

Werner Sonntag



MEHR ALS MARATHON

Wege zum Ultralauf

Mehr als Marathon

Wege zum Ultralauf

MEHR ALS MARATHON

WEGE ZUM ULTRALAUF

WERNER SONNTAG



**Sportwelt
Verlag**

Druck und Bindung: Hubert & Co.
Covergestaltung und Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG
Coverfoto: Newspower
Redaktion: Brigitte Caspary

1. Auflage Dezember 2013
© Sportwelt Verlag®
Inh. Nicole Luzar
Am Wasserstein 3
D-91282 Betzenstein
mail@sportweltverlag.de
www.sportweltverlag.de

Bestellungen bitte an:
Herold Auslieferung & Service GmbH
Raiffeisenallee 10
D-82041 Oberhaching
Tel: 0049-(0)89-613871-16
Fax: 0049-(0)89-613871-5516
herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-28-9

Weitere Titel im Internet unter **www.sportweltverlag.de**

Inhalt

1 – Was in diesem Buch steht	7
2 – Was ist Ultramarathon?.....	11
3 – Weshalb Ultramarathon?.....	17
4 – Weshalb ist es schwerer, 100 Kilometer statt Marathon zu laufen?.....	24
5 – Weshalb ist es leichter, 100 Kilometer statt Marathon zu laufen?	29
6 – Bin ich ein Ultraläufer?	33
7 – Die Chance der Frauen	38
8 – Langsamer und länger im Alter	43
9 – Training ist beim Ultramarathon nicht alles	52
10 – Regeneration ist Teil des Trainings.....	76
11 – Empirische Aspekte einer Psychologie für Ultralangläufer.....	81
12 – Ohne Sportgetränke und Gels?	103
13 – Gesundheitliche Probleme.....	129
14 – Ausrüstung – was ist notwendig?	146
15 – Technik und Taktik.....	154
16 – Wie der Körper mit Hitze und Kälte umgeht.....	168
17 – Probleme beim Wettkampf.....	173
18 – Die lange Geschichte des langen Laufens	184
19 – Wo zum erstenmal starten?	245
20 – Wissenswertes	253
21 – Literatur.....	255
Stichwortverzeichnis für die Laufpraxis.....	264
Über den Autor.....	266

Der Autor benützt in voller Absicht die konservative Orthographie, aus Kritik an Konzept und politischer Durchsetzung der Rechtschreibreform. Zitate aus der seit dieser Zeit erschienenen Literatur sind der konservativen Orthographie angepaßt worden.

Das Wort ‚Läufer‘ ist als Gattungsbegriff zu betrachten und umfaßt daher grundsätzlich beide Geschlechter.

Der Inhalt dieses Buches ist nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet; eine Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

*„Wenn ich schon nicht schneller laufen kann,
dann laufe ich halt länger.“*

Doug Barber, amerikanischer Ultraläufer

1

Was in diesem Buch steht

Das vorliegende Werk trägt zwar den selben Titel wie mein zweibändiges Ultralauf-Buch von 1985/86, aber es ist fast gänzlich ein neuer Text. Nicht nur, daß sich seit damals unser Erfahrungsschatz deutlich vergrößert hat und sehr viele ultraspezifische Beiträge publiziert worden sind, – auch ich selbst kann nun dank eigenem Erfahrungswachstum und der jahrelangen gedanklichen Beschäftigung mit diesem Thema einschließlich der Ernährung persönlicher werden. Ich bin in mancher Hinsicht unbekümmerter – manche werden sagen: mutiger – geworden.

Ich weigere mich, trotz meinen 147 Ultramarathons Trainingskompetenz vorzuspiegeln. Daher steht in diesem Buch zwar eine Trainingsanleitung, aber es enthält keine Trainingspläne. Bei einem Marathontraining kann man im Prinzip Versprechungen für das Ergebnis, das Finish, geben. Der Ultramarathon hingegen bleibt ein Abenteuer. Kein Trainingsplan kann eine Krise verhindern. Auch die beste Trainingssteuerung, für die sich Trainer und Institute anbieten, kann das Ankommen nach 100 Kilometern nicht garantieren.

Entschiedener noch als in den 1980er Jahren vertrete ich eine vollwertige Ernährung und den völligen Verzicht auf sogenannte Sportgetränke und Präparate. Der Diskussion sehe ich gelassen entgegen. Dieses Buch vertritt allein die Meinung des Autors und steht in keinerlei Abhängigkeit von Produzenten oder Sponsoren.

Es ist kein Buch für die Elite des Ultramarathons, sondern vor allem eine Hinführung für angehende Ultraläufer. Denn wie mir auch das Interesse an

den „Bieler Juni-Nächten“ gezeigt hat, besteht hieran mehr denn je Bedarf. Ich stelle mir vor, daß die Leser dieses Buches solche Menschen sind, die nach etlichen Marathons das Bedürfnis nach einer neuen Herausforderung, aber keineswegs eine professionelle Vorbereitung auf einen Hochleistungsultralauf im Sinn haben.

Das Reservoir des Ultramarathons ist der Marathon. Mit der Ausbreitung des Marathons, der Entwicklung des Marathonlaufens zum Volkssport und damit der Attraktivität für potentielle Veranstalter und Teilnehmer, hat sich auch das Potential für den Ultramarathon vergrößert. Der Rückgang an Marathonteilnahmen ist kein Widerspruch, sondern eher eine Bestätigung dafür, daß so mancher Marathonläufer sich anderen Wettbewerben, eben auch dem Ultramarathon, zugewandt hat.

Bei dem ältesten und berühmtesten Ultramarathon in Europa, den 100 Kilometern der Bieler Lauftage (Schweiz), nimmt alljährlich ein reichliches Drittel der Teilnehmer zum erstenmal die 100 Kilometer in Angriff. Die meisten, wenn nicht fast alle, haben schon Marathonerfahrung. Inzwischen gibt es zwar eine Anzahl sportlicher Alternativen, beispielsweise den Berglauf und den Triathlon, aber der Wunsch nach einer meßbaren Ausdauerprüfung im Laufen ist nach wie vor stark. Wahrscheinlich wirkt darin ein anthropologisches Erbe nach: Der Mensch der Vorgeschichte mußte weite Strecken laufend zurücklegen. „Mehr als Marathon“ diente damals dem Überleben.

