirklich sehr individuell. Entscheidend ist: Man „rennt“ für sich, nicht für andere: Man muss niemandem irgendwas beweisen und schon gleich dreimal nicht der obskuren Welt der sozialen Medien. Geht raus und habt Spaß! Das ist das Allerwichtigste.



ANJA KOB ist Langstreckenläuferin, Duathletin, Triathletin. Seit 2019 ist sie als Ultra- und Ultratrail-Läuferin unterwegs, gewann u. a. 2021 den Wings for Life World Run in Deutschland (7. Platz weltweit) und war 2023 Mitglied des deutschen Teams bei der Trail-WM in Österreich. Mehr: <https://anjakobs.eu/>

Anja Kobs am Hochstaufen © Reiter

HERZ-KREIS-LAUF-STILLSTAND BEIM LAUFSPORT

von Dr. med. CHRISTOPH WENZEL

Warum bringst Du einen Geschenkkorb für den Veranstalter mit? Weil er mir beim Laufen auf der Strecke das Leben gerettet hat, als ich plötzlich einen Herz-Kreislauf-Stillstand bekam. Die beiden beteiligten Läufer dieser erfolgreichen Wiederbelebung sind langjährig aktiv und inzwischen in der Altersklasse M75. Nach Ersthilfe auf der Strecke durch Wiederbelebung mit bloßen Händen kam sehr schnell der herbeigerufene Rettungswagen. Es mussten zwei Verengungen an Herzkranzgefäßen behandelt werden, der Läufer darf wieder in ganz langsamem Tempo lange Strecken zurücklegen.

In Deutschland sterben etwa 75000 Menschen jährlich außerhalb von Krankenhäusern an einem plötzlichen Herztod durch Herz-Kreislauf-Stillstand. In Deutschland helfen weniger als 50 % der Menschen, wenn sie einen Herz-Kreislauf-Stillstand sehen. Eine schnelle Hilfe durch Laien ist aber entscheidend, ob jemand überlebt und ob das Gehirn nach 2 – 3 Minuten durch Sauerstoffmangel stark geschädigt wird.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert und wirbt für die Hilfe durch Laien beim plötzlichen Herztod.



Abb.: Schema der Laien-Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand (Quelle: BZgA)

Wenn eine Person hilflos am Boden liegt, muss als erstes geprüft werden, ob die Person ansprechbar ist – wenn nein, ob sie noch atmet.

Wenn nein, ist eine Wiederbelebung nötig und lebensrettend!

Der Notruf zum Rettungsdienst „112“ wird am besten von einer zweiten Person mit dem Handy getätigt. Dabei müssen – bei aller Aufregung – die Fragen der Rettungsleitstelle abgewartet und beantwortet werden.

Durch eine Herzdruckmassage am unteren Brustbein wird die Pumpfunktion des Herzens bestmöglich aufrechterhalten. Das Brustbein ist in der oberen Mitte des Brustkorbs zu fühlen. Es muss mit den übereinander gelegten Händen etwa 5 cm tief gedrückt werden und das etwa 100- bis 120-mal pro Minute. Das ist anstrengend, aber nötig. Atemspenden werden nicht mehr empfohlen, damit die Herzdruckmassage möglichst kontinuierlich durchgeführt wird.

Das Sauerstoffgehalt im Blut reicht einige Minuten aus, wenn tief genug und schnell genug die Pumpfunktion des Herzens aufrechterhalten wird. In Deutschland sollte nach der Alarmierung der Rettungsdienst in Städten nach spätestens 10 Min. und sonst nach spätestens 15 Min. eintreffen.

Im Krankenhaus können zugrunde liegende Erkrankungen wie Verengungen von Herzkranzgefäßen behandelt werden.

Wenn nach erfolgreicher Wiederbelebung die herzkranke Person wiederkommt und wieder aktiv sein darf, ist das ein Gefühl tiefer Freude für beide.

Nur etwa 10 % der Fälle von plötzlichem Herztod treten unter körperlicher Belastung auf, die meisten Fälle passieren in Ruhe oder im Schlaf. Es ist statistisch mit einem Fall von Herz-Kreislauf-Stillstand bei rund 200.000 Teilnahmen an Marathon- und Ultramarathonläufen zu rechnen. Dann sind unerkannte Krankheiten die Ursache.

Solche Herz-Kreislauf-Krankheiten zeigen sich durch:

- Luftnot bei leichter körperlicher Belastung
- brennendes Druckgefühl hinter dem Brustbein bis zum Hals oder linken Arm
- Schwindel und Kollaps bei körperlicher Belastung
- zeitweises Herzrasen mit unregelmäßigem Pulsschlag
- drückender Schmerz im Oberbauch bei körperlicher Belastung

Viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel, treten bei längerem Ausdauersport weniger häufig auf durch eine allmähliche Änderung der Lebensgewohnheiten.

Bluthochdruck ist eine Krankheit, die lange Zeit keine Beschwerden macht. Über Jahre werden aber die Blutgefäße geschädigt bis zu den Herzkranzgefäßen und den Gefäßen zum Gehirn. Die schlimmsten Folgeerkrankungen sind ein akuter Herzinfarkt und ein akuter Schlaganfall.

Im Kreislauf des Menschen ist der Blutdruck beim Pumpen des Blutes durch das Herz am besten bei 120 mmHg, das ist der obere = systolische Blutdruckwert. Der untere Blutdruckwert = diastolischer Wert nach dem Pumpen des Blutes beträgt 80 mmHg. Tiefere Blutdruckwerte bei gesunden Sportler/innen sind ein Zeichen des gesunden Herz-Kreislauf-Systems.

Schon hoch normal sind Werte von 130-139 mm Hg systolisch und 85-89 mm Hg diastolisch. Ab einem Blutdruck von 140/90 mm Hg ist der Blutdruck zu hoch.

Die Hälfte der Menschen mit zu hohem Blutdruck weiß nichts davon.

Wer von zu hohem Blutdruck weiß, wird in rund der Hälfte der Fälle nicht behandelt.

Auch im Ausdauersport kann der Blutdruck erhöht sein. Risikofaktoren wie Stress oder erhöhte Blutfettwerte gibt es auch bei Sportler/innen. Deshalb

ist es sinnvoll, regelmäßig seinen Blutdruck zu messen und ggf. medikamentös behandeln zu lassen.

Das regelmäßige Laufen langer Strecken senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um fast die Hälfte. Dennoch kommt es mit steigendem Lebensalter zu einer Alterung der Blutgefäße, das kann auch Halsschlagadern und Herzkranzgefäße betreffen. Zeichen von wesentlichen Verengungen der Arterien des Herzens können im Ruhe-EKG und im Belastungs-EKG auftreten. Die Echokardiographie zeigt die Pumpfunktionen des Herzens im Ultraschall und erlaubt Messungen zur Unterscheidung eines gesunden und eines kranken Herzens.

Ein verengtes Herzkranzgefäß kann durch einen Herzkatheter aufgedehnt werden und innen ein sogenannter Stent eingesetzt werden. Wenn das nicht mehr möglich ist, kann das verschlossene Gefäß in der Herzoperation durch einen so genannten Bypass umgangen werden.

Habe ich ein erhöhtes gesundheitliches Risiko für Ausdauersport?

Der anonyme PAPS-Test (persönlicher Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test) stellt Fragen zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und zur körperlichen Belastbarkeit. Das Ausfüllen dauert zwei bis drei Minuten.

Die Sporthochschule Köln und die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfehlen eine jährliche Teilnahme. Es erfolgt eine automatische Auswertung der Antworten.

<https://www.paps-test.de/>



Dr. med. CHRISTOPH WENZEL, Jahrgang 1960, ist Arzt für Arbeitsmedizin und Sportmedizin und beruflich Betriebsarzt. Er publiziert zu sportmedizinischen Themen.

Die Trimmspiele vor der Olympiade München 1972 brachten ihn als Schüler zum Sport; 1975 bestritt er erst 14-jährig einen 50-km-Lauf, dann 100 km und zwei Wochen später einen Marathon ... Wenzel blickt auf 17 Jahre Leistungssport zurück: Spezialdisziplinen Berglauf und 100-km-Lauf mit gutem Erfolg bei Deutschen Meisterschaften (17 Mal unter den Top 50 des Gesamteinlaufs) und bei Landesmeisterschaften (mit 23 Podestplätzen).

Eine Empfehlung in diesem PAPS-Test ist die Durchführung einer sportmedizinischen Untersuchung alle ein bis zwei Jahre. Es gibt eine Leitlinie für „Vorsorgeuntersuchung im Sport“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Die Leitlinie von 2007 wird derzeit überarbeitet. Auf der Homepage www.dgsp.de ist eine lange Liste „Empfohlene Untersucher“ eingestellt, die nach Postleitzahlen geordnet als geeignet angesehene Ärztinnen und Ärzte auflistet. Das Untersuchungsprogramm umfasst in dieser Leitlinie die Vorgeschichte (Anamnese), eine körperliche Untersuchung, apparative Untersuchungen (Ruhe-EKG, Belastungs-Ergometrie, Echokardiographie) und laborchemische Untersuchungen. Die Kosten einer solchen Untersuchung für den Marathon- und Ultramarathonlauf sollte man vorher erfragen (Preisniveau von gut 100 Euro je nach Umfang der Untersuchung). Einzelne Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Das sind sinnvolle Maßnahmen, um die Gefahr eines plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstands in Ruhe oder beim Sport erheblich zu reduzieren.

Durch regelmäßige Beteiligung am anonymen PAPS-Fragebogen-Test und jährliche sportmedizinische Untersuchung können wir auch im höheren Alter mit regelmäßigen Gesundheits-Checks weiter lange Strecken laufen.

46. MONSCHAU-MARATHON - run in nature
Der Kult-Lauf im Naturpark Eifel
10. bis 11. August 2024

Marathon **Ultra K56** **Ultra K70 (DUV-Cup)**
Staffelmarathon **10k Volkslauf** **Kids-Running**
Panorama-Walk

www.monschau-marathon.de



IN DER KALAHARI-WÜSTE ...

DNEF

ODER: ÜBERMUT TUT SELTEN GUT

Im Oktober 2023 war es so weit, es ging wieder nach Südafrika in die Kalahari zum KAEM. Den hatte ich schon 5-mal geschafft, auch schon den Marathon des Sables, es sollte also eigentlich keine Komplikationen geben. Sollte - doch dazu später mehr.

Text und Fotos: Torsten KALINA

Vor dem Lauf ging es noch in eine Gamedrive-Lodge in der Nähe vom Krüger Park, um einige Safarifahrten und einen Bushwalk zu unternehmen. Wir hatten dafür eine sehr schöne Lodge gebucht, sie lag direkt am Olifants River. Sie wurde familiär geführt, es gab leckeres Essen und ist ein echter Geheimtipp. Meine Frau war dann morgens und abends mit dem Safari Jeep unterwegs, ich blieb aber meist vor Ort und machte „Couch-Safari“, denn am Fluss war es schon aufregend genug für mich. Im Fluss, direkt an der Lodge, ohne einen Zaun dazwischen, sah ich dann kleine „Inseln“, die mal da waren, mal woanders, mal ganz weg. Als ich näher hinging, sah ich, dass das Krokodile waren. Ich hielt mich dann lieber nicht mehr zu nah am Fluss auf. Später kamen wilde Elefanten, sie waren zunächst weit weg, dann kamen sie dichter und immer dichter, bis letztlich ein großer Elefantenbulle neugierig direkt auf meiner Terrasse war. Ich verließ die Terrasse eilig und verzog mich nach drinnen, musste aber nochmal raussprinten, um meinen Wein zu retten. Ich berichtete all dies der Köchin der Lodge, die mir dann seelenruhig erzählte, dass hier auch die Löwen regelmäßig hinter dem Haus ohne Zaunabgrenzung vorbeimarschieren. Da war mir auch klar, warum die Lodgebetreiber selbst einen Zaun um ihr Wohnhaus errichtet haben, da in deren Garten auch ihre kleinen Kinder spielen. Aber es wäre ja noch nie etwas passiert, sagte die Köchin lachend. „Africa is not for

sissies“, steht an unserem Kühlschrank in Deutschland. Einmal mehr wusste ich, wie das gemeint ist. Nach ein paar Tagen ging es mit dem Flieger via Johannesburg nach Upington und von da aus in die Kalahari an den Start zum Wüstenlauf an den Augrabies Wasserfällen und dem dazugehörigen Nationalpark. Das kannte ich alles schon und zu dem Lauf gibt es hier auch schon einige Berichte, ich will also nicht zu viel wiederholen, der Vollständigkeit halber aber noch ein paar Fakten und Infos:

Es handelt sich um einem 250-Kilometer-Mehrtageslauf für Selbstversorger im Nordwesten Südafrikas an der Grenze zu Namibia. Er findet in der Regel Ende September/Oktober statt, das ist dort die Frühlingszeit, es ist also meist nicht zu brutal heiß, doch Ausnahmen bestätigen diese Regel. Der Lauf besteht aus sechs Etappen von ca. 25 bis 80 Kilometern. Die lange Etappe startet am 4. Tag und der Tag darauf ist ein Ruhetag und wird direkt am Orange River verbracht. Das Baden im Fluss ist ausdrücklich erlaubt, es gibt hier keine Hippos und auch keine Krokodile. Die Temperatur liegt im Oktober meist zwischen max. 45° am Tag und 10° in der Nacht. Die Tagestemperaturen erscheinen durch die große Trockenheit aber deutlich geringer. Ausrüstung und Verpflegung muss getragen werden, gestellt wird nur kaltes und heißes Wasser sowie ein offener Zelt pavillon, unter dem man gemeinsam mit den anderen schläft. Es gibt alle möglichen Tiere zu sehen, z.B. Giraffen, Affen, Strauße, sehr selten auch Leoparden, aber die wurden bisher nur einmal gesichtet, sie sind sehr scheu. Die Stimmung im

Camp ist sehr ausgelassen, es wird viel von den Abenteuern des Tages erzählt, gegessen und getrunken und es geht früh in den Schlafsack.

Beim Zieleinlauf wird jeder Läufer ausgelassen begrüßt und klingelt selbst lautstark die Zielglocke. Dann gibt es endlich wieder „echtes“ Essen, eiskalte Getränke und es geht ab in den Pool. Das Wasser muss nach diesem Massenbad aber dringend getauscht werden. Am Tag drauf steigt dann eine tolle Party und die Siegerehrung.

Insgesamt ist man etwa zehn Tage vor Ort. Der Lauf ist sehr international, und viele Teilnehmer kommen immer wieder. Es ist ein wenig wie ein Familientreffen, viele kennen sich und sind mittlerweile befreundet, inklusive der Crew. Meine Frau arbeitet auch dort in der Crew und so sehe ich sie jeden Tag einmal kurz an einem Wasserverpflegungsstand, worauf ich mich immer sehr freue.

