



Ausgabe
2/2024

ULTRAMARATHON

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



© Bruce Jackson

RUND UM DEN LAKE ZÜRI
RUND UM DEN BALATON
ÜBER DEN ULTRA-TRAIL VIPAVA VALLEY



EIN ERFAHRUNGSBERICHT, ZUM NACHDENKEN

ALTER IST NUR EINE ZAHL!

Text und Bilder: Anja KOBIS

**47 JAHRE ANLAUF, UM DIE DRITTSCHNELLSTE
DEUTSCHE ULTRAMARATHON-FRAU ZU WERDEN.**

War das so geplant? Nein, natürlich nicht. Nun, wo begann dann diese Reise? Welche Umwege musste ich gehen und wann hört sie auf? Viele, viele Fragen und am besten fange ich natürlich am Anfang an. Nein, weit vor dem Anfang.

Wir werden alle nicht als Läufer, Anwälte oder das, was unser Leben bestimmen soll, geboren. Die Grundlage dafür wird aber im Mutterleib, bei der Geburt und in den ersten Kindheitsjahren gelegt. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Erst viel später sind wir selbst Herr oder Frau der Lage zu bestimmen, was uns guttut und vor allem, was unsere wirkliche Passion und Bestimmung im Leben ist.

Bei mir war der ausschlaggebende Zeitpunkt, der bestimmen sollte, wer ich heute bin, meine Geburt: An einem sehr kalten Dezembertag im Jahre 1976. Kurz vor Weihnachten beschloss ich, eigensinnig wie immer, meiner Mutter das Weihnachtsfest gründlich zu vermiesen. Am 21. erblickte ich um 17.32 Uhr das Licht der Welt. Die Uhrzeit wird später noch eine Rolle spielen und ist ebenso wichtig.

Klingt Dir alles zu spooky und esoterisch? Bleib dran, Du wirst eines Besseren belehrt.

Lernen zu kämpfen – ab der 1. Geburtssekunde

Zurück zu meiner Erscheinung auf dieser Welt: Geplant war das Ganze vier Woche später, d.h. ich war ein Frühchen mit 2550 Gramm und 48 Zentimetern. Und ich wollte nicht schreien. Die Sekunden vergingen, für meine Mutter wohl gefühlt dramatische Stunden. Ich lief blau an, was noch heute mein „Markenzeichen“ ist, und war dann auch kurz vor dem Exitus. Zur Erinnerung: Wir befinden uns in den späten 70er-Jahren, da war die Medizin noch bei Weitem nicht da, wo sie heute ist. Damals war noch vieles pragmatisch und nach „Mutter Natur“ gehandhabt. So auch der Kommentar der zuständigen Hebamme: „Des Madl'n bring ma ned durch'n Winter“. Was für eine Motivation. Wohl weniger für meine Mutter als mehr für mich, getreu dem Motto: „Euch werde ich es allen zeigen!“

34 Jahre später „ungewollt“ die Liebe zum Laufsport entwickelt und erst mal tief gefallen

Keine Angst, ich werde hier jetzt nicht meine Lebensgeschichte en Detail preisgeben. Dazu könnt ihr dann mein Buch lesen, an welchem ich arbeite. Nur kurz, weil man den Hintergrund verstehen muss: 2010, als ich in Chicago lebte und in leitender Funktion arbeitete, hatte ich enorme berufliche Probleme. Unter anderem hatte ich auch einen Chef, mit welchem ich überhaupt nicht klarkam. Und dieser lief die Marathondistanz. Laufen faszinierte mich in der US-Metropole immer mehr und ich dachte mir: „Was der kann, kann ich schon lange“.

Ein weiterer „mit dem Kopf durch die Wand“ Moment, wie bei meiner Geburt. Dieses Mal ging er aber weniger gut aus. Von 0 auf 100 ein Marathontraining zu beginnen, nach dem Prinzip „mehr ist mehr“ funktioniert nicht! Ich lief mir in einigen Monaten zwei Stressfrakturen. Zum einen auf-

grund der genannten falschen Trainingssteuerung, aber spielte auch schlechtes Essverhalten zu einer kompletten physischen Überlastung meines Körpers. Ich arbeitete ca. 50-60 Stunden in der Woche, ernährte mich überwiegend von schnellen Kohlenhydraten, wenig Obst und Gemüse und konsumierte auf den unzähligen internationalen Dienstreisen zu viel Alkohol. Schlichtweg: Ich war unterversorgt. Dazu kam die psychische Komponente, der anbahnende Burn-Out, der mich letztendlich Ende 2010 zurück nach Deutschland brachte, zollte Tribut. Zum Burn-Out selbst hatte ich bereits vor ein paar Woche in einem Podcast berichtet.