Die Motive heute sind schwerer zu erfassen. Der erste Marathon, wie immer er verlaufen sein mag, ist ein grandioses Erlebnis, der zehnte hingegen nur eine Variation, der fünfzigste Routine. Eine neue Herausforderung muß her! So hat mancher zum Ultralauf gefunden. Beim Marathon, so hat sich gezeigt, kommen die meisten ins Ziel. Beim Ultramarathon, selbst wenn man schon Erfahrung hat, ist dies dagegen nicht sicher. Hier lockt also noch das Abenteuer. Seit geraumer Zeit ist eine sportliche Hinwendung zum Extremen zu beobachten, erkennbar allein an der Erfindung des Trail-Laufens. Als ob nicht auch früher schon, abseits der vom Verband verwalteten Laufveranstaltungen, über Stock und Stein gelaufen worden wäre!

Schon der Start eines Ultramarathons verläuft anders als bei einem Marathon. Wer zu 100 Kilometern aufbricht, hält sich zurück, vor allem wenn er bereits einige Ultra-Erfahrung hat. In Biel plaudern die Teilnehmer vielleicht auf den ersten Kilometern noch ein Weilchen, drücken anderen die Hand. Hier geht es familiär zu, die Strecke über eine einzige große Runde ist ein Landschafts- und Erlebnislauf. Insbesondere Frauen, die generell weniger wettbewerbsorientiert sind als Männer, schätzen das.

Über den Charakter eines Ultralaufs dürfte jeder schon so einiges gehört haben, ganz sicher jedoch nichts, was ihm den Weg dahin erleichtert. Denn wer einen Ultralauf hinter sich gebracht hat, neigt – zumindest vorübergehend – zur Dramatisierung, nämlich dazu, Probleme in den Vordergrund zu stellen. Doch diese Überbetonung realer Vorkommnisse schreckt andere nicht ab, sondern bildet im Gegenteil einen Anreiz. Als 1978 mein literarischer Text „Irgendwann mußt du nach Biel“ erschienen war, befürchteten manche Leser und auch ich selbst, das Buch werde wahrscheinlich Interessenten vom Ultralauf abschrecken. Zuviel psychologische Ausnahmesituation, zuviel Kampf mit der Strecke, zuviel Quälerei waren darin zu lesen. Doch das Gegenteil war der Fall: Nicht wenige haben gerade diese Schilderungen, wie sie mir erzählten, bewogen, das Abenteuer auf sich zu nehmen. Ich gebe jedoch zu, daß mit zunehmender Verbreitung des Ultramarathons das Abenteuer verflacht. Das bewegt inzwischen manchen dazu, Herausforderungen in fernen Regionen zu suchen.

Der Ultramarathon ist nicht nur eine physische Strapaze, auf die man sich langfristig vorbereiten muß – nach der Marathonreife etwa zwei Jahre lang –, sondern vor allem auch eine mentale Herausforderung. Wer ihr nicht gewachsen ist, wird selbst bei guter physischer Ausgangslage, zumal bei einer Steigerung seiner Ansprüche, den Kürzeren ziehen. Trainingsdefizite dagegen, vermeintliche und reale, können beim Ultramarathon durch psychische Stärke und Taktik in gewissem Maße ausgeglichen werden.

Bei einem Marathon ist die Gefahr der Fremdsteuerung mittlerweile hoch. All die Von-Null-auf-Zweiundvierzig-Läufer haben ja nicht von sich aus zum Marathon gefunden, sondern weil Medien den Anstoß dazu gaben und mit sozialer Prämierung durch eine von ihnen selbst hergestellte Öffentlichkeit winkten. Beim Ultramarathon hingegen muß der Wunsch danach von innen kommen. Für den Ultramarathon gibt es, außer vielleicht im lokalen, zum Teil auch regionalen Umfeld, fast keine Öffentlichkeit. Früher hat uns das zuweilen verdrossen; jetzt sind wir froh darum. Wir wissen nun: Wer einen Ultramarathon läuft, will ihn auch wirklich laufen. Das verbindet. Ultraläufer sind keine besseren Menschen, wie sich in der Entwicklung gezeigt hat; aber sie haben allesamt dasselbe Interesse. Das drückt sich auch im Umgang miteinander aus, unabhängig von sozialer Stellung und Alter, die Anrede in zweiter Person, das Du, herrscht vor.

War der Ultralanglauf ursprünglich ein Abenteuer, das es irgendwie zu überstehen galt, so hat Mitte der achtziger Jahre seine ‚Versportlichung‘ eingesetzt. Auf verschiedenen Ultradistanzen werden Meisterschaften ausgetragen, der Leistungsgedanke hat das Bild des Ultramarathons immer stärker geprägt. Zwar

hat die Ausdifferenzierung des Ultralanglaufs zu Veranstaltungen unterschiedlichen Charakters geführt, das Angebot einer Herausforderung für Jedermann ist aber erhalten geblieben. Nach wie vor kann man die 100 Kilometer auch in flottem Gehschritt zurücklegen. Das macht die Strecke auch für Ältere noch interessant.

Ich gehöre der ersten Generation der Volksläufer an; ich bin ein ‚Jedermann‘, gewiß einer mit langer Erfahrung, aber kein Spitzenläufer. Ziel dieses Buches ist daher nicht das Erreichen von Spitzenzeiten, was über ein Buch ohnehin nur sehr eingeschränkt möglich ist, sondern die Darstellung des Ultralaufs ‚von innen‘ her, die Motivierung für Durchschnittsläufer kürzerer Distanzen, es auch einmal mit der Ultralangstrecke zu probieren. Anders als beim Marathon gibt es zum Ultramarathon keinen Königsweg, der durch ein breites Tor zum Erfolg führt. Den Weg zum Ultramarathon muß man sich selbst erarbeiten. Dazu will dieses Buch eine Handreichung sein.