Aber dieses Jahr war anders:

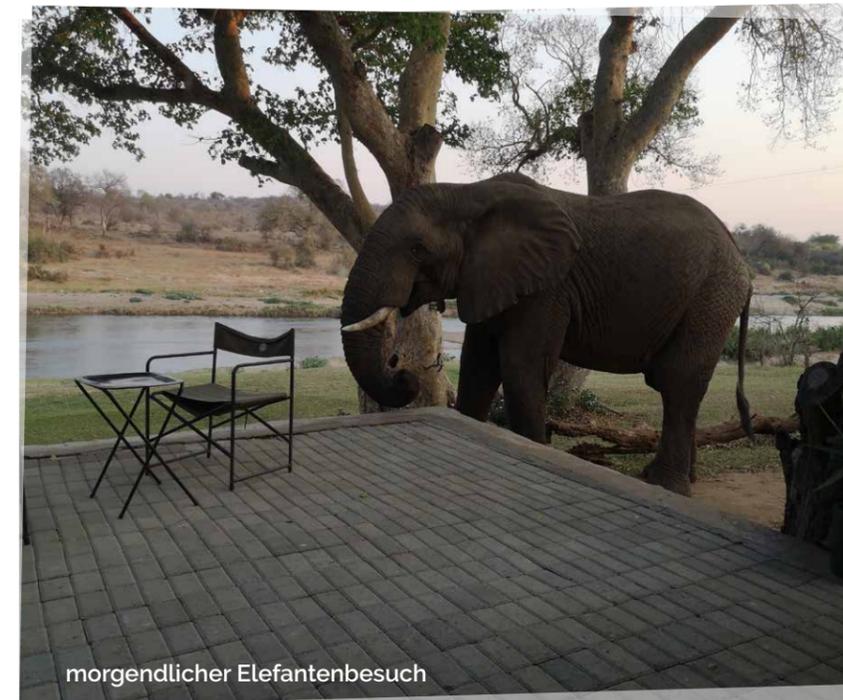
Ich war vermeintlich geübt in Wüstenläufen, nie schnell, aber von großer Ausdauer. Mich nannte ein Läufer mal eine „Diesel-Engine“. Ich war in aller Regel nicht kaputt zu kriegen und lief und lief, Forrest Gump lässt grüßen. Daher hatte ich auch sowas von keine Selbstzweifel und wollte den Lauf natürlich wieder ohne Probleme schaffen. Aber daraus wurde nichts. Ich hatte aus lauter Überschätzung elementare Anfängerfehler gemacht, und das nach 36 Jahren und knapp 150 Marathons bzw. Ultramarathons.

Ich hatte sehr wenig trainiert, nicht mal 50% meines normalen Pensums. Und ich hatte wenig lange Distanzen gemacht, aus meiner Sicht der Kernfehler.

Dazu hatte ich überschwänglich gelebt, gut gegessen und auch einiges mehr an Alkohol getrunken als sonst. Es gab zu viele Anlässe für guten Wein und da konnte ich nicht nein sagen. Im Ergebnis hatte ich reichlich Kilos zugelegt und mein Laufhirt war knackig eng.

Dann hatte ich meine Verpflegung und Ausrüstung etwas nachlässig vorbereitet, kann ich ja alles, ich machte das mal eben so. Ich hatte Essen dabei, das mir nicht recht schmeckte, Schuhe, die nicht wie eine zweite Haut passten, Kleidung, die nicht bequem saß und ich hatte mit dem Rucksack nicht genug probiert und trainiert, sodass er heftig scheuerte.

Nun kam auch noch die psychologische Komponente hinzu. Normalerweise bin ich mental sehr stark, nicht kleinzukriegen, denke immer in Lösungen, kämpfe bis zuletzt, immer mit der Idee



morgendlicher Elefantenbesuch



Checkpoint



Am Fluß



„Geht nicht gibt's nicht“. Unterwegs merkte ich, dass ich auf einem schlechten Weg war. In der Folge war ich mental von Tag zu Tag schlechter drauf. Ich bin der Meinung, dass diese Extremläufe mindestens zu 50% im Kopf gelaufen werden. Diese 50% hatte ich aber nahezu komplett verloren.

Im Ergebnis wurde ich über die ersten drei Tage immer schwächer, war sehr langsam, teils am Ende meiner Kräfte. Ich hatte mir am Rucksack beide Oberarme großflächig blutig gelaufen und die vielen Mücken in diesem Jahr hatten es sich in meinen Wunden bequem gemacht. Zuerst dachte ich, es wäre Schorf und versuchte ihn mir abzuschuern und abzureißen, was aber nicht ging. Dann haben mich die Medics behandelt, die Wunden desinfiziert und mir die Arme mit Folie, so ähnlich wie Frischhaltefolie, eingewickelt. Damit lief es sich aber noch schlechter, ich schwitzte darunter extrem, riss die Folie weg, lief so weiter und die Mücken kamen zurück, bis ich den Rest der Etappe auf ein Langarmshirt umstieg.

Angekommen im Camp von Tag 3 konnte ich nichts mehr essen, kriegte nichts rein, war schwach und bin einfach so eingeschlafen. Ich wollte am 4. Tag morgens etwas essen, vor dem Start zur 80km-Einheit, aber auch da ging nichts rein. Ich war am Ende. Ich hätte an dem Tag maximal noch 20 km geschafft und so entschloss

ich mich sehr schweren Herzens zur Aufgabe. Ich teilte das dem Orga-Team vom Camp mit und gleichzeitig klappte ich mental wie körperlich komplett zusammen. Das hatte ich noch nicht erlebt. Ich hatte zwar mal Biel abbrechen müssen, aber da war ich tatsächlich krank, hätte gar nicht starten sollen. Aber sowas? Und das alles war meine eigene Schuld! Als ich wie ein Häufchen Elend im Gazebo rumhing, trat mir Andy aus UK in den Hintern und sagte „Hey, you're a man!“ Nicht mehr, nicht weniger, aber es wirkte. Ich stand auf, stand gerade und überlegte, was jetzt zu tun wäre. In Lösungen denken, mein Wahlspruch. Aber wie, was kann man aus dem Desaster machen, was kann ich dem Positives abgewinnen? Ich entschloss mich, ab sofort in der Crew mitzuarbeiten, soweit man mich da brauchen konnte und ich habe am Checkpoint die tollen Läuferinnen und Läufer mit Wasser versorgt und mich um sie gekümmert. Übrigens, gerade die Frauen beeindruckten mich dort oft sehr. Die sind meist sehr stark, brechen weniger oft ab, sind meist gut gelaunt und sehen häufig auch noch wesentlich frischer und besser aus als wir verlotterten Kerle. Und in 2023 hatte dort keine einzige Frau abgebrochen, Respekt dafür!

Die Siegerehrung war nochmal schwer für mich, als alle ihren Glasleoparden als Anerkennung für das Finish erhielten, aber ich habe tapfer mitgeklatscht und mich für alle sehr gefreut, hatte aber schon etwas Pipi in den Augen. Und für die Antwort auf die obligatorische Frage, ob ich nächstes Mal wieder dabei bin, habe ich mir zwei Wochen Bedenkzeit erbeten. Doch mit einer offenen Rechnung mit der Kalahari konnte ich nicht leben, ich habe mich also wieder angemeldet, werde nun ordentlich trainieren, weniger trinken, weniger und gesünder essen, den Lauf besser vorbereiten und mental stärker als zuletzt dort an den Start gehen. So mein Plan. Und die Vorfreude ist schon jetzt wieder groß!

Auf dem Rückweg ging es noch einige Zeit an die Garderoute, unter anderem nach Wilderness und nach Still Bay, Freunde treffen, Braai (Grillen), es gab ein gut 700 g schweres T-Bone-Steak, viel Bier und leckeren Wein. Aller Kummer war vergessen.

Auf ein Neues 2024 in der Kalahari!
Torsten Kalina

PS: Wer sich gern mal in die Wüste schicken lassen will, kann mir gern schreiben, ich helfe gern! Meine Emailadresse: ultravox@email.de



Im Camp



Ein Teil der Crew



Zieleinlauf



Der Norden Deutschlands ist flach, eigentlich. Ultraläufer können sich allerdings ihre Berge selber bauen, indem sie Hügel mehrfach laufen. Das hat den Vorteil, dass die Luft nicht dünner wird, selbst wenn man bis auf den Eiger rennt. Und statt eines Rucksacks gibt es eine Verpflegungsstelle, an der die Bergwilligen immer wieder vorbeikommen.

Text und Fotos von VERENA LIEBERS

Orientierung beim Bergmarathon

Trotz der mühsam verstreuten Sägespäne und Flatterbänder ist die Orientierung nicht leicht, denn es geht darum, innerhalb des Sportparks genau die richtigen Hügel und Pfade zu erwischen, obwohl sich nicht unbedingt logisch erschließt, wo der Weg zu verlassen und ein Matschpfad zu bevorzugen ist. Immerhin verendet niemand in einer Gletscherspalte, sondern muss im Zweifel verpasste Kilometer nachholen.

Jede Runde soll jedenfalls knapp drei Kilometer aufweisen. Wer diese 15 Mal läuft, kommt auf ein bisschen mehr als 42 km (bei mir waren es 45) und sammelt dabei 1125 Höhenmeter. Wer weitere drei Runden anhängt, hat die Ultra-Version eingesackt und noch ein paar Höhenmeter mehr. Das Zeitlimit beträgt sieben Stunden.

VOM BROCKEN ZUM EIGER IN BREMEN

Höhenmeter sammeln

Die Runde ist spektakulär muss ich sagen, zumal an einem Neuschneetag im Dezember, wie ich ihn erlebt habe. Es gibt wie gesagt selten Läufer, die diese Eiger-Runde – trotz ausgezeichneter Markierung – beim ersten Mal finden. Die meisten sind aber ohnehin Wiederholungstäter und können den Novizen helfen. Wer der Sammelleidenschaft frönt, muss mehrfach beim Bergmarathon dabei sein, um sich zum Eiger-Aufdruck auf dem T-Shirt hochzuarbeiten. Das ist bestimmt weniger gefährlich und kostengünstiger als in die Schweiz zu reisen. Mental ist die Herausforderung allerdings enorm. Schließlich kommt jeder und jede der Bergbegeisterten Runde um Runde am Verpflegungstisch und der Zeitmessung vorbei. Dort besteht jederzeit die Möglichkeit, bei den Haferkekse, Lebkuchen und Gummibärchen das Rennen zu beenden. Das tut dann auch der ein oder andere. Mancher Ultra stuft sich hier auch schnell zum Marathoni zurück, weil die Bedingungen vor Ort doch anspruchsvoller sind, als es sich vorher gelesen hat.

Obwohl ich nach der Halbmarathon-Version 2022 eigentlich nie wieder die Höhenmeter samt Muskelkater dort einsammeln wollte, stand ich im Dezember 2023 erneut am Start, diesmal etwas besser trainiert. Tatsächlich waren es bei dieser Teilnahme auch weniger die Hügel, die mich fertig machten, als mehr deren stete Wiederholung.

Rundenlaufen hügelauflauf und hügelab

Jedes Mal, wenn ich über die Maulwurfshügel-Wiese abwärts rannte, mir an den gefrorenen Erdhaufen die Zehen stieß, dachte ich aber noch neugierig: „Mal sehen, was mich jetzt erwartet!“ Statt Gletscher und Aussicht trafen wir auf Spaziergänger, Hunde und sehr viel Einsicht.

„Komisches Hobby“, brummelte einer von uns irgend-

wann und ich fand, er hatte es auf den Punkt gebracht. Wären wir Häftlinge, hätte man diese Hügeltour als so eine Art Läuterung betrachten können, aber wir hatten uns alle nur selbst verhaftet und waren nicht bereit, unseren Park-Gefängnishof zu verlassen, ehe die Uhr genügend Kilometer zeigte. Dabei waren die Wege diesmal ordentlich mit Schnee überzuckert, was das Gefühl durchaus verstärkte, am Eiger unterwegs zu sein.

Mentales Training

Gut, ein bisschen Phantasie gehörte auch dazu, wenn wir an Wohnhäusern vorbei in den Wald abbogen, wo neben Baumstämmen auch ein Einkaufswagen verrottete. Aber, was weiß ich, vielleicht ist der Eiger unterdessen auch schon bebaut. Den steilsten Hügel, der als Eiger der Runde zählt, habe ich jedenfalls tatsächlich von Anfang bis Ende geliebt. Wir mussten zwei Baumstämme und eine Eisenstange überklettern, anschließend ging es durch Laub und Matsch so steil bergauf, dass selbst die Cracks dort aussahen, als hätten sie auf Zeitlupe geschaltet. Kaum hatten wir jedoch den Hang gemeistert, kam ein beständig tiefer werdendes Matschloch und dann immer und immer wieder Weg, Wald, Wurzeln und Stufen, die uns jeden Moment Konzentration abverlangten. Über





STUBAI ULTRATRAIL

28-29 JUNI 2024



STUBAI ULTRATRAIL K68 ↑ 5.110 HM ↓ 2.820 HM 67,0 KM	STUBAI K52 ↑ 2.630 HM ↓ 720 HM 31,0 KM	STUBAI K20 ↑ 1.796 HM ↓ 75 HM 18,0 KM	STUBAI K15 ↑ 700 HM ↓ 700 HM 15,0 KM	STUBAI K8 ↑ 1.210 HM ↓ 35 HM 7,5 KM