Der erste Marathon 2012 – Punktlandung 03:24.00 Stunden

Aus Fehlern lernt man, beim zweiten Mal ist es Dummheit. So sortierte ich mein Leben neu, holte mir einen Trainer und siehe da, es klappte dann auch mit dem Laufen. 2012 lief ich als 35-jährige in Frankfurt 3:24.00 Stunden meinen ersten Marathon und blieb dabei 6 Minuten unter der angepeilten Zeit. Dabei war der Startschuss eigentlich schon der Gewinn: Ich habe das Training ohne Verletzung (d.h. Stressfraktur) durchziehen können. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, dass ich das „Ding“ mal 30 Minuten schneller schaffe, hätte ich diese Person für ausgesprochen irr gehalten. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich läuferisch eigentlich keine Ambitionen, ich hatte Spaß daran und das war bzw. ist nach wie vor das Allerwichtigste!

Und dann kam ein Satz, der meine Zielsetzung grundlegend veränderte

Ein Jahr später, 2013, absolvierte ich die 42,195 km Distanz im „berühmten“ Frankfurter Sturm- lauf 10 Minuten schneller (3:14.18 Stunden). Meine Mutter sah die Übertragung im Fernsehen und sagte nur: „Mensch Kind, sämtliche Übertragungsbühnen sind um die Wette geflogen und Du läufst so einen großartigen Marathon“. Sie war – wie immer – sehr stolz auf mich, ich war etwas zerknirscht, weil ich, meinen Trainingsstand angemessen, 3:12 Stunden laufen wollte. Aber gut, es sollten dann folgende Worte sein, die mir einen Floh ins Ohr setzten und mich für die kommenden sieben Jahre am Ziel haben arbeiten lassen. Einer meiner – mittlerweile – langjährigen Lauf- freunde, Andreas Brännert, meinte nur: Du hast Dich in einem Jahr so gut entwickelt, ohne Wind wären heute locker 3:12 drin gewesen, wenn nicht besser. Und dann ist der Weg zum (berühmten)

„sub3“ nicht mehr weit. Was? Ich soll einen Marathon in unter 3 Stunden laufen? Ich schenkte Alldem eigentlich erstmal nicht weiter Bedeutung, da ich mich ja – bekanntlich – mehr der Sportart Triathlon hingezogen fühle.

Eine einschneidende Diagnose ...

Meine Lieblingsdisziplin war und blieb aber immer das Laufen. Allerdings kam im Frühjahr 2015 eine Diagnose, die mein Leben erstmal hochgradig auf den Kopf stellte. Aufgrund von Nierensteinen, die erst vier Wochen (!) später diagnostiziert wurden, wurde ich gründlich untersucht. Ja, ich lief während dieser Zeit mit Koliken durch die Gegend. Zurück zum Dezember 1976: Ich habe von der Pike auf gelernt zu kämpfen und zu leiden. Während dieser Diagnostik kam zum Vorschein, dass beide Nierenbecken bereits komplett verkalkt sind, da ich unter der sog. „Renal tubulären Azidose“ leide, d.h. mein Körper kann Calcium nicht gut verstoffwechseln. Es kann eine Nebenwirkung der Frühgeburt sein, ist aber auch egal. Ändern konnte ich es nicht, ich musste nur plötzlich damit leben, dass ich ein Leben lang Medikamente einnehmen muss und meine Nierenfunktion unwiderruflich zu 50% eingeschränkt ist. Der menschliche Körper ist aber schlau, dafür gibt es an deren Zahl zwei! Natürlich waren die Meinungen: „Damit kann

man keinen Leistungssport machen“. Doch kann man. Mehr sage ich dazu nicht. Seither sind meine Werte konstant, wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr (min. 3 Liter pro Tag).

... und noch mehr Rückschläge

Das Laufen und Triathlon liefen prima und so setzte ich mir zum Ziel beim Wien Marathon 2017 (April) DIE „sub3“ in Angriff zu nehmen. Mein Trainer und ich waren guter Dinge. Leider war nur drei Wochen vorher Schicht im Schacht, da es mir bei einem Sprint „ins Bein fuhr“. Was daraufhin folgte, hat mich einiges gelehrt. Ich litt Wochen unter Schmerzen, konnte vier Monate nicht laufen und kein Arzt war im Stande mir zu sagen, was es ist. Medikamente, Psychopharmaka, Untersuchungen, etc. Ich erspare hier die Details. Dann lief es für ein Jahr gut, der Marathon war wieder im Fokus um im Winter 2018 das gleiche Spiel. Ich näherte mich meinem 42. Geburtstag. Die einhellige Meinung der Medizinwelt: „Naja, Ihr Körper sagt Ihnen halt jetzt, dass Schluss ist“. Mein Kontra: Solange keiner fähig ist, eine belastende Diagnose zu stellen, ist noch lange nicht Schluss. Was ich die letzten Jahre geleistet habe, ist eine kleine Genugtuung für dieses Schubladendenken.