*„Ohne viel zu überlegen, meinte ich,
daß diese Strecke ‚zu schaffen‘ sei.“*

Dr. Adolf Weidmann,
vor seinem ersten 100-Kilometer-Lauf 1966 in Biel

2

Was ist Ultramarathon?

Ob die Begriffe ‚Ultralanglauf‘ oder ‚Ultramarathon‘ glücklich gewählt worden sind oder nicht, haben wir nicht mehr zu entscheiden. Sie haben sich etabliert und lösen eine bestimmte Assoziation aus.

Das Wort „Ultra“ ist indes oft negativ besetzt; es klingt nach Extremismus, nach dem Äußersten, nach einer Leistung, die nichts für ‚Normale‘ ist. Diese Position hatte auch der Marathonlauf einst inne. Nichts hatte darauf hingedeutet, daß ein Mythos, der angebliche Lauf von Marathon nach Athen, einmal Volkssport und gar ein Sport eher sozial höher angesiedelter Schichten sein würde. Dabei ist die lateinische Herkunft von ‚Ultra‘ – wie aus der technischen Terminologie ersichtlich (‚Ultraschall‘) – durchaus wertneutral und bedeutet schlicht „jenseits von, über etwas hinausgehend“. Der Ultralanglauf oder Ultramarathon geht über den Marathon hinaus. Er ist eben mehr als Marathon. Diese Definition, die ich für mein Ultralaufbuch von 1985 als Titel gewählt habe, ist sehr bald zu einer läuferischen Metapher geworden.

Die Synonyme für den Begriff Ultralanglauf sind Ultramarathon, ein Ausdruck, der wahrscheinlich in den USA geprägt worden ist, oder Supermarathon, den der ungarische Physiotherapeut Györgi Schirilla, der 1967 von Budapest nach Moskau (2.226 Kilometer in 30 Tagen) gelaufen ist, wohl in den siebziger Jahren erstmals verwendete. Der Name des Ende 1985 gegründeten Fachverbandes Deutsche Ultramarathon-Vereinigung (DUV) deutet bereits daraufhin, daß sich schon damals die Bezeichnung Ultramarathon international durchgesetzt hat.

Der Ultramarathon erscheint als eine relativ junge Laufdisziplin, eine Abspaltung des Marathons. Daher enthalten denn auch viele Marathonanleitungen pflichtgemäß ein einschlägiges Kapitel über den Ultralanglauf. Vielleicht merkt man dem dann an, daß die Verfasser noch nie selbst einen Ultramarathon gelaufen sind.

Im Gegensatz zum Marathon hat der Ultramarathon eine Jahrtausende lange Geschichte. Allerdings waren die ultralangen Läufe fast immer die Leistungen Einzelner oder wurden im Militärverbund erbracht. Zu einer sportlichen Laufdisziplin, zumindest in Europa, ist der Ultralanglauf erst nach 1959 geworden, dem Jahr mit dem ersten 100-Kilometer-Lauf und -Marsch in Biel, der schweizerischen Uhrenstadt und Nahtstelle zwischen deutsch- und französischsprachigen Kantonen. Niemand ahnte damals, daß sich daraus eine Breitensportbewegung entwickeln würde. Zwar gab es bereits früher Ultralauf-Veranstaltungen, wie etwa einen nur ein einziges Mal organisierten 100-Kilometer-Lauf in der Schweiz, den Comrades-Marathon in Südafrika oder den Lauf von London nach Brighton – von den langen Wettläufen der Tarahumara im mexikanischen Hochland gar nicht zu reden. Aber erst in Biel ist das Modell eines Ultralaufes für alle entwickelt worden, entstand das Vorbild für eine Anzahl von 100-Kilometer-Läufen in ganz Europa. Erst Biel machte aus einer exotischen Ausdauerprüfung eine Massenbewegung.

Unter einer Ultralangstrecke ist, bezogen auf Europa, häufig vereinfacht die 100-Kilometer-Strecke verstanden worden. Auch in diesem Buch wird diese Distanz gewissermaßen als die Standardstrecke des Ultralaufs betrachtet. Das hat praktische Gründe: Wer sich erstmals als Ultralangläufer versucht, tut dies in Europa häufig auf einem 100-Kilometer-Kurs. In den USA sind die Basis des Ultralanglaufs 50 Meilen (etwas über 80 km) und das Traumziel 100 Meilen (160,9 km). Umgekehrt haben sich 100-Meilen-Läufe auch in Europa etabliert.

Die korrekte Definition würde lauten: Alles, was über den Marathon, nämlich 42,195 Kilometer, hinausgeht, ist eine Ultralangstrecke. Doch ist dies nicht ganz wörtlich zu nehmen. Manche Marathonläufe sind, nicht anders als Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts, länger als die Londoner Norm von 1908, zum Beispiel der Marathon des GutsMuths-Rennsteiglafs von Neuhaus nach Schmiedefeld (43,5 km), die Verlängerung des Zermatt-Marathons zum Gornergrat (44 km) im Jahr 2011 oder der ursprüngliche Schwäbische-Alb-Marathon (einst 44 km). Solche Abweichungen wird man wohl weiterhin unter der Marathonstrecke aufführen. Es scheint Einverständnis darüber zu bestehen, daß der Ultramarathon bei Kilometer 50 beginnt. Vielläufer, die ihre Läufe dem 100 Marathon Club melden, sollten das berücksichtigen und den Rennsteig-Marathon nicht als Ultralauf angeben.

Bleibe es jedoch bei der Distanz von 50 Kilometern, brauchte man sich nicht eigens mit dem Komplex Ultralanglauf zu befassen. Denn wer 42 Kilometer gelaufen ist und ohnehin schon vermehrt Energie aus dem Fettstoffwechsel bezieht, schafft im ‚steady state‘, in ruhigem Gleichmaß ohne Sauerstoffschuld, üblicherweise problemlos auch noch weitere 8 Kilometer.