JETZT ANMELDEN

stubaai-ultratrail.com

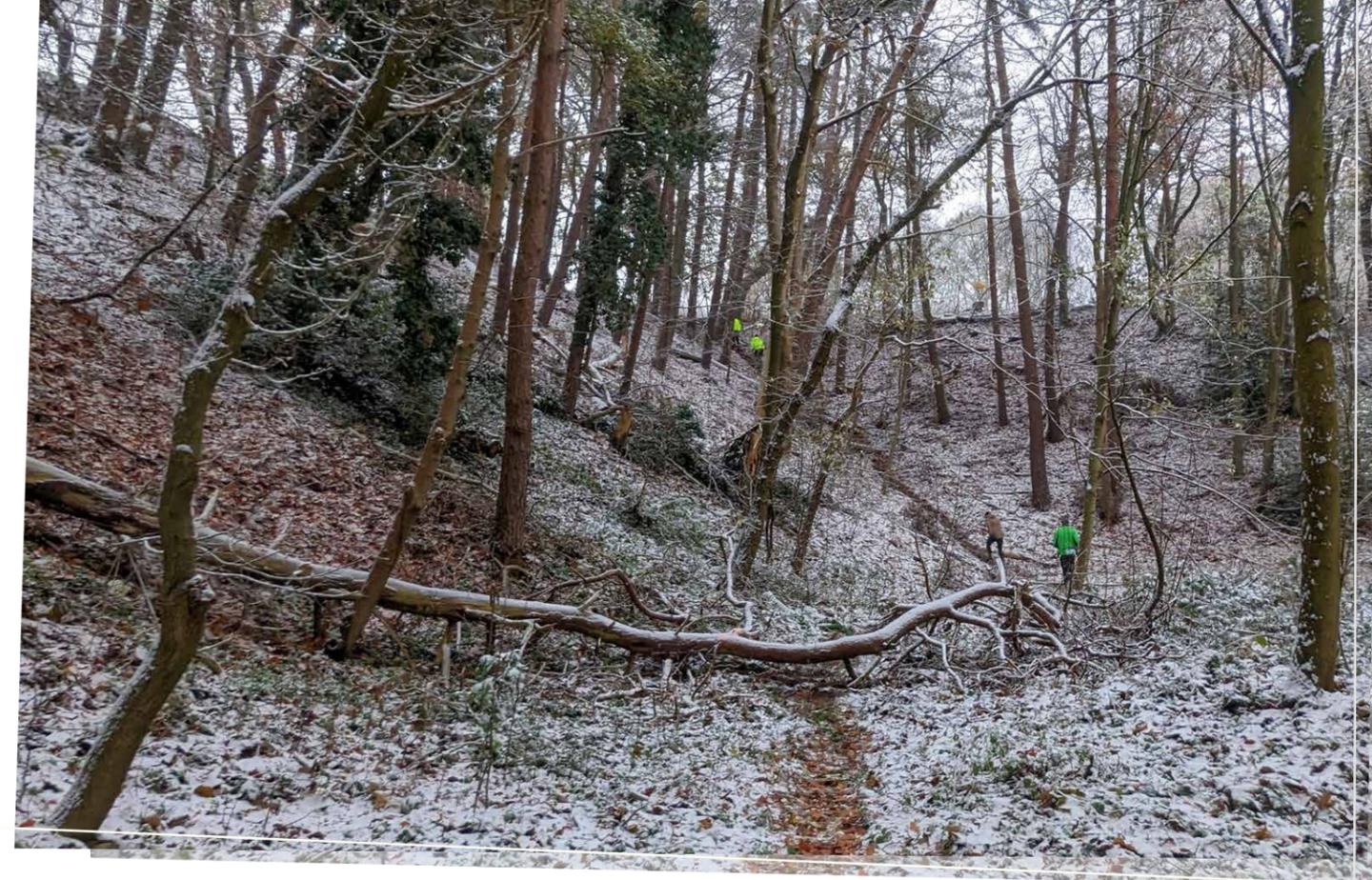
EIN EVENT VON
PLAN B
WE SHARE YOUR PASSION

stubaai

SCOTT

LEO LENSER

STUBAI
ULTRATRAIL



uns kreischten die Krähen, ob des seltsamen Treibens, hin und wieder überholte mich jemand, überholte ich jemand, aber dann rannte ich wieder allein, die Wege waren ohnehin zu schmal, um da gemeinsam in einen Rhythmus zu kommen.

Am Ende jeder Runde gab es das Glückstück, mit ganz sanfter Steigung und einem für ein paar Meter relativ stolperfreien Parcours zum Verpflegungsstand zurück. Ich malte mir dann jedes Mal aus, welche Köstlichkeit ich mir in den Mund schieben würde, freute mich auf meinen Freund, der für die Zeitmessung verantwortlich war und die wunderbare Anzeigetafel, die mich trotz meines Schnecken-mäßigen Vorankommens immer auf Platz Eins anzeigte. Es gab einfach keine zweite Frau auf der Marathondistanz.

Freunde

Die letzte Runde war dann noch richtig schön, der Abschied glitzerte aus den malerisch weißen Zweigen, es gelang mir erneut nicht zu stürzen, die Krähen waren unterdessen still und am Mini-Matsch-Eiger war ich doch ein bisschen melancholisch. Wir waren Freunde geworden. Beim gemeinsamen Suppe essen danach, hatten wir Bergsteiger dann Gelegenheit, die anderen zu sehen, die vorher im Wald nur wie bemützte Wichtel an einem vorbei gesprungen waren.

Olaf versprühte beim Verteilen der Ehrungen ungeübten Elan und im Sitzen wirkten wir Teilnehmer auch weniger beschädigt als vorher auf der rutsch-

gen Wiese. So im Nachhinein erscheint es mir eher unverständlich, wieso es Menschen gibt, die diese Kultveranstaltung noch nicht gesehen haben. Der Eiger in Bremen, das ist schon mindestens so genial wie der Weihnachtsmann. Man braucht nur ein bisschen Phantasie.

Allgemeine Information

Der Bremer Bergmarathon wird dreimal im Jahr angeboten (Februar, Mai, Dezember). Besondere Zielgruppe sind Wiederholungstäter, denn die Höhenmeter lassen sich von einer zur nächsten Veranstaltung sammeln und werden extra honoriert. Die Veranstaltung heißt deshalb Bremer Bergmarathon mit Höhenmetersammlung. Ausgangspunkt ist der Sportpark Bremen-Marßel. Eine hügelige Runde im Park muss pro Teilnahme 10 bis 22 Mal gelaufen werden. Ab 1.000, 2.500, 5.000, 7.500 und 10.000 Höhenmetern gibt es jeweils zusätzliche Urkunden mit einem Bergbild (Brocken, Eiger usw). Weitere Prämien: Ab 5.000 Hm Finisher-T-Shirt, ab 7.500 Hm Langarm Shirt, ab 10.000 Hm Laufweste, 15.000 Hm Windbreaker-Jacke jeweils mit Aufdruck des eigenen Namens und Emblem des Bergmarathons sowie den erlaufenen Höhenmetern.

Nächster Termin 24.02.2024

(jeweils aktuelle Termine unter www.wattzeit.de)

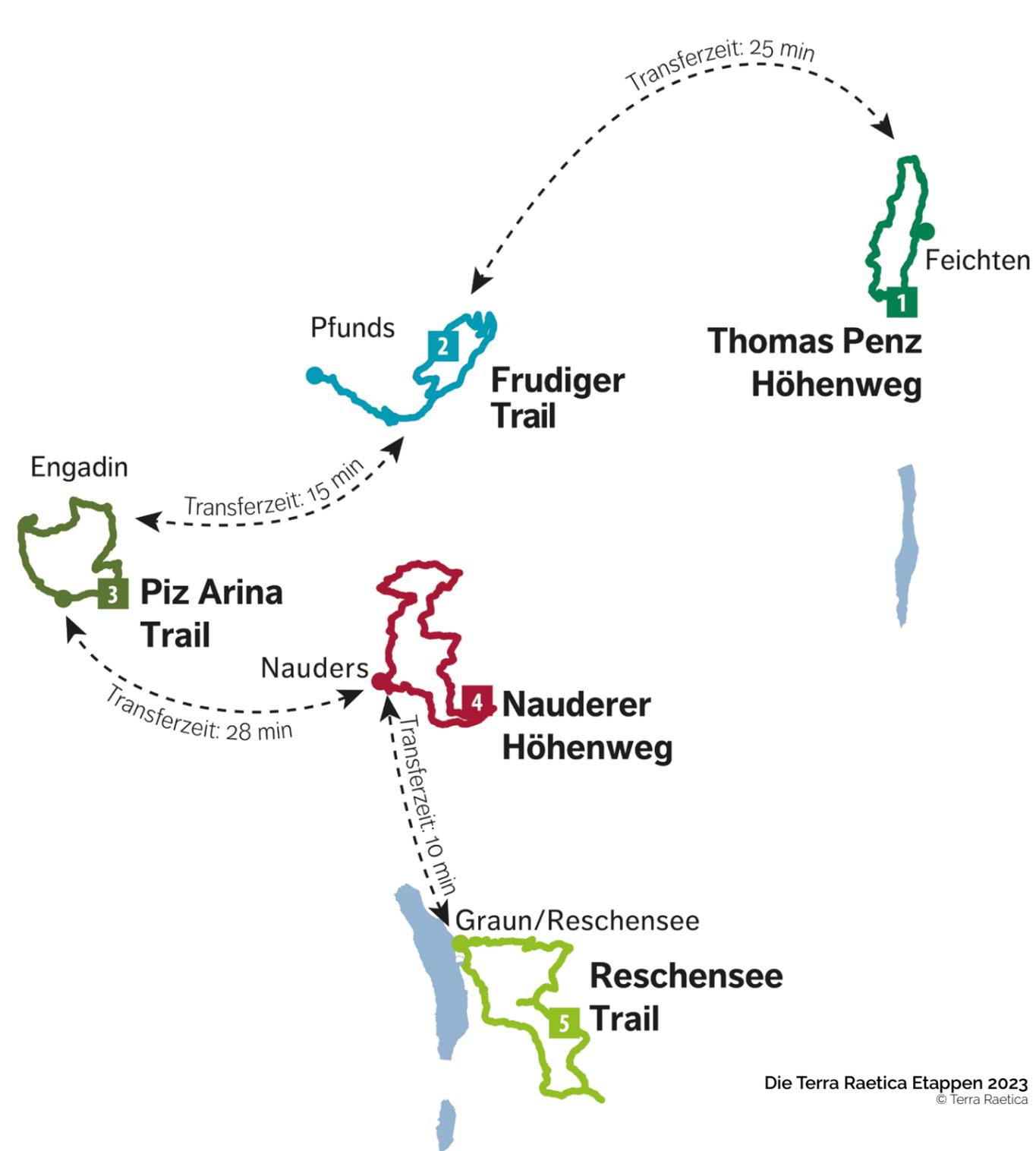


5 ERLEBNISRÄUME, 5 TRAILERLEBNISSE

Die **TERRA RAETICA TRAILS** werden in diesem Jahr zum zweiten Mal ausgetragen und finden zwischen 2. und 6. Juli statt.

Es ist ein völlig neues Format im Trailrunning, das ein bisschen an eine Tour de France erinnert. Man läuft die schönsten Trailrunningstrecken der fünf Erlebnisregionen Kaunertal, Tiroler Oberland (beide Österreich), Engadin (Schweiz), Nauders (Österreich) und Reschensee (Italien) ab. Alle Distanzen sind zwischen 16 – 28 km lang und weisen zwischen 1100 – 2100 Höhenmeter auf. Das summiert sich. Insgesamt stehen den

Läufer und Läuferinnen am Ende rund 110 km und 7500 Höhenmeter zu Buche. „Es gibt wohl kaum ein Event, das landschaftlich so attraktive und abwechslungsreiche Strecken hat, es ist ein absolutes Highlight für jeden Trailrunner“, sagt Gerald Burger, Geschäftsführung bei Ferienregion Reschensee und Organisator des alljährlichen Reschensee-Laufs. „Die Terra Raetica Trails bieten allen etwas. Und das Schöne daran: Es ist auch möglich, nur die eine oder andere Etappe zu laufen – der Zwang, alle fünf Tage zu bestreiten, besteht nicht“, sagt Burger.



Fünf Mal Trails vom Feinsten!

Feichten – Thomas Penz Höhenweg (16,9 km, 1081 Hm)

Eine grandiose Runde hoch über dem Kaunertal. Von Feichten geht es über Trails knapp oberhalb der Talsohle leicht kupiert nach Vergötschen bis man einen Forstweg erreicht. Über diesen geht es nun in konstanter Steigung bis zur Waldgrenze, wo man scharf links in den Thomas Penz Weg abzweigt. Nun eröffnet sich einem das tolle Panorama des Kaunertals. Über die schmalen aber gut laufbaren Trails geht es weiter taleinwärts. Viele

Höhenmeter müssen dabei aber nicht überwunden werden, meist sind die Steigungen nur kurz und man läuft sich in einen richtigen Flow. Kurz bevor der richtige Downhill beginnt, gibt es eine kleine leicht ausgesetzte Stelle, die aber mit einem Drahtseil perfekt entschärft ist. Über die vielen Serpentinläufe läuft man nun wieder ins Tal und die letzten Kilometer flach zurück nach Feichten.

Pfunds – Frudiger Trail (24,3 km, 1382 Hm)

Eine knackige Runde in der wunderschönen Pfunds-Tschie. Vom Start geht es zuerst über den

Klammsteig der Radurschlklamm und weiter über Greit hinauf zur Tscheylücke. Anschließend zweigt man in einen etwas steileren, aber gut lauffähigen Trail ab, und man folgt diesem bis zum Gipfelkreuz des Frudigers. Belohnt wird man mit einer tollen Aussicht auf das Oberinntal. Weiter geht es auf den Töserer Frudiger und über einen „flowigen“ Downhill durch den lichten Bergwald und über die berühmte Pfundser Tschey, vorbei an vielen historischen Berghütten zurück ins Ziel.

Vná – Piz Arina Trail (15,9 km, 1292 Hm)

Vom malerischen Dorf Vna in «knackigem» Aufstieg auf den Piz Arina, wo ein 360° Bergpanorama in Richtung Bernina-Gruppe, Silvretta, Südtiroler und Tiroler Bergspitzen wartet. Der Start ist auf dem Parkplatz in Vna, auf welchem sich die Bushaltestelle befindet. Wir folgen dem Weg Richtung Alp Discholas. Der Alpfahrweg führt durch den Arven- und Lärchenwald. Nach einem steilen Aufstieg erreichen wir die Alp Discholas. Nun eröffnet sich das Bergpanorama der Unterengadiner Dolomiten auf der Südost-Seite. Anschließend folgen die letzten steilen 500hm, am Schluss auf einem Grat, zum Gipfel des Piz Arina. Anschließend geht ein toller Downhill zurück nach Vna. Es ist darauf hinzuweisen, dass es im mittleren Abschnitt Mutterkuhherden gibt, von denen man Abstand nehmen sollte.

Nauders – Nauderer Höhenweg (26,5 km, 1606 Hm)

Ein Trailrun der Extraklasse! Von Nauders geht es über den lichten Bergwald und Mähder über Parditsch Bazahlerkopf. Nun geht es steil bergauf und man sollte sich besonders im Juli etwas Zeit lassen und die blumenreichen Bergwiesen genießen. Besonders auffallend sind hier vor allem im steileren Gelände die vielen Edelweiß! (Achtung, steht unter Naturschutz, nicht pflücken!). Nach diesem steilen Abschnitt ist bald das große Gipfelkreuz der Fluchtwand erreicht. Weiter geht es nun flach und zum Schluss noch kurz bergauf zum Sadererjoch. Von hier aus

geht's weiter auf die Labaunalm und den etwas steileren Steig aufs Labauner Köpfl. Jetzt geht es mehrere Kilometer leicht auf und ab dahin. Dann geht es nur noch durch den lichten Bergwald zurück nach Nauders.