Was genau war nun das Problem: Zum einen spielte aufgrund einer schmerzlichen persönlichen Erfahrung Ende 2016 die Psyche bei mir für zwei Jahre verrückt, da ich mental in ein ziemliches Loch gefallen war. Seither lege ich viel Augenmerk auf die Psychosomatik. Ist der Geist im Krankenstand/das Leben verquer, fällt einiges auseinander! In den Spiegel schauen und ehrlich selbst hinterfragen, muss man können und man darf keine Angst vor der Antwort haben.

Frühjahr 2019 – mit 42 Jahren fängt das Leben an Nach einer weiteren viermonatigen Laufpause, in der immer ich Radfahren und schwimmen konnte, legten wir wieder los. Ohne zu wissen, was noch alles kommen sollte. Im Oktober desselben Jahres wagte ich mich wieder an die Startlinie in Frankfurt, für den nächsten „sub3“ Versuch und schaffte die Distanz in 3:00.06 Stunden! Bei km 40 wurden wir aufgrund eines Notarzteinsatzes gestoppt, daher war es für mich gefühlt wie 2:59.xx. **WAS FÜR EIN ERFOLG** nach all den mauen Jahren.

Naja, und seither läuft es bei mir offenkundig aufwärts (siehe „Erfolge“ Homepage). Wie macht sie das? Warum wird sie jedes Jahr noch schneller und noch besser? Lasst euch von einer „alten“ Frau sagen: Es ist die Erfahrung, die Lebensweisheit, die Gelassenheit und natürlich die anderen Faktoren, die einen Leistungssportler ausmachen (Training, Regeneration, Ernährung).

Entwicklung einer Kernkompetenz – Träume & Dankbarkeit

Was ich in den letzten Jahren aber auch entwickelt habe, ist die Kraft der Gedanken sinnvoll für mich nutzen. Wie sagt meine liebe Kollegin immer: „Du hast einen direkten Draht zum Universum!“ Ja, das habe ich in der Tat. Mehr möchte ich dazu aber nicht ausführen, weil man das selbst glauben, erleben und daran arbeiten muss.

Nachdem ich dann beim Wien Marathon im April 2022 meine Wunschzeit von 2:57 mit 02:59.02 verpasst hatte, aber wusste, dass ich es kann und sich seither sportlich auch einiges getan hatte (Trail, Ultras) hatte ich Anfang letzten Jahres „plötzlich“ den Traum, gesamtdeutsche Meisterin zu werden. Und dafür suchte ich mir, als „Diesel“, die Ultramarathon-Strecke über 50 km aus. Das Ergebnis ist bekannt. Ich habe viele Wegbegleiter, u.a. auch mein großes Vorbild S. Flanagan, welche sagte: „Falls sie denken, dass Deine Träume verrückt sind, zeig Ihnen, was verrückte Träume machen können!“

Höre nie auf an Dich zu glauben!

Der Titel ist das eine, das andere aber war die sagenhafte Zeit von 3:27.50 Stunden (04.09min/km), welche ich am 17.03.2024 in Bremen auf die Runde zauberte. Damit pulverisierte ich nicht nur den Altersklassenrekord der 45–49-Jährigen, sondern bin ich auch die drittschnellste Frau über diese Distanz und lief sogar noch den berühmten „negativ Split“; die zweiten 25 km waren um 1.10 Minuten schneller als die ersten. Der aufmerksame Leser wird, dass noch was ausstehend ist: Meine Geburtsstunde. Es wird nachgesagt, das zwischen 16 und 18 Uhr geborene, „liebvolle Bücherwürmer“ (check) sind, die „alles hinterfragen“ (check) und stets „dankbar sind, für all die Dinge, die ihnen im Leben widerfahren“ (check). Ich bin sehr froh um die Erfahrung, die ich in besagten Jahren machen musste; inklusive dem Burn-out. Es hat mich einiges gelehrt, u.a. auch, dass man im Leben das tun soll, für das man brennt (Passion), Dinge, die niemand sieht, mit denen man nicht – unglücklich – viel Geld verdient und von denen man jeden Tag träumt.

Glück ist kein Zustand, es ist eine Einstellung.



Frankfurt 2019



Im Ziel nach 50km



ANJA KOBS ist Langstreckenläuferin, Duathletin, Triathletin. Seit 2019 ist sie als Ultra- und Ultra-trail-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/>



2018	2019
3.14,31	3.00,06

Anja Kobs, 2018 und 2019 im Vergleich © Heiter