Der Ultralanglauf ist sowohl von der Streckenlänge und der Streckenführung als auch vom Charakter der Veranstaltungen sowie der Form der Bewältigung her äußerst facettenreich – auch in dieser Beziehung ist er eben als Lauf, mehr als Marathon. Er reicht vom Gemeinschaftsunternehmen ohne Wettkampfscharakter bis zum Berg-Ultramarathon, vom 6-Stunden- bis zum 24-Stunden-Lauf und länger, von der individuellen ‚Laufwanderung‘ bis zur Meisterschaft im 100-Kilometer-Lauf, vom Lauf für Ultra-Einsteiger bis zu Mehrtagesläufen und schließlich der Durchquerung eines ganzen Kontinents. Im Sportbetrieb werden die Rennen eingeteilt in Distanz-, Etappen- und Stundenläufe.

Ursprünglich hatte ein Marathonläufer, der Ultra laufen wollte, gleich den gewaltigen Sprung von 42 zu 100 Kilometern machen müssen. Längst gibt es jedoch Zwischenstufen, seien es Laufveranstaltungen von 50, 60 oder 70 Kilometern, oder Abschnittswertungen auf 100-Kilometer-Strecken – in Biel zum Beispiel nach 38,8, 56,1 und 76,9 Kilometern, sowie bei 100-Kilometer-Rundenläufen von 50 Kilometern an alle zehn Kilometer. Man kann sich also an das große Ziel, die 100 Kilometer oder mehr, auf kürzeren Distanzen herantasten. Allerdings besteht dabei immer die Gefahr, daß die Wertung nach Abschnitten dazu verlockt, beim Auftreten eines Problems allzu rasch das ursprünglich anvisierte Ziel aufzugeben und sich mit der Wertung des zurückgelegten Abschnitts zu begnügen. Diese Erfahrung haben die Veranstalter auch beim 100-Kilometer-Lauf von Unna, dem ersten deutschen Ultramarathon, machen müssen, nachdem sie eine große Runde in zwei halb so lange verwandelt hatten, weil viele Läufer nach der ersten Runde aussteigen.

Im Grunde entspricht ein Lauf von A nach B, wie beim Comrades-Marathon von Durban nach Pietermaritzburg oder umgekehrt, der anthropologischen Vorgabe eines Laufes am ehesten. Man läßt einen Ort hinter sich, um einen neuen zu erreichen. Oder man folgt – sehr beliebt – einem Fluß (in der Bundesrepublik gab es einen Niddalauf und einen Isar-Run). Der organisatorische Aufwand für eine solche Punkt-zu-Punkt-Strecke im Wettbewerb ist, wie sich denken läßt, beträchtlich. Für individuelle Unternehmungen ist die Punkt-zu-Punkt-Strecke psychologisch optimal. Bei einem Rundkurs verbindet sich eine meist abwechslungsreiche Strecke mit dem Vorzug, daß Start und Ziel am selben Platz, zumindest am selben Ort, sind. Eine kleine Runde gewährleistet,

daß der Lauf ständig vor Publikum stattfinden kann. Dennoch, mit Publikum ist nicht zu rechnen.

Streckenläufe und Ein-Runden-Kurse lassen Leistungsvergleiche nur sehr schwer zu; das Wesen des organisierten Sports hingegen besteht in der Vergleichbarkeit der Leistungen. Mit der Betonung des Wettkampfmoments im Ultralauf, die in der Bundesrepublik Deutschland ungefähr mit der Gründung der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung 1985 anzusetzen ist, entstand der Bedarf an homogenen Strecken. Davon gab es hierzulande damals nur eine einzige: Am 31. Oktober 1976 nämlich veranstaltete der OSC Hamm erstmals einen 100-Kilometer-Lauf über zehn Runden, mit 36 Metern Höhendifferenz je Runde, dazu windanfällig. Wer wollte, konnte an der Marathonmarke aussteigen. Harry Arndt, der Initiator der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, organisierte später, von 1984 an, in einem Waldgebiet seines Wohnorts Rodenbach bei Hanau einen flachen Zehn-Runden-Lauf mit einer Begegnungsstrecke. Die dort Entgegenkommenden bieten den Läufern eine willkommene Abwechslung oder eine Orientierung über die eigene Plazierung.

Die zehn Runden sind allerdings auch für Kurse mit welligem Profil übernommen worden, so daß die Vergleichbarkeit von auf unterschiedlichen Strecken erbrachten Leistungen wieder in Frage gestellt ist. Maßgebend dafür war offensichtlich die viel leichter zu bewerkstellende Organisation. Denn auf einer 10-Kilometer-Runde braucht man eben nur zwei Verpflegungsstände und hat einen geringeren Aufwand bei der Vermessung. In Pfalzgrafenweiler im nördlichen Schwarzwald wurde der 100-Kilometer-Lauf auf einer 5-Kilometer-Runde ausgetragen. Dies ist auch bei dem leistungsorientierten Grünheide/Kienbaum-Lauf in Berlin und dem 50-Kilometer-Lauf von Rodgau der Fall.

Zwei amüsante Irrtümer kennzeichnen die Entwicklung des Ultramarathons der Anfangszeit: Als der Turnverein Unna 1861 e. V. im Jahr 1969 beim Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen eine Veranstaltung für den 25. Oktober 1969 beantragt hatte, erhielt er die vorsorgliche Rückfrage, „ob es sich hier bei der Ausschreibung nicht um einen Irrtum handelt, denn als Länge des Marsches bzw. Laufes werden ,100 km‘ angegeben. Ich möchte annehmen, daß es sich hier um einen Schreibfehler handelt und die Länge der Strecke 10 km betragen soll“. Der schlaue Kopf im Verband irrte. Der Turnverein Unna veranstaltete damals, nach Bieler Muster, den ersten 100-Kilometer-Lauf in der Bundesrepublik Deutschland. Der andere Irrtum: In „Spiridon“ 5/1977 erschien eine Notiz, worin ein 175-Kilometer-Lauf in Huchem-Stammeln (Nordrhein-Westfalen) angekündigt wurde. Durch die Kreise der Langstreckenläufer ging damals ein Raunen, galten doch die

100 Kilometer schon als eine Sache für Extremläufer. Daran, daß sich auf jene Notiz immerhin an die 20 Läufer meldeten, ist bereits eine Entwicklung zu erkennen: Es gab ein Potential an Ultraläufern. Und einige setzten sich noch ehrgeizigere Ziele als die 100 Kilometer. Bis dann die Aufklärung kam: Gemeint waren 17,5 Kilometer; in der Meldung hatte schlicht das Komma gefehlt. Etwa zehn Jahre später erregte die Ankündigung eines Laufes über 175 Kilometer in der Ultraszene indes kaum noch Aufsehen, denn jetzt hatte sich bereits der 24-Stunden-Lauf für Einzelläufer etabliert.