Graun – Reschensee Trail (28,1 km, 2123 Hm)

Eine tolle anspruchsvolle Runde über mehrere Gipfel, bei der aber etwas Trittsicherheit erforderlich ist. Von Graun folgt man zunächst dem Panorama Trail, zweigt aber nach knapp 3km ab, überquert die Landesstraße und folgt dem Trail auf den Joggl (Endkopf). Nun geht es stets über den Grat über mehrere Gipfel bis auf die 2909m hohe Mitterreggspitze, die einen grandiosen Blick auf den Ortler bietet. Weiter geht es auf dem Grat nun meist bergab zum Schluss über einen letzten Aufschwung zum Gipfel des Großhorn. Nun folgt man Nordseitig dem Steig hinunter, vorbei an der Grauner Alm, zurück nach Graun zum Ausgangspunkt.

Mehr Informationen hier:
www.terra-raetica-trails.com



Auf den Terra Raetica Trails © Race Photo



CORSA DELLA BORA & BURGENLAND EXTREME: MEIN EINSTIEG IN DAS ULTRA-LAUFEN

Text: Alejandro Boucabeille

Bilder: Alejandro Boucabeille, La Corsa della Bora

ja, wie beginnen? An sich ist es eine lange Liebesgeschichte mit vielen Unterbrechungen, das Laufen und ich. An sich war ich schon immer ein Läufer – in der Primar- und Sekundarstufe gewann ich sogar einige Rennen und war im

Lauf- wie Fußballteam dabei. Dann kam die Hotelfachschule und wog bald ein paar Kilogramm zuviel, doch ich ließ mich immer für sportliche Abenteuer motivieren. Während meines Hotelpraktikums in Kapstadt war der Tafelberg mein Hausberg, und mein Großonkel war Marathonläufer, der mir von den gesundheitlichen Benefits des Laufens erzählte.

Dann kam eine Zeit des Suchens, ich praktizierte Rugby und CrossFit, fuhr Fahrrad und bestieg Berge und tat vieles andere mehr. Erst 2007 begann meine Lauf-Zeit: Halbmarathon in Acapulco, Marathon in Mexiko-Stadt, ohne zu wissen, was eine Pace bedeutet, ohne Ernährungskonzept und Laufstrategie, dafür mit blauen oder nicht mehr vorhandene Zehennägeln und blutenden Brustwarzen. Aber mein Interesse für das Laugen und das längere Laufen war geweckt, Marathons folgen ebenso wie der Jakobsweg von Barcelona bis nach Santiago und Finis Terra. Ich fahre dann mit dem Fahrrad ganz Portugal ab und von der Algarve weiter nach Extremadura und Andalusien. Ich absolviere alle Spartans (von 10 km bis Ultra Death Race, von 12 Stunden bis zum 24 (eigentlich 26) Stunden Hurricaine Heat (Marine Militärtraining). Einige tolle Platzierungen, ein paar Rennen und Challenges gewinne ich sogar, sie machen mich stolz und geben mir Selbstvertrauen. Die Corona-Zeit wirft mich erkrankt zurück, meine Pläne gehen nicht auf, und es ist hart, mich durchzubeißen. Doch nicht nur ein Ultra ist ein Ultra, auch das Leben, und nach jedem Sturm kommt der Sonnenschein. Die zweite Hälfte des Jahres 2023 ist mein Jahr: Umzug nach Wien, und in zwei Monaten laufe ich fünf Marathons, Wachau, Budapest (2x), Drei Länder Marathon, Venedig.

La Corsa della Bora

Dann verabrede ich mich mit Egon – um ihn persönlich kennen zu lernen und um mich für das Top-Lesematerial zu danken, dass er mir aus seinem eigenen Verlag angeboten hat. Wir verabreden uns, zusammen zu laufen. Er gibt mir viele Tipps & Hacks. Er erzählt mir von einem Rennen, dessen Namen ich immer wieder vergesse und doch bin ich schon schnell angemeldet. „La Corsa della Bora“ – an sich ist das jetzt meine Premiere. Mein erster Ultra und gleich mit über 2.100 Höhenmetern und einem „Scheiß-Wetter“. Keine Ausrede – ernstes Gespräch mit Egon einen Abend vor dem Rennen – der gute Mann hat mir noch einiges besorgt, Lesematerial organisiert und neben den vielen Ratschlägen auch noch ein Paket Taschentücher gegeben. Ich schaute nur und gab ein: „Und für was das?“ Egon: „Falls du mal ein großes Geschäft erledigen musst“. Unter der Anspannung und Nervosität hatte ich die alltäglichen Dinge vergessen und an die essenziellen Grundbedürfnisse gar nicht gedacht.

Während es für meine mexikanische Partnerin das erste Mal in Triest war, war es für mich das zweite Mal in der Weißen Stadt, dieser schönen multikulturellen Stadt Italiens an der Grenze zu Slowenien und so nah an Österreich.

Doch wie kam es denn tatsächlich dazu, dass ich meinen ersten Ultratrail, vor allem mit 2100 hm und bei so viel Regen, in dieser ehemaligen geschichtsträchtigen österreichischen Stadt lief? Alles fing in der Zeit der Pandemie an. Ich muss gestehen, dass ich diesen Hang zum „Extremen“ sicherlich schon mitbringe (die Veteranen



Burgenland Extreme

Trotz Umzug, viel Arbeit im Betrieb, einigen anderen Herausforderungen privater wie beruflicher Art entschied ich mich dennoch, beim Burgenland eXtreme mitzulaufen. Dieser sollte rund drei Wochen nach der „Corsa della Bora“ am eiskalten wie windigen Neusiedler See stattfinden. Die Crux bei der Geschichte: Man muss den See einmal von Oggau aus umrunden. Das sind 120 km. Höhenmeter gibt es nicht so wirklich, doch das eigentliche Problem sind die extremen Wetterbedingungen, daher auch der Name.

Auch in diesem Fall war ich wieder sehr nervös. Die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln verlief nicht reibungsfrei, doch als Wein-affiner Mensch wollte ich mal durch die Gebiete und Weinfelder laufen, deren Namen ich durch die Etiketten und in der Sommelier-Ausbildung gelernt hatte: Apleton, Illmitz – die tollen Süßweine, die dort produziert werden. Dann die Ruster Weinakademie, Oggau, Neusiedl am See, Jois (wer kennt Star-Winzer Leo Hillinger nicht?!), Gols, Rust....you name it! Auch hier trifft zu: Jede Gemeinde hat so viel Geschichte – von den Römern bis zu den Habsburgern, dann noch ein Naturschutzgebiet, eine einzigartige Vielfalt an Biodiversität – Flora und Fauna (auch wenn diese sich jetzt aufgrund der Kälte wie ich unter meiner Mütze etwas versteckt hielten).

Schlussendlich haben wir Oggau erreicht, die Registrierung ist abgeschlossen, der Kaiserschmarrn liegt im Magen. Wir befinden uns im Hotel und bereiten alles für den frühen Start um 4:30 Uhr vor. Meine Frau motiviert sich, begleitet mich zum Start, macht einige Erinnerungsfotos und ermuntert mich. Ich denke, dass sie nervöser und besorgter ist als ich.

Keine Ausreden – los geht es. Mein Equipment ist nicht das beste und so viele Leute haben die Stirnlampen an, dass ich auf „Eco-Mode“ gehen und Akku sparen kann,

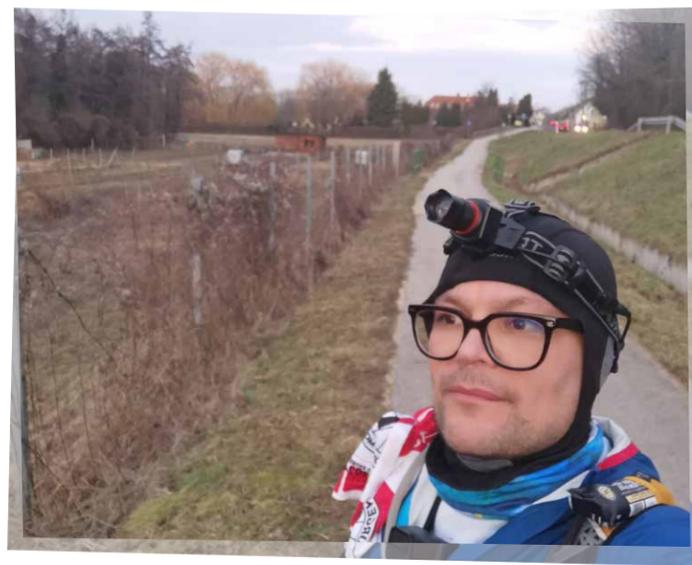
unter der Leserschaft werden sicherlich milde lächeln bei diesen Zeilen, aber wahrscheinlich beginnt jeder mal so und hat seine eigene Perspektive der Geschichte), die Leidenschaft, Sport mit Reisen, Kultur, Geschichte und Literatur zu verbinden, unterwegs zu sein und Abenteuer zu erleben – das ist nichts Neues. Doch nun geht es in die Ultrawelt. Und dann gleich mit meiner alten Liebe: Italien. Ich liebe dieses Land. Vor Nervosität und Anspannung schlief ich wenig, machte mich sehr früh auf den Weg, und nun war ich mittendrin bei starkem Regen und Wind. Während des Laufens konzentrierte ich mich auf jeden Schritt, denn ich wollte wenig Zeit verlieren und keine Fehler begehen. Egons Rat kam immer wieder in mir auf: nach jeder Stunde ein Gel zu sich nehmen und trinken nicht vergessen! So machte ich es. Die ersten 30 Kilometer waren durch das Terrain und das Wetter sehr rutschig und anspruchsvoll, danach gelangte ich verstärkt in meinen Rhythmus. Ich war in einem regelrechten Flow, hielt nur kurz an den Stationen, trank etwas und ab geht die Post....Während die wenigen Beobachter klatschten und „bravo, bravi“ riefen, durchlief ich den Karst, unter mir das berühmte Schloss Miramare vom „Kaiser von Mexiko“ Maximilian von Habsburg, vor mir noch das Schloss Duino, in dem Rainer Maria Rilke Teile seiner „Duineser Elegien“ kreierte. Die Verpflegung fand ich sehr gut organisiert, und gegen Ende der Anstrengungen genehmigte ich mir auch schon mal eine Pizzaschnitte. Nicht umsonst war ich ja hier, um (auch) meine „dolce vita“ zu rechtfertigen. Die letzten 10 bis 15 Kilometer empfand ich natürlich als länger und ein paar Mal sagte schon eine Stimme in mir: Warum tust du dir das bei diesem Wetter an? Du kannst bald schon wieder die Stirnlampe auspacken? Bin ich denn ein Masochist? Nichtsdestotrotz gelangte ich nach rund 8:30 Stunden ins Ziel, das sich am letzten Punkt des Hafens in Portopiccolo zu verstecken schien. Ich hatte es tatsächlich geschafft. In einer guten Zeit. Ich war stolz aber auch müde, aber es war vollbracht!





Wind- und Lichtschutz suche und so die ersten Kilometer intelligent mitlaufe. Wir kommen an Weinfelder vorbei, Rust, Mörbisch am See, dann geht die Sonne bald auf. Der See ist klar und es spiegelt sich, vor einer wunderschönen Kulisse geschieht gerade großes Natur- und Landschaftskino. Während ich mit den ersten schnelleren Läufern mitlaufe, versuche ich konzentriert zu bleiben, aber auch all das in mir aufzunehmen. Ich laufe doch nicht um den ersten Platz – es gibt ja eh keine Zeitnehmung, Platzierungen, richtige Kontrollen – und zudem ist es mein erster 120 km-Lauf. Trotzdem bin ich selbstsicher genug, mit er Spitze mitzulaufen. Wir überholen viele Wanderer, überqueren die Grenze nach Ungarn, wir laufen in der Gegend von Sopron. Ich duelliere mich mit einem Niederösterreich, immer wieder überholen wir uns gegenseitig.

... dann wird es ein, sagen wir: Trauerspiel: Die Beine beginnen etwa um Kilometer 50 zu schmerzen. Die langen Feldwege sind zuweilen doch zu lange und dann doch etwas öde helfen nicht, auch nicht die klare sichtbare Armut in den ungarischen Dörfern. Dennoch: Ich laufe immer noch, irgendwie habe ich Kräfte, und ich habe einen Laufkollegen, der motiviert und antreibt. Wir wechseln immer wieder ein paar Wörter, machen ein paar Scherze. Dann sind wir schon in Apleton, Fertörakos, Balf, Fertőboz, Hidegseg, Fertőhomok, Hegykö, Sarrod, der Einsers Kanal wie Fertőujlak liegen hinter mir. Als nächstes kommt Illmitz und da ich keine weitere Schleicherwerbung machen möchte, beschränke ich mich auf schöne Naturparklandschaften. Zu uns stößt ein dritter Läufer und überholt uns: „Gut schaut's noch aus Jungs“. Ja, ja, der hat Sinn für Humor.



Ich brauche etwas Salziges. Bei den letzten Verpflegungsstationen hatte ich nicht gehalten oder nur ganz kurz, um etwas zu trinken. Bei mir habe ich nur süße Gels, das kann ich mit der Zeit langsam nicht mehr aushalten und ich merke, wie der Körper bald nach Salz ruft – doch habe ich nichts dabei. Zwei Lehren habe ich jetzt schon – egal ob ich das hier zu Ende bringe oder nicht: Nimm etwas Salziges mit und laufe nie mit Equipment, mit dem du noch nie gelaufen bist – denn neben meinem Laufrucksack entschloss ich mich spontan, noch einen Hängerucksack auf diese Reise mitzunehmen. Unnötiger Ballast. Das ganze Zeug hat einmal umsonst diesen See umrundet! Die Verkehrsmöglichkeiten für meine Partnerin (wir sind bewusst nicht mit dem Auto gekommen, ist ja auch ein Eco-Event) sind nicht rosig – so texten wir uns immer wieder, ich halte sie auf dem Laufenden wie es mir geht und wo ich mich gerade befinde. Nachdem sie sich nach dem Start wieder gemütlich hingelegt und dann entspannt gefrühstückt hat – werden wir uns demnächst (sollte ich ankommen) in Neusiedl am See treffen. Nach dieser langen Strecke bis nach Podersdorf am See und dann weiter über sandige Trails nach Weiden am See komme ich tatsächlich, nach ca. 90 km, in einer Schule in Neusiedl am See. Meine Partnerin wartet mit einer warmen Suppe, einem Stück Schwarzbrot und Kaffee auf mich. Ich bin so dankbar und glücklich, auch, dass ich meinen ganzen Ballast abgeben und so leichter laufen kann. Selbst meine Stirnlampe gebe ich ab. Ich sitze rund 20 Minuten inklusive erstem richtigem Toilettengang und erhole mich etwas. Die Beine, die Kälte und den Wind spüre ich jetzt erst richtig, nachdem ich wieder „kalt“ hinausgegangen bin. Doch recht schnell bin ich wieder drinnen und laufe, gehe schnell, laufe, gehe schnell und so weiter. Ich durchlaufe Gemeinden und

Gebiete, die ich aus der Theorie kenne und habe immer noch Kraft. Das freut mich. Nicht nur, dass ich immer wieder auf Weingedanken komme – ich beobachte das Terroir, die Trauben, die Hänge und gehe mein Weissen im Kopf nochmals durch...Dann kommt schon Winden und bald Breitenbrunn – leider wird der Regen, der uns den ganzen Tag begleitet, stärker und die Distanzen ziehen sich. Natürlich merke ich es schon in den Beinen aber es motiviert mich zu wissen, dass der Großteil schon vorbei ist und ich eigentlich einen guten Job mache. Nicht, weil ich irgendetwas da vorne auf Platz zwei oder drei oder vier laufe (das ist ja total wurscht), sondern weil ich tatsächlich noch Kraft aufbringe, Motivation, Leidenschaft dabei sein zu wollen und diese Aufgabe bis zum Ende bringen will.

Purbach ist in Sicht, Donnerskirchen – in meinem Kopf berechne ich schon die fehlende Distanz und male mir aus, was ich danach alles essen will. Denn laut Strava habe ich bereits über 12.000 kcal verbrannt – da kann ich mir doch später etwas Süßes vergönnen: einen frischen Apfelstrudel oder noch besser – eine große Portion Kaiserschmarrn – meine Lieblingspeise. Nun befinde ich mich in Oggau, es sind vielleicht noch zwei Kilometer bis zum Ziel.

Die letzte Kurve, die letzte Gerade: Es ist vollbracht! Ich habe es geschafft. 120 km sind in der Tasche. Meine ers-

te Lauf-Erfahrung mit über 100 km. Ich werde es nicht bereuen, doch auch hier habe ich wieder einiges gelernt. Was ich tun soll und was ich lieber unterlassen soll. Diese Lehren machen langsam aber doch einen besseren Läufer und Menschen aus mir. Obgleich mein Jahreslaufkalender schon mit einigen Marathons vollgepackt ist und ich nun einen Profi-Lauf-Trainer haben werde, bin ich schon auf die nächsten Herausforderungen gespannt. Der Lauf hat mich in jeglichem Sinne erleichtert und motiviert. Und der Muskelkater vergeht, jener in Triest war nach 72 Kilometern schlimmer...

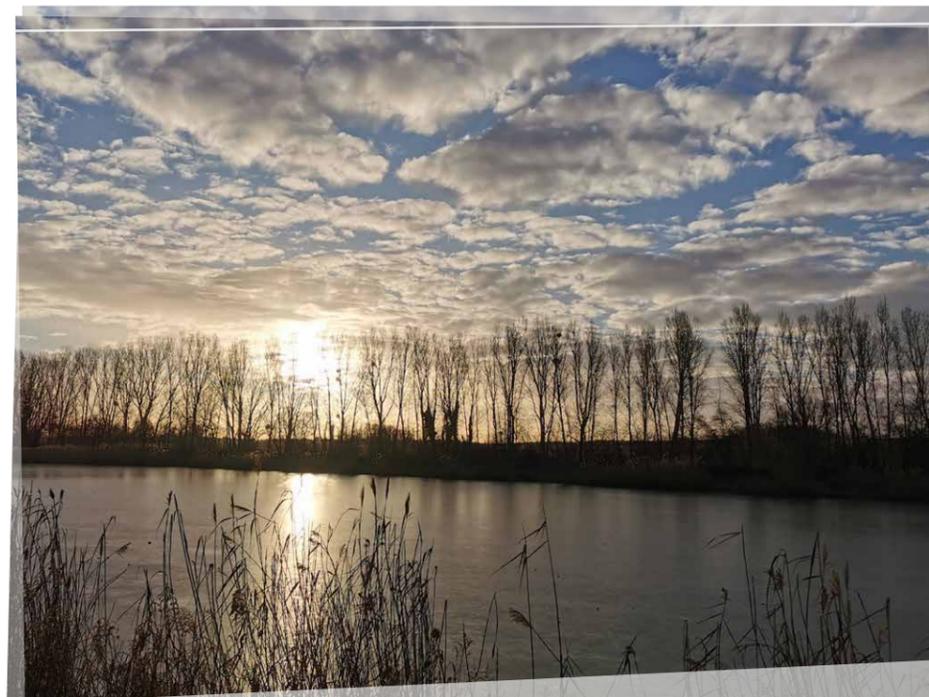
Aber ich darf eines nicht vergessen:

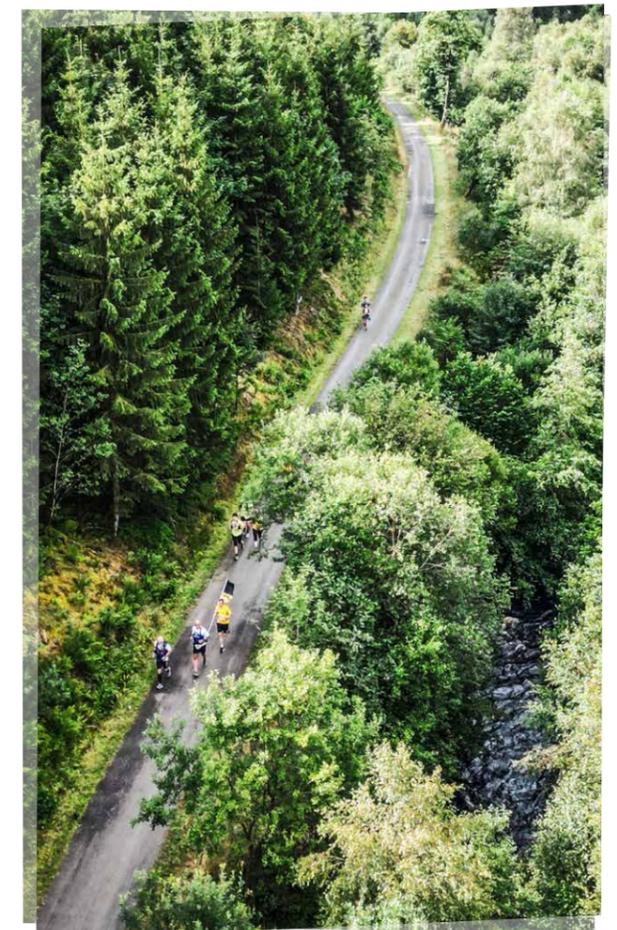
Ein großes DANKE an meine Partnerin Maria.

Ein großes DANKE an die Organisatoren des Burgenland eXtreme, vor allem an die Initiatoren Michael, Tobias und Josef.

Ein großes DANKE an Organisatoren der „Corsa della Bora“!

Ich freue mich, weitere Lauf-Bekanntschaften zu machen. Wenn ihr euch mit mir vernetzen wollt, findet ihr mich auf Twitter, Instagram, Facebook, LinkedIn und YouTube.





BEIM MONSCHAU- MARATHON IST FÜR ALLE ETWAS DABEI!

Wenn Mitte August der Monschau-Marathon ausgetragen wird, dann wissen die Kenner:innen, dass auf einer herrlichen Naturstrecke durch das Monschauer Land inmitten des Urlaubsparadieses „Naturpark Eifel-Hohes Venn“ gelaufen wird. Wer schon dabei war, schwärmt von der familiären Atmosphäre, die

da herrscht, von den regionalen Köstlichkeiten, die es gibt, von einem vollen Programmablauf.

Die Strecken sind abwechslungsreich und anspruchsvoll und somit wohl weniger bestzeitgeeignet. Doch die Uhr ist nicht alles. Neben der historischen Altstadt und unterschiedlichen Landschaften durchläuft man das ein oder andere Stimmungsnest. Dabei bietet die Strecke gerade durch das Zeitmanagement der Organisatoren mit dem früh startenden Genussmarathon den Ultraläufer:innen eine tolle

Atmosphäre, da man immer wieder auf gut gelaunte Läufer:innen des Genussmarathons trifft. Somit sind auch die ambitionierten Teilnehmer:innen nicht einsam vorne weg unterwegs.

Blättert man in den Ergebnislisten der letzten Jahre, so taucht der Ausnahmeathlet und Teammanager des 50- und 100-km-Nationalteam Andre Collet als Rekordsieger immer wieder auf. Aber auch viele andere bekannte Gesichter der deutschen Ultraläufer:innen finden immer wieder den Weg nach Monschau. Doch diese Veranstaltung bietet nicht nur

für die Elite, sondern für alle etwas! Das beginnt bei Kinderläufen und endet bei den 70 km.

Und wer es nicht bis zum 11. August erwarten kann, der ist schon vorher eingeladen, den Kurs zu begutachten. Bereits ein paar Wochen vor der eigentlichen Veranstaltung bieten die „MoMa“-Macher geführte Trainingsläufe auf der Strecke an mit Verpflegung und Shuttle-Service.

Mehr hier: <https://monschau-marathon.de/>

DAS EVEREST TRAIL RACE

Text: Jens Kramer
Fotos: Everest Trail Race, Benjamin Bauer, Jens Kramer

EIN LAUFABENTEUER DER EXTRAKLASSE

Nach einer eineinhalb-tägigen Reise rund um den Globus komme ich in Kathmandu, Nepal, an. Hier treffe ich erstmals auf die 33 Teilnehmer der 11. Ausgabe des Everest Trail Race. Es ist eine exklusive Gruppe von Läufern aus verschiedenen Teilen der Welt, Erfahrung und Entschlossenheit spiegelt sich in ihren Gesichtern wider. Diese Eigenschaften werden in den kommenden Tagen dringend benötigt, denn dieser Lauf zählt zweifellos zu den anspruchsvollsten weltweit ...

Mit scheinbar bescheidenen 170 Kilometern aufgeteilt in sechs Etappen klingt es zunächst nicht allzu atemberaubend. Doch wenn man die sagenhafte Gesamthöhendifferenz von 26.000 Metern im Auf- und Abstieg hinzurechnet, beginnt man sich zu fragen, wie dies überhaupt machbar sein soll. Wenn ich dann auch noch berichte, dass all dies auf einer durchschnittlichen Höhe von etwa 3.000 Metern

über dem Meeresspiegel stattfindet und die majestätischen Gipfel der höchsten Berge der Welt im Blickfeld liegen, dann verschlägt es einem den Atem. Der höchste Punkt des Wettbewerbs, der Pikey Peak mit seinen 4.097 Metern, stellt eine ernsthafte Herausforderung dar, ebenso wie die Übernachtungen in Zelten bei Minusgraden.

Zunächst möchte ich einige Details über den Verlauf dieses Rennens teilen, um ein Bild von den Strapazen eines solchen Unternehmens zu machen. Das Rennen findet im Solukhumbu-Gebiet von Nepal statt, bekannt für seine natürliche Schönheit und beliebt für Trekking-Touren. Weltweit ist es vor allem für den Weg durch das Himalaya-Gebirge bekannt, das zum höchsten Berg der Welt, dem Mount Everest, führt. Die Bergsteiger müssen durch diesen Nationalpark hindurch, um ihr Ziel zu erreichen.

Normalerweise fliegt man von Kathmandu zum Manthali Airport und dann für 20 Minuten weiter nach Lukla, um in dieses Gebiet zu gelangen. Wir hingegen wählen einen anderen Weg und werden nach einer neunstündigen Busfahrt über holprige und fragwürdige Schotterwege an einen uns unbekanntem Ort gebracht.

Ja, uns unbekannt! Richtig gehört. Auch das gehört zu den Eigenheiten dieses Rennens. Bis zum Abend vor dem Wettbewerb gibt es keine Informationen über die Route, geschweige denn eine GPX-Datei, die man sich vorab ansehen könnte. Das macht die gesamte Herausforderung natürlich nicht gerade einfacher.

Ich erinnere mich noch gut an das Gesicht des einheimischen Fahrers, der uns mitten im Nirgendwo auf 2964 Metern Meereshöhe in einem kleinen Camp von Zelten aussetzte. Er lehnte lässig an seinem bunten Bus, rauchte seine Zigarette zu Ende, lachte kurz auf, stieg in sein Fahrzeug und fuhr in einer Staubwolke davon. Ich fühlte mich in dem Moment wie ein ausgesetzter Hund.

Mit all meinen Habseligkeiten und der vorgeschriebenen Pflichtausrüstung, die gerade so in meinen eigentlich lächerlich kleinen Laufrucksack passt, stehe ich in der kurzen Schlange, um für ein Zwei-Mann Zelt eingeteilt zu werden. Die Zelte sind teilweise nach Nationen zugeteilt, aber manchmal auch bunt gemischt. Mein Zeltpartner ist weniger exotisch, denn er kommt aus meinem Land, Italien. Ich selbst komme aus Südtirol und bin auch italienischer Staatsbürger. Andrea F., so heißt mein Zeltpartner, wird in den kommenden Tagen Freud und Leid mit mir teilen.

Die Zeltstadt besteht aus den Zweierzelten der Teilnehmer, zwei Stehzelten mit einem Loch im Boden für die Notdurft, einem Gemeinschaftszelt, das vorwiegend zur Einnahme der Mahlzeiten dient, sowie den Zelten der Organisation. Der Zugang zu letzteren ist uns, abgesehen von medizinischen Notfällen, untersagt.

Da der Abend bereits dämmt und es sehr windig und kalt ist, krieche ich in unser Zelt, dessen einzige Annehmlichkeit eine schmale Matratze ist. Ich breite meinen Daunenschlafsack aus, um mich aufzuwärmen, und beginne im Licht meiner Petzl-Stirnlampe, die über Wochen akribisch gepackten Sachen nach Priorität zu ordnen.

Es ist wichtig zu wissen, dass ab dem Vorabend der Abfahrt zum Startort weder die Ausrüstung noch die dazugehörige Kleidung ergänzt oder reduziert werden darf. Alles wurde beim Materialcheck aufgelistet und wird regelmäßig kontrolliert. Ich hoffe nur, dass ich genug warme Kleidung dabei habe, denn mich fröstelt bereits jetzt. Hier habe ich ziem-

lich gespart, weil mein Fokus auf einer guten Performance liegt und weniger auf dem Wohlbefinden. Trotz aller Vorsicht ist jedoch mein Wettkampfgeist durchgegangen und ich habe nicht wirklich viel warme Kleidung mit.

Da es mir so kalt ist, entschieße ich mich, ins Gemeinschaftszelt zu gehen, um mich aufzuwärmen und neue Teilnehmer kennenzulernen. Ich trete ein und bin erfreut, dass es einen wärmenden Tee gibt. Die heiße Tasse in der kalten Hand tut gut, und einige Läufer hatten offenbar die gleiche Idee. Zwar ist es hier drin nicht richtig warm, aber die interessanten Gespräche und der Tee lenken davon ab.

Erst als sich alle Teilnehmer zum gemeinsamen Essen an dem einzigen langen Tisch zusammensetzen (stehen kann man hier nicht wirklich), wird es etwas wärmer, und ich kann zumindest meine Mütze abnehmen. Die dicke Jacke lasse ich lieber an. Es wird laut, denn die meisten Teilnehmer kommen aus Spanien und übertreffen sogar uns Italiener in vokaler Lautstärke. Deutschsprachige sind übrigens diesmal nicht dabei - aber dies könnten die Leser der ULTRAMARATHON ja nächstes Mal ändern!