Ursprünglich, nämlich seit 1970, fand in Mörtenbach im Odenwald ein Staffellauf über einen vollen Tag statt. Gewechselt wurde nach jeweils 1.355,9 Metern. Im Jahr 1979 wechselte ein Läufer nicht: Friedrich Marquardt aus Hamburg hatte sich als ‚Ein-Mann-Staffel‘ angemeldet. Er war damit der erste, der als Einzelläufer einen deutschen 24-Stunden-Lauf bestritt.

Später wurden 24-Stunden-Läufe auch zu einer 12-Stunden-Variante halbiert. Die kürzeste Ultra-Einheit ist der 6-Stunden-Lauf. Für angehende Ultramarathon-Läufer ist dies ein guter Einstieg; es gibt keine Stationen, die man in einer bestimmten Zeit erreichen muß. Umgekehrt: Ältere Läufer, die vielleicht den Zielschluß eines Distanzlaufs nicht mehr zeitgerecht schaffen, finden hier einen Wettbewerb, in dem sie auch gehend noch mithalten können. Bei Stundenläufen wird am Schluß nach Ertönen eines Signals, das die Teilnehmer zum Stehenbleiben verpflichtet, die Kilometerzahl samt Kommastellen gewertet.

Doch es blieb nicht bei 24-Stunden-Läufen: In Köln wurde die Leistungsanforderung sogar verdoppelt. Und mit einer Laufveranstaltung über 6 Tage, bei der es an den Teilnehmern liegt, wie sie ihre Regenerationspausen strukturieren, ist vollends der Rückgriff auf Dauerleistungen von Pedestrianisten und Schauläufern des 19. Jahrhunderts vorgenommen worden, mit denen wir uns in Kapitel 18 näher befassen werden.

Eine weitere sich steigernde Kategorie sind Mehrtage-Läufe mit fester Strukturierung, angefangen beim Etappenlauf Wien–Budapest und dem Lauf um den Plattensee über Deutschlandläufe bis zur Durchquerung eines ganzen Kontinents.

Wer erst zum Ultralauf findet, sollte sich aber weniger an solchen Leistungsspitzen im Grenzbereich orientieren als vielmehr mit ganz gewöhnlichen, nichtsdestoweniger erlebnisreichen Wanderungen über mehrere Tage, beispielsweise einer Alpenüberquerung, beginnen. Es ist wichtiger, Ausdauer ohne Rücksicht auf die erstrebte Schnelligkeit zu erwerben, als bereits am Beginn der Ultra-Vorbereitung der Grundschnelligkeit Priorität einzuräumen.

MERKZETTEL

- Ultramarathons, auch Supermarathons genannt, sind im Prinzip Laufstrecken, die über die Marathondistanz von 42,195 Kilometern hinaus gehen. In der Veranstaltungspraxis beginnen sie bei 50 Kilometern.
- Ursprung des Ultramarathons als Volkssport in Europa ist der 1959 erstmals (und zunächst nichtöffentlich) veranstaltete 100-Kilometer-Lauf und -Marsch in Biel (Schweiz).
- Die Standard-Ultrastrecke in Europa ist der 100-Kilometer-Lauf.

*„Der Unterschied zwischen unserer Wirklichkeit
und unserem Potential ist gewaltig.“*

Bernd Heinrich,
deutscher Biologie-Professor in den USA

3

Weshalb Ultramarathon?

Wer zu einer bestimmten Sportdisziplin findet, fragt gewöhnlich nicht, weshalb er diesen Sport ausüben möchte. Ihn reizt die Herausforderung, er hat eine Neigung zu diesem Sport.

Was haben sich Ultraläufer nicht alles anhören müssen! Die folgende Äußerung könnte erfunden sein, ist es aber nicht. Sie fiel im Juni 1982 in Königfeld im Schwarzwald: Den Hotelgästen war nicht verborgen geblieben, daß am Ort eine Laufveranstaltung stattfinden sollte (schließlich wollte der Restaurantleiter selbst daran teilnehmen). Als sich die Damen am Tisch erkundigt hatten, wie lang denn ein Marathon sei – solche Fragen stellte man im Jahr 1982 –, fügte ein Kenner hinzu: „Und dann gibt es auch noch so Verrückte, die laufen 100 Kilometer!“ Er wiederholte so abschätzig, wie man Verrückte behandeln zu können glaubt: „100 Kilometer!“ Mit solchen Einschätzungen sahen wir Ultralangläufer uns in der Regel jahrzehntelang konfrontiert. Wir begegnen auch Sportfreunden, die sich nicht damit begnügen zu sagen: „Mir reicht die Marathonstrecke. Mehr mag ich nicht laufen“, sondern so intolerant sind, mit der 100-Kilometer-Strecke zugleich auch die 100-Kilometer-Läufer abzuqualifizieren. Anderen wiederum war jahrzehntelang nicht bekannt, daß es überhaupt längere Wettkampfstrecken als den Marathon gibt. Erst in den vergangenen Jahren hat sich, nicht zuletzt unter dem Eindruck von Abenteuer- und Extremläufen, das Bild gewandelt.