Das Essen wird auf großen Zinntellern zum Eingang des länglichen Zeltes gebracht, und weil niemand bis nach hinten gelangen kann, werden die Teller einfach von vorne nach hinten durchgereicht. Ein Gefühl von Zusammengehörigkeit kommt auf. Im Laufe der Tage werden wir wie eine große Familie sein, auch wenn wir tagsüber gegeneinander im Wettkampf antreten.

Das Rennen beginnt.

Nach einer kalten, schlaflosen Nacht, in der der Körper sich schlagartig an die Höhe anpassen musste und mich im halbstündigen Rhythmus zur Toilette dirigierte, weckte uns ein kräftiger, nepalesisch klingender Weckruf um 6 Uhr morgens. Zu unserer Freude wurde uns ein warmer Tee ins Zelt gereicht und der kalte, frostige Morgen erhellte sich dadurch ein wenig. Ich blinzelte in Richtung meines Zeltgenossen, und die überschwängliche Begeisterung sah definitiv anders aus.

Egal, ein Blick aus der Zeltöffnung versprach einen grandiosen, sonnigen Tag. Nach einem üppigen Frühstück, das ich aufgrund des anstehenden Rennens leider nicht ganz würdigen konnte, und einer



spartanischen Morgentoilette wollte ich auf den angrenzenden Hügel laufen, um ein paar erste Fotos vom Everest-Massiv zu machen. Es war zwar nur ein Mini-Hügel, aber als ich oben ankam, war ich schon komplett außer Atem und bekam einen weiteren Vorgeschmack auf die Höhe und die kommenden Strapazen des Rennens.

Der Startschuss fiel: Ein Knall aus einer Pistole, und es ging los. Dass dieses Rennen eine besondere Streckenführung haben würde, war mir klar. Das hatte ein Blick ins Roadbook bestätigt. Aber egal, welche der sechs Etappen ich auch ansah, jedes Mal entwich mir nur ein unglaubliches Kopfschütteln und der Blick auf die nächste unglaubliche Streckenführung des nächsten Tages. Wie sollte das überhaupt zu bewältigen sein, wenn mich schon ein kleiner Hügel außer Atem brachte?

Zu Beginn folgte ein rasanter, technisch anspruchsvoller Downhill, und es war schwierig, die Strecke zu finden. Ich musste die Führungsgruppe kurz aus den Augen lassen, und zack, hatte ich mich verlaufen. Dass die Streckenmarkierung ohne gewohnte digitale Unterstützung nicht ganz einfach sein würde, war klar, aber über die Tage hinweg war ich nicht der Einzige, der sich verirrt. Es passierte mir trotz verstärkter Aufmerksamkeit leider öfter, auch wenn man eigentlich nur genauer hätte hinschauen müssen. Die Konzentration ist nun nicht immer so stark, wie man das oft gerne hätte.

Die erste Etappe verlangte mir nach einer Aufholjagd schon viel ab, und ich schien am letzten 1000-Höhenmeter-Anstieg auf 3490 Metern zu zerbrechen. Landschaftlich konnte ich die Kulisse noch nicht ganz würdigen,

aber die Ankunft vor einem 4000er, der für den nächsten Tag anstand, war schon imposant.

Zur Feier des Tages gab es warmes Wasser, das hier ein kostbares Gut war. Leider war die Sonne hinter Wolken versteckt, sodass die Temperatur schon in Richtung null Grad oder darunter ging. So konnte ich das warme Wasser nicht ganz aus einem Krug genießen, ohne vom eiskalten Wind schockgefrostet zu werden. Eigentlich schon sehr komisch, denn tagsüber, wenn die Sonne scheint, sind die Temperaturen angenehm bei 15 bis 20 Grad. Nur wenn sich eine Wolke vor der Sonne schiebt, wird es rapide kalt. Du musstest schon genau kalkulieren, wann du deine Wäsche wäscht, damit sie noch rechtzeitig trocken ist. Leider wusste ich dies an diesem Tag noch nicht, und so wurde meine Rennkleidung, nun ja... eingefroren. Dumm gelaufen, würde ich sagen, wenn man wie ich keine zweite Garnitur dabei hat.

Die zweite Nacht war wirklich hart, echt kalt. Ich musste meine Daunenjacke als improvisierten Fußwärmer verwenden, und trotzdem fand ich nur wenig Ruhe. Ich machte es mir so bequem wie möglich und bereitete mich mental auf den bevorstehenden Gipfelsturm auf den Pikey Peak, dem höchsten Punkt des Rennens, vor.

Am nächsten Morgen, noch vor Sonnenaufgang, versuchte ich aus dem Zelt zu schlüpfen und sah im Schein meiner Stirnlampe, dass das Innere des Zeltes glitzerte. Es war Eis, das sich durch das Kondenswasser unseres Atems gebildet hatte. Ich klopfte gegen den Reißverschluss, um ihn zu lockern, aber das Zelt war sowohl innen als auch außen

komplett gefroren. Nach vergeblichen Versuchen, meine gefrorene Laufbekleidung aufzutauen, zog ich sie an – ein wenig surreal in meinem müden Zustand – und kämpfte mich aus dem Zelt nach draußen.

Der Sonnenaufgang war dann das Herz ergreifendste und schönste, was ich erleben durfte. Die Sonne tauchte den Boden, der voller Eisblumen vom Reif übersät war, in ein goldenes Licht und belohnte unsere bisherigen Strapazen. Dieses wunderschöne Bild des Sonnenaufgangs begleitete mich auch in den weiteren Tagen des Rennens.

Der Sturm auf den Gipfel erwies sich als brutal und übertraf alles, was ich bisher an Ultra-Lauferfahrung mitgebracht hatte. Der steile Anstieg auf 4000 Metern Höhe und die dünne Luft machten mir zu schaffen, und mir wurde schwindelig, sodass ich das Tempo reduzieren musste, um nicht umzukippen.

Die Ankunft auf dem Gipfel mit seinen bunten Gebetsfahnen und der atemberaubenden Rundumsicht auf alle hohen Berge des Himalayas machte den Aufstieg zu etwas Besonderem.

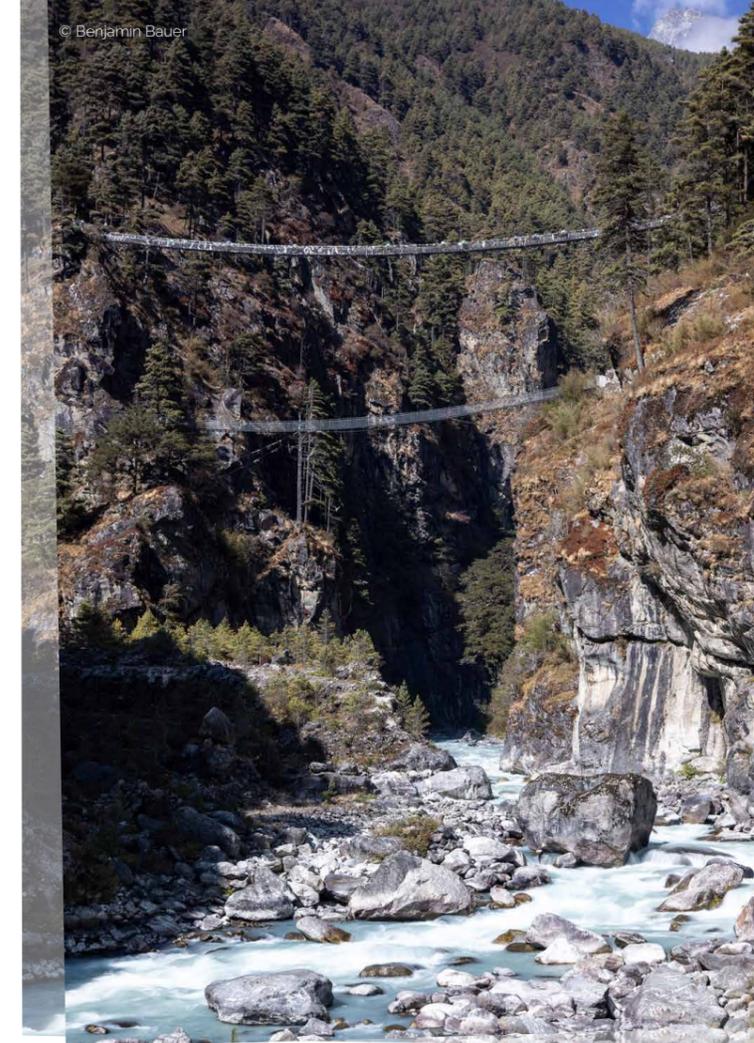
Während des weiteren Rennverlaufs erhielt ich Einblicke in die Welt der Nepalesen und war weiterhin fasziniert von ihrer einfachen Lebensweise, den religiösen Ritualen und ihrem Glauben.

Mein täglicher Lieblingsspruch beim Briefing war: "Achtung, diese Etappe ist im Vergleich zu den anderen Etappen sehr schwierig." Jeden Tag war ich am Limit, total kaputt, und konnte mir nicht vorstellen, dass es noch schwieriger werden könnte – aber es war definitiv so.

Die härtesten Bedingungen stellten auch höchste Ansprüche an die Ausrüstung. Für mich kam nur das Allerbeste in Frage. Dank meiner Lieblingsschuhe von Joe Nimble und dem perfekten Zusammenspiel mit den Bauerfeind-Kompressionssocken waren meine Füße bestens versorgt und die Probleme blieben aus. Die Kleidung von Skinfit ist ohnehin von höchster Qualität und erfüllte meine Athletenanforderungen mehr als zufriedenstellend.

Die Frage nach Stöcken, ja oder nein? Unbedingt! Ohne meine Komperdell faltstöße wäre ich verloren gewesen. Ich verwende sie gerne bei Ultra-Bergrennen und hatte vorher bei kürzeren Strecken wie 25 km eigentlich keine. Aber hier wollte wirklich niemand auf seine Stöcke verzichten, auch nicht die Nepalesen.

Zudem plagte mich weiterhin Schlaflosigkeit, und die Höhenkrankheit machte sich mit zunehmendem tro-



cken Husten bemerkbar. Trotz der Möglichkeit, mich nachmittags bei Sonnenschein kurz zu entspannen, brachte mich die Anstrengung auch psychisch an meine Grenzen. Es war immer wieder schön und aufbauend, einmal am Tag ausgedruckte E-Mails von zu Hause und Freunden vom Veranstalter zu erhalten. Anderen Kontakt zur Außenwelt gab es keinen.

Ein eigener Absatz gebührt dem liebevoll von Einheimischen zubereiteten Essen. Normalerweise ist das Essen sehr scharf, aber für uns wurde es etwas entschärft. Gewöhnungsbedürftig war allerdings die Menge an Knoblauch, die für die Gerichte verwendet wurde. In die berühmte nepalesische Knoblauchsuppe, die übrigens ein Geheimtipp ist und gegen die Symptome der Höhenkrankheit hilft, kommen mindestens fünf Knoblauchknollen pro Teller. Keine Sorge, nach zwei, drei Tagen riecht man das selbst nicht mehr. Ich fand die Suppe einfach nur fantastisch und werde sie auch zu Hause so zubereiten.

Mit fortschreitender Annäherung an die Hochburgen Namche Bazar und dem Ziel Lukla intensivierte sich der Gegenverkehr von Trägern und Mulis zunehmend. Wenn sich dann auch noch solche Begegnungen auf einer der



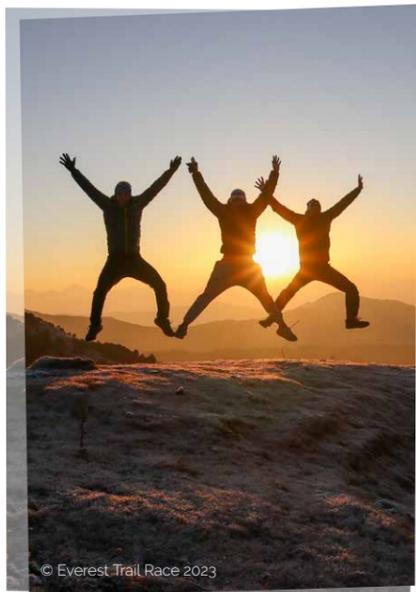
© Everest Trail Race 2023



© Everest Trail Race 2023



© Everest Trail Race 2023



© Everest Trail Race 2023



© Everest Trail Race 2023

vielen wackeligen, schmalen Hängebrücken abspielen, wie etwa der New Hillary Bridge in etwa 70 Metern Höhe, erfordert es entweder Geduld, bis der Verkehr nachlässt, oder starke Nerven und Geschick im Umgang mit dem Gleichgewicht. Da für mich der Kampf um die vorderen Plätze im Vordergrund stand, entschied ich mich für die ungeduldige Variante und musste ein paar blaue Flecken von Gasflaschen, mit denen ich zusammenstieß, in Kauf nehmen. Das Besondere am Everest Trail Race ist: Egal wie müde und erschöpft man ist, die Neugierde darauf, was als Nächstes passiert oder welche unglaublichen Anblicke als Nächstes folgen, überwiegt und beflügelt den abenteuerlichen Tatendrang. Es kam nie in Frage, nicht jeden Morgen wieder aus dem Zelt zu kriechen oder aufzugeben.

Nun ja, zugegeben, vielleicht stand ich einmal oder auch mehrmals kurz davor, aber wohin willst du hier schon anders hin? Man kann nicht einfach stehen bleiben und auf den Besenwagen warten, der einen gemütlich zurückbringt. Straßen und Autos gibt es in dieser Gegend nicht. Stattdessen betätigst du den Notfallknopf deines GPS-Senders, für 500 Dollar (Kreditkartendaten musste man im Vorfeld bereits angeben) holt dich ein Hubschrauber ab und bringt dich direkt nach Kathmandu - oder du bringst deinen verwöhnten europäischen Hintern eben selbst in Bewegung.

Nach sechs Tagen und fünf schlaflosen Nächten war es dann so weit. Die Zivilisation wollte mich zurück haben, und man konnte bereits den Flugverkehr des berühmten Airports von Lukla hören und sehen. Wer es vielleicht noch nicht weiß: Dieser Flughafen gehört auf-

grund seiner nur 527 Meter kurzen Landebahn und seiner extremen Lage, die kein Abbruch des Start- oder Landemanövers zulässt, zu einem der gefährlichsten Flughäfen der Welt. Genau mit einer dieser kleinen Maschinen sollte ich am nächsten Tag wieder zurück nach Kathmandu katapultiert werden.