Hier noch ein anderes Beispiel aus der Vergangenheit, aus einem Leserbrief¹: „In letzter Zeit ist viel über 100-Kilometer-Läufe berichtet worden. Ich frage mich und Sie, was sollen diese ‚Super-Läufe‘ eigentlich bezwecken? Ich meine, daß dies mit Sport und Spiel nichts mehr zu tun hat. Bleiben wir doch, wie bisher, bei den schon bewährten und bekannten klassischen Strecken von 10 km bis Marathon. (...) Meinen ersten (und letzten) 100-km-Lauf habe ich in Illertissen/Bayern mitgemacht und wollte auch hierin Erfahrung sammeln und war enttäuscht, nicht nur über meine eigene Leistung, sondern über die vielen anderen Teilnehmer, die ja fast alle unerfahren waren. (...) Der sportliche Effekt ist doch gleich Null und für viele unbewußt gesundheitsschädlich, denn der Körper ist bei weitem überfordert, finde ich. (...) Fazit also: Einige Läufer werden es nicht lassen können, sich hierin zu messen, aber ohne großes Interesse in der Öffentlichkeit, da man diese Art von Läufen nicht besonders ernst nimmt und ohne besonderen Kommentar abtut.“

Der österreichische Sportlehrer Adolf Gruber, ein ehemals verdienter Marathonläufer, kündigte 1987 das Abonnement einer Verbandsmitgliedschaft mit den Worten: „Vor allem stört uns (...), daß die Zeitschrift von den IAAF-Disziplinen – 100 m bis 42,195 km – abgeht und so belanglose und inferiore Reklameläufe wie Quer durch Deutschland oder 100 km, 200 km und mehr, Berg-Marathons, Triathlon etc. seitenlang herauschälte und so neuerfundenen Bewerben großen Raum gibt! Schuld daran sind die Neuläufer in den letzten Jahren, die – ohne den 5- bis 10jährigen Trainingsaufbau zu absolvieren – gleich was gewinnen wollen!“ Grubers Haltung war auch in Deutschland, selbst bei Funktionären des DLV, weit verbreitet. Nebenbei: Der Trainingsaufbau für Ultrastrecken dauert länger als für einen Marathon, auf welchem Niveau auch immer.

Zum Marathon finden heute viele, und wenn ihnen die Chance eines öffentlichen Auftritts winkt, stürzen sich nicht weniger als 18.000 Menschen in eine anfechtbare Fernseh-Aktion „In einem Jahr von Null auf Zweiundvierzig“ – anfechtbar deshalb, weil der Weg zum Marathon für jemanden, der mit dem Laufen erst beginnen will, ohne Risiko eben nicht in einem Jahr zu schaffen ist. Eine Instrumentalisierung wie beim Marathon zu Werbezwecken, sei es für einen Sender, für Berufssportler als Galionsfiguren oder für Profil suchende Ärzte, kann beim Ultramarathon nicht passieren. Dazu ist die Zahl der Ultramarathonläufer zu klein, auch wenn sie stetig steigt, und das öffentliche Interesse noch zu gering. Die Angabe in „Laufen!“ von Aderhold/Weigelt, wonach sechs Prozent aller Läufer längere Strecken als den Marathon zurücklegen, scheint

1 Spiridon 8/1978.

realistisch zu sein. Anzunehmen ist, daß der erstmals im Jahr 2012 in Kinos gezeigte Film „I want to run“, der den Trans-Europa-Lauf 2009 und die Leistung acht seiner Teilnehmer dokumentiert, den Ultramarathon ins Bewußtsein der Öffentlichkeit gerückt hat.

Im Gegensatz zum Marathon, bei dem manche nur einem Trend gefolgt sind – auch der frühere Bundesaußenminister Joschka Fischer fand die Teilnahme auf einige Jahre opportun –, kommt man mit Fremdbestimmung nicht sehr weit über die zweiundvierzig Kilometer hinaus. Beim Marathon wird einem heute die Sinnfrage abgenommen; wenn so viele Prominente es machen, fragt man nicht weiter. Beim Ultramarathon dagegen ist man von vornherein auf sich selbst gestellt. Man muß ihn wollen, und zwar ohne die Hoffnung auf öffentliche Anerkennung. Mit einer Spitzen-Marathonzeit kann man im Sportmanagement immer noch etwas werden, mit einer 100-Kilometer-Zeit, und sei sie unter sieben Stunden, hingegen nicht. Der Ultralauf ist, von wenigen Ausnahmen abgesehen, die Disziplin der überzeugten Amateure. Die Griechen, die den lange Jahre weltbesten Ultramarathonläufer, Yiannos Kouros, zu den Ihren zählen können, haben ihn immerhin zu einer Leitfigur zu machen versucht. Wäre es allein nach ihnen gegangen, wäre der 100-Kilometer-Lauf 2004 in Athen eine olympische Disziplin geworden.

Auch wenn der Ultramarathon noch immer als eine exotische Disziplin angesehen wird – eher als Rekordversuche für das Guinness-Buch denn als Sport –, basiert er auf einer der Hauptbeanspruchungsformen des Menschen, das heißt, den psychophysischen Fähigkeiten, die jedem gesunden Menschen zur Verfügung stehen und trainiert werden können. Im Falle des Ultramarathons ist dies vor allem die Ausdauer.

Nach Professor Wildor Hollmann werden folgende Hauptbeanspruchungsformen unterschieden: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordinationsvermögen. Nur wenige Sportarten beanspruchen eine einzige dieser Fähigkeiten; meist sind zwei oder mehr gefordert. Dabei wechselt in der noch jungen Geschichte des Sports die Popularität bestimmter Fähigkeiten: Sie unterliegen dem Zeitgeist ebenso wie den materiellen Voraussetzungen. Im 19. Jahrhundert dominierte in der Beliebtheit von Sportvorführungen die Kraft. Das hat damit zu tun, daß Kraft im Gegensatz zu heute im Alltagsleben ständig gebraucht wurde. Wenn ein Müller Zentnersäcke zu wuchten hatte, lag es nahe, daß andere es ihm gleich tun wollten oder ein Müller selbst Lasten bei einem Jahrmarktspektakel stemmte. Einer der Meisterringer im 19. Jahrhundert war Gustav Abs, ein Zimmermann, der gewohnt war, Balken zu schleppen. Seinem Arbeitgeber imponierte das so sehr, daß er auf die Idee kam, seinen Zimmermann gegen

einen jener Ringkämpfer antreten zu lassen, die damals als Darsteller unterwegs waren und Gegner für Kämpfe vor Publikum suchten.

Doch die Kraftdemonstration bekam Konkurrenz: Ende des 19. Jahrhunderts hatte sich aus einem regellosen Massenspiel, bei dem ein Fußball über die Felder getrieben wurde, das Fußballspiel unter Mannschaften entwickelt, der Association-Fußball, abgekürzt Soccer. Im 20. Jahrhundert begann auch das deutsche Publikum, immer stärker an den Darstellungen des Koordinationsvermögens und der Beweglichkeit auf dem Spielfeld Gefallen zu finden.

Wahrscheinlich ist es auch kein Zufall, daß seit Beginn des 20. Jahrhunderts von den Medien immer stärker die Schnelligkeit favorisiert worden ist. Der Zeitgeist hatte sich – durch das Bedürfnis nach Mobilität, das mit immer schnelleren Verkehrsmitteln befriedigt worden ist – von der Bevorzugung der Kraft zur Schnelligkeit gewandt. Auch im Sport begann das Faszinosum Schnelligkeit zu dominieren. Die Verbesserung eines Landesrekords im 100-Meter-Lauf ist allemal von höherem Nachrichtenwert, als wenn irgendwo 5.000 Leute einen Marathon rennen. Erst wenn die Quantität in Qualität umschlägt,² und 20.000 oder 30.000 Menschen auf einmal starten, ist dies wieder eine Meldung wert. Das ist deutlich an der Entwicklung der Marathon-Berichterstattung abzulesen. Es gab eine Zeit, in der die „Süddeutsche Zeitung“ den Marathon an ihrem Verlagssitz in München mit einem Bild und ein paar Zeilen Bildunterschrift abhandelte. Im Jahr 2012 dagegen ist im Verlag ein „Laufbuch“ erschienen, das selbstverständlich auch den Marathonlauf behandelt.

Was hat das alles mit dem Ultralanglauf zu tun? Nun, wie kaum eine andere Sportdisziplin beruht der Ultralanglauf im Prinzip auf der extremen Beanspruchung der Ausdauer, genau: der allgemeinen aeroben Ausdauer (von ihr spricht man bei Belastungen von mehr als 30 Minuten Dauer). Im allgemeinen ist bei den Menschen unserer Zeit die Ausdauerfähigkeit am wenigsten ausgeprägt, obwohl sie doch die wichtigste physische Fähigkeit ist. Ausdauertraining führt zu einer Anpassung der Organe, nämlich vor allem von Herz, Lunge und Leber. Die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber vergrößern sich. Der Fettanteil im Körper nimmt bei gleichbleibender Ernährung ab. Allerdings bilden sich, wenn das Training aufgegeben wird, die Anpassungserscheinungen relativ rasch zurück. Nach etwa zehn Jahren ist zwischen einem ehemals trainierten Ausdauersportler und einem schon immer Untrainierten kein Unterschied mehr auszumachen.

2 Nach Hegel.

Ursprünglich war die Herausforderung des Ultramarathons in der puren Ausdauer gesehen worden; die Zeit spielte für die meisten Ultralangläufer nur eine sekundäre Rolle. Erst mit der Versportlichung der Ausdauerleistung, mit Meisterschaften und Altersklassenwertungen, ist ihr Charakter auch vom Wettbewerbsstreben geprägt worden. Außer der Ausdauer ist, jedenfalls für ambitionierte Läufer, Schnelligkeit erforderlich, für den Bergultralauf auch Kraft und beim Bergablaufen auf Trailstrecken wie denen des Swiss Alpine Marathons außerdem ein gut entwickeltes Koordinationsvermögen. Nach wie vor bildet jedoch die Ausdauer, die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung, das Fundament der Langstrecke überhaupt.

Zwar sind zur harmonischen körperlichen Ausbildung alle fünf Fähigkeiten wichtig, aber für den Gesundheitssport hat Ausdauer die größte Bedeutung, vor allem im Alter. Ohne körperliche Schnelligkeit kann man gut leben, es sei denn, man muss zu öffentlichen Verkehrsmitteln sprinten, und als Neunzigjähriger spielt man vielleicht nicht unbedingt noch Tennis. Ohne das Training der allgemeinen aeroben Ausdauer jedoch verkümmern elementare Körperfunktionen. Etwas philosophisch ausgedrückt: Das Leben schlechthin und insbesondere das Altwerden erfordern Ausdauer. Und im Alter ist die allgemeine aerobe Ausdauer leichter und effizienter trainierbar als andere Fertigkeiten. Hinzu kommt, daß die Ausdauer im Alter weit weniger abnimmt als insbesondere Schnelligkeit und Kraft.

Wer also die aerobe Ausdauer trainiert, leistet einen erheblichen Beitrag zu seiner Gesunderhaltung. Das bedeutet in sportlicher Hinsicht: Man kann einen extremen Ausdauersport, gesunde Gelenke vorausgesetzt, auch in hohem Alter noch betreiben, sofern man die Abnahme der Schnelligkeit akzeptieren kann. Das fällt beim Ultramarathon erheblich leichter als beim Marathon, abgesehen davon, daß bei den meisten Marathonveranstaltungen die Schlußzeiten für betagte Menschen, selbst wenn sie auf reiche Trainingserfahrung zurückblicken, irgendwann kaum mehr einzuhalten sind. Bei der Ultralangstrecke steht außer für eine kleine Elite nicht die Plazierung, sondern die Bewältigung der Strecke im Vordergrund. Entsprechend ist auch das Gefühl am Ziel. Beim Marathon zählt gewöhnlich auch im hinteren Feld noch die Zeit. Zwischen vier und fünf Stunden liegt eine Welt, erst recht zwischen drei und vier Stunden. Am Ziel des Ultramarathons hingegen überwiegt bei allen die Freude darüber, die Strecke überhaupt bewältigt zu haben. Die Zeit rückt in den Hintergrund.