Egal, erst einmal das Ziel suchen. Vieles ging mir durch den Kopf, was vor, unter und hinter mir lag - ein Wahnsinn! So viele Vorbereitungen und Trainingsstunden, zwei Jahre der Planung, und jetzt sollte das alles an einem der abgelegensten Orte der Welt enden. Ich konnte es noch gar nicht richtig begreifen, da wurde ich von einer Kamera aus meiner Bubble herausgerissen, die mir ins Gesicht gedrückt wurde und das Ziel ankündigte. Überschwängliche Freude, unsagbarer Stolz und etwas Wehmut, dass es schon zu Ende sein sollte, überwältigten mich, und ich lief mit hoch gerissenen Armen durch das Zielband. Der fünfte Platz sollte mich für all die Mühen entschädigen und ließ mich in die Arme des Organisations-Chefs Jordi fallen, der mir seine Anerkennung und Glückwünsche aussprach. Dazu reichte er mir als Zeichen der Ehrerbietung einen Begrüßungsschal aus weißer Seide, eine Katha.



© Everest Trail Race 2023

Alle meine Erlebnisse und Abenteuer sind so tief in mein Gedächtnis eingeebnet, dass ich sie niemals vergessen werde. Auch die anderen Teilnehmer, die übrigens allesamt das Ziel erreicht haben, sind mir genauso ans Herz gewachsen wie die Crew der Organisatoren. Sie sind für mich Freunde geworden und wie eine Familie, die immer herzlich bei mir willkommen ist.

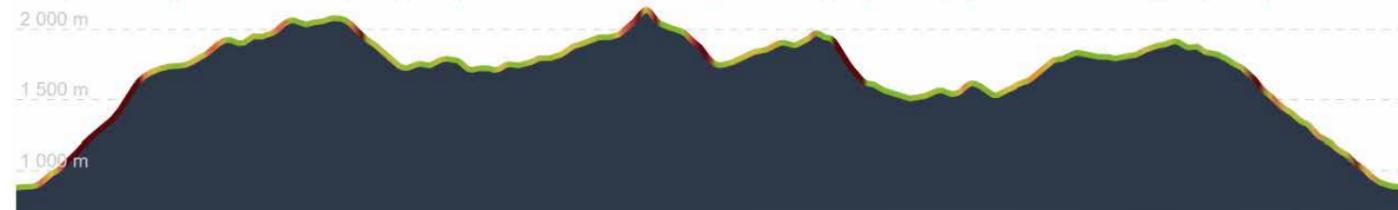
Nepal, wir sehen uns wieder!

MOUNTAINMAN[®]
Trail . Run . Hike

XL
50 km |
2.677 hm

MOUNTAINMAN Großerltal/AT

29.06.2024



VOLLER TRAILGENUSS IM TAL DER ALMEN

Wer Bock hat auf anspruchsvolle Singletrails und Grate, und auf Gipfel mit phantastischen Aussichten,, der ist beim **MOUNTAINMAN** im Großarlal im Salzburger Land genau richtig!

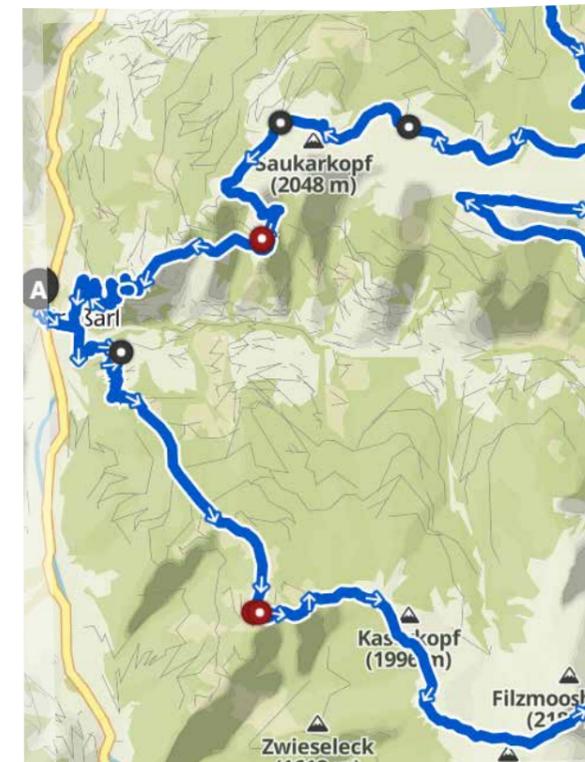
Der Startschuss für die XL Strecke mit 50km und 2.700 Höhenmeter fällt morgens um 6 Uhr. Von der Bergbahn geht es durch den Ort und dann beginnt die ‚Himmelsleiter‘. Hört sich himmlisch an – ist aber teuflisch. 5km und fast 1000 hm geht es hoch bis zur Bichalm, zur VP1.

Anschließend geht es weiter über beeindruckende Gipfel und über schmale Grate, vorbei an 400 Jahre alten Almen. An einigen der schönsten, ältesten und urigsten Almen wirst du verköstigt. Ein Stück geht am idyllischen Salzburger Almenweg und den malerischen Trögseen entlang. Die Alpenrosen blühen zu dieser Zeit fast überall und Kühe, Ziegen, Schafe und Pferde grasen auf den saftigen Weiden. Dieser Trail lässt alle Läuferherzen höher schlagen!



Ach ja! Aufgrund seiner Dichte an bewirtschafteten urigen Almen hat Grossarlal den Beinamen „Tal der Almen“ erhalten. Rund 40 bewirtschaftete Almhütten gibt es, sieben davon liegen auf der XL-Strecke. Ein Erlebnis, das ihr euch nicht entgehen lassen solltet!

Mehr Info auf: Mountainman.cc





TOBIAS FRITZ, ODER ÜBER DIE FREIHEIT UND ABWECHSLUNG AM BERGE

von Egon THEINER
Bilder: KAT100, Dolomiti Extreme Trail,
privat

Du bist Jahrgang 1989 und relativ kurz erst in der Ultratrail-Szene dabei: Wie bist du zum Laufen und auf die Trails gekommen? Wie war dein sportlicher Werdegang?

Tobias Fritz: Gelaufen bin ich früher als Jugendlicher schon ein wenig als Training für den Handballsport. Für die Trails hat mich 2017 ein Arbeitskollege motiviert, damals sind wir gemeinsam beim Zugspitz Ultratrail den Basetrail XL (40 km) gelaufen, das hat mir ziemlich getaugt und seitdem bin ich eigentlich dabei geblieben.

Als Jugendlicher habe ich Handball gespielt, doch mit 18, 19 Jahren hatte ich dann irgendwie keine Lust mehr auf einen Mannschaftssport und habe damit aufgehört. Später habe ich dann nach und

nach den Bergsport für mich entdeckt, angefangen mit Wandern, MTB und später dann Klettern und Hoch- und Skitouren. Dabei haben mich eigentlich schon immer die langen Touren gereizt, um z.B. mehrere Gipfel miteinander zu verbinden.

Als Vorbereitung für den ZUT habe ich dann angefangen, auch am Berg zu laufen und habe mich dann eher weg vom Klettern und technischen Bergsport mehr zum Ausdauersport orientiert.

Warum Trails? Was macht für dich die Faszination dieser Sportart aus? Was gibt dir das Laufen?

Was mich vor allem motiviert, ist die Freiheit und die Abwechslung am Berg, doch ich sehe mich nicht als reinen Trailrunner. Mir gefallen eigentlich fast alle Bergsportarten, und auch der Wechsel der Jahreszeiten. Gerne plane ich auch eigene Projekte. 2019 bin ich von München nach Garmisch geradelt und auf die Zugspitze gestiegen. Und zurück. Wahrscheinlich bin ich deshalb auch bei den Ultratrails gelandet, weil das sehr ähnlich zu dem ist, was ich am liebsten mache.



Was gibt dir der Sport? Wie viel trainierst du im Schnitt?

Der Sport hat einen hohen Stellenwert in meinem Leben, ich genieße ihn einfach als Ausgleich zum Alltag und kann so meine ganze Energie loswerden. Ich trainiere im Umfang von 15 bis 25 Stunden in der Woche, der Großteil ist Grundlagen-training, weil mir das am meisten Spaß macht. Dies geschieht in einem Mix aus Trailrunning, MTB, Rennrad im Sommer, und im Winter stehen Skitouren, Langlaufen und Laufen je nach Lust und Laune auf dem Programm. Bei der Ernährung achte ich eigentlich nur auf die Basics - also dass es gesund ist und sehr viel Kohlenhydrate beinhaltet. Die meisten unterschätzen die Energiemenge, die man da braucht.

Du stehst auf einem ITRA-Index von 800, Gratulation! Wohin soll die Reise gehen? Was ist dein Rennkalender für 2024 und evtl. 2025? Sind Teilnahmen bei WM/EM für Deutschland auch in deinem Blickfeld?

Wohin die Reise geht, weiß ich noch nicht, da bin da eigentlich offen. Ich versuche natürlich schon immer fitter zu werden, aber am wichtigsten ist mir eigentlich, Spaß am Sport zu haben. Das ist aus meiner Sicht der Luxus, den man hat, wenn man damit nicht seinen Lebensunterhalt verdienen muss. In diesem Jahr plane ich, Zugspitz Ultratrail, Eiger Ultratrail und UTMB zu laufen. 2025 würde ich gerne eher wieder technischere Läufe machen, beispielsweise den TDS oder ähnliches. WM- und EM- Teilnahmen habe ich überhaupt nicht im Blick. Ehrlicherweise weiß ich gar nicht, wie man sich dafür qualifizieren könnte.

Sponsoren? Unterstützer? Umfeld? Verein? Wer hilft dir dabei, so gut zu werden?

Sponsoren habe ich bisher keine. Wir sind vor zwei Jahren an die Berge gezogen, seitdem bin ich

im Laufverein bei der LG Staffelsee Murnau und hier habe ich auch meine Kumpels mit denen ich trainiere.

Geholfen, so fit zu werden hat, mir vor allem meine Freundin; sie toleriert, dass ich so viel Sport mache. Einen Trainer habe ich nicht, aber viel gelesen, wie man trainiert und Erfahrung gesammelt, was bei mir gut funktioniert und was nicht.

Wenn du einen Blick auf die internationale Klasse wirfst, an Jim Walmsley und Courtney Dauwalter oder auch Hannes Namberger denkst – was machen die, was du (noch?) nicht kannst?

Wenn man Talent außen vorlässt, denke ich, dass sie vor allem disziplinierter und strukturierter trainieren als ich und wohl auch schon länger dabei sind. Ich bin vergleichsweise noch nicht so stark, was das Laufspezifische betrifft.

Abseits des Sports: Wer ist Florian Fritz? Beruf, Privatleben, Hobbys?

Ich habe Mechatronik studiert und bin von Beruf Entwicklungsingenieur. Seit zwei Jahren arbeite ich in einem Familienunternehmen, das Katalysatoren herstellt. Sonst mag ich es eher ruhig und bin gerne in der Natur. Wenn ich keinen Sport mache verbringe ich viel Zeit mit meiner Freundin oder Freunden oder bin handwerklich und technisch interessiert, arbeite am Haus, baue selbst Möbel oder beschäftige mich mit der neuesten Sportausrüstung.

Du hast 2023 den Dolomiti Extreme Trail, kurz DXT, gewonnen, erzähle uns doch ein bisschen von dieser Veranstaltung und von deinem Rennen.

Ich habe die Veranstaltung nur durch Zufall im Urlaub entdeckt und wollte dann unbedingt teilnehmen. Die Dolomiten und das Val di Zoldo sind ein absoluter Traum und noch nicht ganz so tou-

ristisch wie z.B. die Gegend um den Drei Zinnen, obwohl die umliegenden Berge mindestens genauso schön sind. Gereizt hat mich auch, dass die Strecke recht technisch ist und viele Höhenmeter aufweist.

Der DXT war mein dritter Ultramarathon mit über 100 km. Nachdem ich bei den anderen davor immer zu schnell gestartet bin und dann Probleme hatte, bin ich relativ defensiv gestartet. Der Start ist um 22 Uhr und man läuft ungefähr die ersten sechs Stunden im Dunkeln, was auch eine neue Erfahrung war. Im Vorfeld hatte ich auf schönes Wetter und eine Vollmondnacht gehofft. Leider hat es in der Nacht aber einige Stunden stark geregnet, was das Laufen auf den felsigen Trails deutlich schwieriger gemacht hat. Ab 2 Uhr war aber dann zum Glück ein super Wetter und wir hatten einen tollen Sonnenaufgang. Ich habe mich bestens gefühlt und rund um Kilometer 45 den bis dahin Führenden überholt. Bis ich bei km 70 eine Nachricht von meiner Freundin bekam, war mir gar nicht bewusst, dass ich Erster bin. Die letzten 15 km waren dann doch relativ anstrengend, weil es um die Mittagszeit sehr warm wurde, ich zu wenig getrunken hatte und immer etwas Angst dabei war, dass ich doch noch eingeholt werde. Im Ziel konnte ich kaum glauben was da passiert ist und ich 20 Minuten Vorsprung auf den nächsten Läufer hatte.

Der DXT ist sehr technisch, wie bist du damit zurechtgekommen bzw. wie hast du dich darauf gut vorbereiten können?

Vermutlich konnte ich deshalb überhaupt gewinnen, ich laufe am liebsten auf technischen Trails. Im Nachhinein war es wahrscheinlich sogar mein Glück, dass es geregnet hat, weil der Mai bei uns sehr verregnet war und ich gefühlt nur im Regen trainiert habe.

Der DXT ist wirklich ein super Rennen. Die Strecke und Landschaft sind ein Traum. Die Atmosphäre ist fast schon familiär, das ganze Dorf ist freiwillig am Event beteiligt und steht voll dahinter. Man hat das Gefühl, es geht nicht darum, dass jemand daran Geld verdient, sondern dass es etwas Besonderes ist, die Veranstaltung zu organisieren.

Was ich wirklich hervorheben muss, wie sich die Italiener auch für mich gefreut. Viele haben persönlich gratuliert, ich habe sogar von Fremden einfach eine Flasche Wein zum Feiern geschenkt bekommen.

Klar, der DXT ist nicht ohne. Man sollte Spaß an alpinen Gelände haben und die nötige Trittsicherheit mitbringen und auch das Gehen für die sehr steilen Passagen trainieren. Wenn man die nötige Ausdauer mitbringt, hat man auf jeden Fall Spaß!

Danke für den Talk, und viel Erfolg für die zukünftigen Aufgaben!



“DER GEIST DER ANFÄNGE IST IM UTMB IMMER NOCH PRÄSENT”



Gründerin Catherine POLETTI spricht vom Gestern und Heute, über die Entwicklung eines Events und einer gesamten Sportart. Nicht immer läuft alles wie geplant, denn „wir sind alle nur Menschen“.

Text: Egon Theiner
Bilder: UTMB

Sie ist eine freundliche und höfliche Frau, die ihre Worte mit Bedacht wählt und die weiß, wie sie ihre Botschaft am besten transportieren kann – immerhin ist sie schon seit Jahrzehnten im Geschäft. Catherine Poletti (70) ist die Grand Dame des Ultra Trail du Mont Blanc, jenes Rennens, das sie gemeinsam mit ihrem Mann Michel vor über 20 Jahren aus der Taufe gehoben hat und das seitdem eine beachtenswerte Entwicklung mit sich gebracht hat – eine Entwicklung, die nicht nur den UTMB allein, sondern die gesamte Trailrunning-Szene betrifft.

Machen Poletti und ihre Familie und ihre aktuell 70 Angestellten also das gute und schlechte Wetter auf den Trails und Ultratrails? Vielleicht ist sie für die einen jene, die das Laufen in der Natur über-kommerzialisiert, vielleicht ist sie für die anderen eine, die eben eine gute Geschäftsfrau ist – so what?

Rückblende.

Der UTMB 2003 bringt 67 Sportler und Sportlerinnen ins Ziel, die ersten Wettkampfrunden rund um den Mont Blanc sind erledigt. „Es war ein großes Abenteuer, nichts anderes“, sagt Poletti heute. „Michel war und ist Ultratrail-Läufer, ich war immer an seiner Seite und war ebenfalls gefangen von der Schönheit der Natur. Und dann: Chamo-



nix, Geburtsort meines Mannes, und die Berge dort – wie majestätisch und wertvoll!“ Die Polettis sind ein Leben lang Unternehmer, waren auch im IT-Business tätig, tragen verschiedene Hüte und denken sich, dass sich aus diesem UTMB vielleicht was machen ließe. „Aber wir wussten nicht, was daraus entstehen könnte.“ Die erste Sportuhr von Garmin kommt im Jahr 2003 auf den Markt, Salomons „Speedcross 1“-Trailschuh drei Jahre später. Trailrunning – das es unter anderem Namen selbstverständlich vorher auch schon gegeben hat - begann just in den 2000ern, Fahrt aufzunehmen. Und der UTMB ist vorne mit dabei. „Nonstop durch drei Länder zu laufen und dadurch einen ikonischen Berg zu umrunden, hatte damals wie heute seinen Reiz“, sagt Catherine Poletti. „Wir sind einfach dem Zeitgeist gefolgt und haben uns trotz aller Herausforderungen weiterentwickelt. Trailrunning ist in Frankreich gleich mal viel wichtiger geworden als anderswo.“ Befriedigung und Stolz schwingt mit, wenn sie davon spricht, schon immer nachhaltig gearbeitet zu haben (indem beispielsweise die Wanderroute um den Mont Blanc belaufen, mit den alpinen Hütten zusammengearbeitet und auf die Hirten und deren Herden Rücksicht genommen wurde), oder wenn sie davon spricht, dass der UTMB in vielerlei Hinsicht treibende Kraft in der Entwicklung des Sports war. Stichwort Schuhe, Stichwort Laufwesten, Stichwort GPS-Sportuhren, Stichwort Arbeitsplätze für Trainer, Physiotherapeuten, Ernährungsberater. „Und dies umso mehr ab 2013, als wir zusammen mit anderen Stakeholdern in Courmayeur die International Trail Running Association (ITRA) ins Leben riefen. Die Idee war, den Sport zu definieren und ihn professioneller zu gestalten – mit Vorschlägen hinsichtlich Material und Reglement beispielsweise. Insgesamt setzten wir fünf Arbeitsgruppen ein. Ab diesem Zeitpunkt hat sich Trailrunning zu einem tatsächlichen Hochleistungssport entwickelt.“ Das kann selbstverständlich auch Ansichtssache sein – Trail-Weltmeisterschaften der International Association of Ultrarunners (IAU) gibt es seit 2007.

Sechs Jahre lang war Michel Poletti Vorsitzender der ITRA, doch wenn sich die Zeiten än-

dern, ändern sich auch die Prioritäten und Positionen. Heute ist der Trailrunning-Weltverband anders besetzt und steht mit den neu gegründeten World Trail Majors in gewisser Weise in Opposition zur UTMB Group. Zwischen 2014 und 2020 erhielt Poletti Anfragen aus der ganzen Welt, doch Rennen nach UTMB-Standards in China, auf Feuerland, im Oman zu unterstützen, „was wir, immer zusammen mit den lokalen Organisatoren, in Franchise-Form auch taten.“

Heute gibt es rund 20.000 Trail-Events auf der ganzen Welt, Jahr für Jahr. Catherine Poletti rechnet vor. „41 davon stehen mit uns im Zusammenhang, sie wurden von uns ins Leben gerufen, oder gekauft, oder es besteht ein Franchise-Vertrag. Es werden noch mehr werden, maximal 70 bis 80. Ja, ich würde sagen, dass 80 das obere Limit darstellen.“ Von Monopolstellung also keine Spur, „wichtig ist doch, dass alle Trailrunner die Möglichkeit haben, ihrem Sport in jenem Umfeld nachgehen zu können, in dem sie es wollen. Es wird jene geben, die einfach nur laufen wollen und gar keine Wettbewerbe benötigen. Es wird jene geben, die grassroots events suchen. Und es wird jene geben, die bei den großen Shows mit dabei sein wollen. Wer Trailrunning liebt, wird seine Veranstaltungen finden, es gibt genügend Zeit und Raum für jeden Organisator. Wir vom UTMB bieten eine Schiene an, doch es wird niemand gezwungen, bei unseren Events dabei zu sein.“

**„Lasst uns alle klar und respektvoll
in unserem Umgang bleiben
und wissen,
dass wir alle Menschen sind.“**

In den letzten Monaten steht der UTMB von verschiedenen Seiten unter Beschuss. Der Deal mit einem Autohersteller als neuen Namenssponsor wurde als unethisch für eine Veranstaltung in der Natur dargestellt, den Machern wurde das Hinausdrängen von Mitbewerbern vorgehalten, und zuletzt stellten sich zwei der besten Trailläufer der Welt wenn nicht gegen, so sicher nicht auf die Seite des UTMB. Poletti kann, nein: muss, damit leben. „Angriffe im Geschäftsleben hat es immer gegeben und wird es

immer geben“, sagt sie. „Aber sehr oft reden die Menschen, ohne das Gesamtbild zu sehen. Dacia war bereits einer unserer Sponsoren, doch wir benötigten sie in einer wichtigeren Rolle, um unsere Transport-Vorstellungen, mehr Busse, weniger Autos, umsetzen zu können. Und sicher hätten wir in Kanada mit einem Event-Organisator früher sprechen müssen und ihm sagen: Schau, wir werden hier ein ‚by UTMB‘ organisieren. Ja: Das Timing unserer Kommunikation war alles andere als ideal. Aber wir alle sind Menschen und machen Fehler.“

Poletti weiter: „Doch wichtig ist mir festzuhalten, dass sich unsere Einstellung und unser Geist von 2003 - im Gegensatz zu der Zeit, in der wir heute leben - nicht verändert hat. Wir hören anderen zu und verschließen uns nicht vor neuen, guten Ideen. Klar, zuweilen sagen wir: ‚Ja. Aber nein.‘ Vor 20 Jahren hatte der UTMB zwei Mitarbeiter, heute sind es 70. Damals gab es einen Verein und eine GmbH, heute gehören vier Tochtergesellschaften zur Gruppe (und andere Unternehmen in deren Einflussbereich). Damals war der Umsatz überschaubar, 2022 wird er bei rund 14 Millionen Euro gelegen sein. „Wir haben uns angepasst und sind gewachsen.“

„Lasst uns kritisieren – aber auf der Basis von gesicherten Informationen und nicht auf Basis von Fake News.“

Zu diesem Wachstum hat auch die Ironman-Gruppe beigetragen, die seit 2021 Juniorpartner ist. Bereits 2017 wollte Ironman, aber auch andere Organisationen wie Virgin und Spartan den UTMB übernehmen, doch die Familie Poletti hatte kein Interesse an diesem Deal. Zu diesem Zeitpunkt war man zudem in einer Partnerschaft mit dem französischen Medienhaus Groupe Telegramme. Deren 40% Anteile wurden von Ironman gekauft, weitere 5 % verkaufte UTMB durch eine Kapitalerhöhung an das US-amerikanische Unternehmen. Das Geld wurde in das Wachstum eines Unternehmens investiert, das nach den Corona-Jahren auf wackeligen Beinen stand, sich aber dennoch nicht von auch nur einem einzigen Mitarbeiter trennte. „Wir als UTMB, als Familie Poletti, sind weiterhin verantwortlich für den Trail-Spirit. Ironman steht uns mit seinen globalen Möglichkeiten zur Seite. Ich denke, dass wir

eine gute Balance gefunden haben - oder finden werden.“

Für die rund 10.000 Startplätze bei den Rennen 2024 gingen dreimal so viele Anfragen ein. 250 so genannte „Charity Bibs“, die für 2200 Euro/Stück erstanden werden konnten, waren in weniger als 24 Stunden verkauft – der Erlös geht direkt an 14 gemeinnützige Organisationen. Der UTMB unterstützt mit seinen Programmen Menschen in unterentwickelten Gebieten oder mit Behinderungen, setzt sich für Gleichbehandlung der Geschlechter ein (mit einer eigenen Schwangerschafts-Regelung), und bemüht sich um Nachhaltigkeit mit einer eigenen Plattform: For the Planet. Aber wie nachhaltig ist es, einen „Mauritius by UTMB“ zu organisieren? „Dies war der Wunsch der dortigen Regierung und der dortigen Institutionen, um dem Tourismus einen zusätzlichen Impuls zu verleihen“, sagt Poletti. „Dieses Rennen ist nicht auf unsere Initiative zurückzuführen - aber selbstverständlich sind wir froh, es in unserem Programm zu haben.“

„Lasst uns verstehen, dass der Sport wichtig ist, und nicht alle Nebengeräusche.“

Es wird aus geschäftlicher Sicht wohl kein Fehler sein, ein Ausrufezeichen des UTMB auch im Indischen Ozean zu setzen. Und es ist eine Aktion, die Poletti unter Entwicklungshilfe für den Sport ablegen kann. „Trailrunning ist immer noch nicht ausgereift und immer noch in der Entwicklungsphase. Ich persönlich mag es, immer noch dabei zu sein und mit dem UTMB und dessen Strahlkraft einen Beitrag für das weitere Wachstum und aller damit verbundenen Märkte leisten zu können. Trailrunning schafft global gesehen sehr viele Arbeitsplätze, das freut mich, auch wenn es nicht mein Business ist. Ich freue mich einfach zu sehen, wie der UTMB Inspiration für eine ganze Sportart ist. Für eine Sportart, die so schön und edel ist wie das Trailrunning.“

DAS EPISCHE RENNEN AN DER ITALIENISCHEN ADRIAKÜSTE IST DER ERSTE WETTBEWERB 2025!

AUF NACH TRIESTE ALSO, AUF ZUR LA CORSA DELLA BORA



ANMELDUNG + INFORMATIONEN: <https://www.s1trail.com>

DUV-MITGLIEDER WERBEN ZAHLT SICH MEHRFACH AUS!

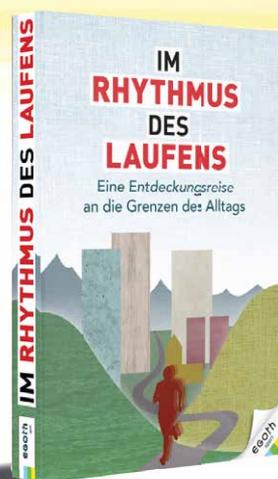
Die **DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V. (DUV)** ist nur so stark, wie es ihre Mitglieder sind. Je mehr wir sind, umso mehr wird die DUV als verlässlicher Partner in Sachen Ultramarathon wahrgenommen. Wir organisieren Deutsche Meisterschaften und Cup-Wettbewerbe, wir kümmern uns gemeinsam mit dem DLV um die Beschickung von internationalen Meisterschaften, wir bieten die umfassendste Laufstatistik über Ultramarathon der Welt, wir stellen wichtige Informationen und spannende Texte rund um das Ultralauf-Thema zur Verfügung. Und so weiter!

Danke euch allen, die ihr Mitglieder der DUV seid!

Euch wollen wir nun einen zusätzlichen Vorteil anbieten. Jeder und jede von euch, der bzw. die **bis 30. JUNI EIN NEUES MITGLIED WIRBT**, erhält ein Laufbuch aus dem egoth-Verlag als kleines Dankeschön von uns!

Und noch besser: auch das von euch angeworbene Mitglied kommt in Genuss spannender Lauf-Lektüre!

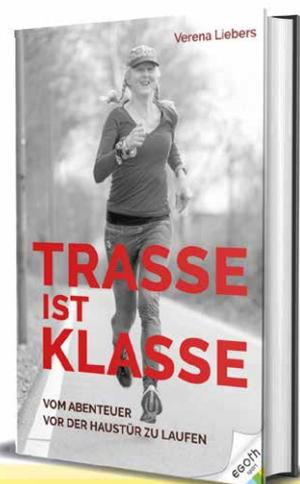
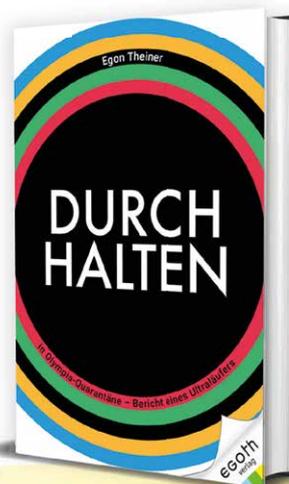
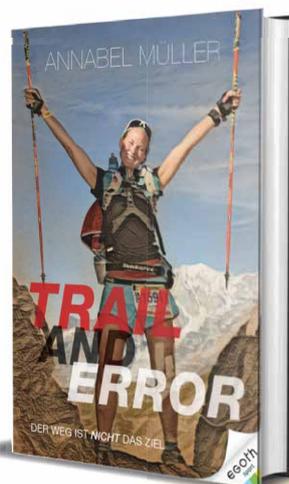
Zur Auswahl stehen (solange der Vorrat reicht) diese Titel:



JETZT MITGLIEDER
WERBEN UND
EIN BUCH
ALS DANK
ERHALTEN!

UND SO FUNKTIONIERT ES:

- (1) Nach erfolgter Registrierung des Neumitglieds kommuniziert ihr (gemeinsam oder getrennt) diese Daten:
 - eigenen Namen
 - Postadresse
 - DUV-Mitgliedsnummer
 - Name des Geworbenen bzw. des Werbenden
 - Buchwunschan: verlag@egoth.at
- (2) Nach einem kurzen Gegencheck in unserer Mitgliederdatei werden euch die Bücher umgehend zugestellt.
- (3) Und dann habt viel Spaß beim Lesen!



ARBEITET MIT, EURE INTERESSENSVERTRETUNG FÜR DAS LANGE LAUFEN NOCH STÄRKER ZU MACHEN! ES ZAHLT SICH AUS, VERSPROCHEN!