Für Zuschauer allerdings ist eine sich über lange Zeit erstreckende Ausdauerleistung völlig unattraktiv. Im Fernsehen ist sie kaum darstellbar, außer vielleicht durch Bilder des Leidens. Wer also beabsichtigt, 100 Kilometer zu bewältigen,

braucht auch den Mut, dies außerhalb jeglicher Publizität zu tun. Das Glücksgefühl am Ziel potenziert sich jedoch im Verhältnis zur Streckenlänge.

Der besondere Reiz des Ultramarathons beginnt schon beim Start, selbst wenn das Starterfeld wie in den besten Zeiten der 100 Kilometer von Biel 4.248 im Jahr 1983 oder beim Comrades-Marathon die Zahl von 20.000 Teilnehmern erreichen sollte. Da die Zahl der Ultraläufer in jeder Nation dennoch überschaubar ist, stellt sich hier noch eine Art Familiengefühl ein, so wie das auch in den ersten Jahren der Volksmarathons der Fall war. Am Start selbst eines großen Ultramarathons steht keine anonyme Masse, sondern eine überschaubare Menge, die sich als Gemeinschaft begreift. Mit Sicherheit wird man zumindest einigen davon beim nächsten Ultramarathon wieder begegnen. Der Start vollzieht sich im allgemeinen ohne Hektik; die negative Wirkung eines voransprintenden gekauften Elitefeldes bleibt Ultraläufern erspart. Daher gibt es Läufer, die genau aus diesem Grunde lieber einen Ultramarathon als einen City-Marathon laufen.

Das unmittelbare Motiv, einen Ultra zu laufen, ist die höhere Anforderung an die Ausdauer. Eine Strecke von 100 Kilometern erscheint zunächst so lang, daß das Ankommen unvorstellbar ist. Auch wer zunächst auf einer kürzeren Ultrastrecke startet, betritt persönliches Neuland. Gerade das macht den Reiz der neuen Aufgabe aus. Es ist ein logischer Weg, der zur Läuferkarriere führt: Man probiert einmal einen Volkslauf über 10 Kilometer, schafft einen Halbmarathon und bereitet sich dann auf einen Marathon vor. Hat sich auf diesem Gebiet so etwas wie Routine eingestellt, lockt die Herausforderung, diese Routine zu durchbrechen. Ein Weg führt zum Ultramarathon. Alternativen sind der Triathlon, der Berglauf oder der Abenteuerlauf.

Im Grunde ist auch der Ultramarathon ein Abenteuer, wenngleich ein kontrolliertes. Wer grobe Fehler macht, wird nicht gleich durch gesundheitliche Risiken bestraft. Er hört dann einfach auf. Jedenfalls ist dies bei den meisten Ultraläufen so. Ultramarathons durch Gebirge haben auch hier die Anforderungen gesteigert.

Abenteuer bedeutet: Es kann eine Menge passieren. Ein verregneter Marathon dauert nur so lange, wie man Marathon läuft, drei Stunden, vier Stunden, allenfalls fünfeinhalb oder sechs Stunden. Beim 100-Kilometer-Lauf hat man in der Marathonzeit erst ein Drittel zurückgelegt. Wie wird man das Abenteuer bestehen? Fragen wie diese bewegen Menschen, die Herausforderung anzunehmen. Man will sich selbst kennenlernen, seine Möglichkeiten, seine Grenzen.

Ultramarathons sind überwiegend Landschaftsläufe. Trail-Läufer interessieren sich daher eher für einen Ultramarathon. Ihnen kommt es nicht so sehr auf die

Laufzeit an, sondern vielmehr auf das Lauferlebnis. Von der kleinen Gruppe Eliteläufer und vielleicht dem einen oder anderen Altersklassensieger abgesehen, geht es den meisten grundsätzlich darum, das ferne Ziel zu erreichen. Je länger die Strecke, desto weniger wird nach der Laufzeit gefragt. Wem also Konkurrenzdenken im Sport fernliegt und wer dennoch an Wettbewerben teilnehmen möchte, ist auf der Ultrastrecke am rechten Platz.

Nicht wenige Ultraläufer schätzen die familiäre Gemeinschaft ihres Sports. Zwar gab es auch in der Läufer-Organisation, der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, Probleme; aber die Ultraläufer insgesamt mußten sich davon nicht betroffen fühlen. Und inzwischen sind die Probleme auch bereinigt.³

Ultralauf ist ein stark emotionaler Sport. Detlev Ackermann, Jahrgang 1970, der Aufsehen erregte, als er von Köln nach München zum Marathon lief, drückte das einmal so aus: „Während ein Marathon noch überschaubar und berechenbar ist, wird man beim Ultralangstreckenlauf nach einer gewissen Zeit mit den unterschiedlichsten Emotionen konfrontiert. Zum Faktor Ausdauer kommt jetzt mentale Stärke hinzu. Da gilt es dann, Leid und Freude zu erfahren und zu verarbeiten. Es ist ein Abenteuer – außerhalb der eingefahrenen Routine des Alltags. Es ist aber auch ein besonderes Gefühl der Freiheit, sich fast grenzenlos im Raum bewegen zu können.“

Wer im Laufwettbewerb die Emotion sucht, wird die Ultrastrecke attraktiv finden. Doch für eine Zuwendung zum Ultralauf kann es die unterschiedlichsten Gründe geben. Etwa das Älterwerden oder der Verlust der Schnelligkeit. Wem dies auf der Halbmarathon- oder Marathonstrecke zu ertragen schwer fällt, der sollte es mit dem Ultralauf probieren. Die Mentalität, die im Ultralaufbereich herrscht, dürfte generell auch Frauen entgegenkommen.⁴

MERKZETTEL

- Wem Konkurrenzdenken im Sport eher fernliegt, ist auf der Ultrastrecke am rechten Platz.
- Die meisten Ultraläufe sind Landschaftsläufe.
- Das Ambiente ist gelöster, das Startfeld hat eher familiären Charakter.
- Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, bei einem Ultramarathon zu starten.

3 Die stark leistungsorientierte Konkurrenzorganisation VFUM (Verein für Ultramarathon), die ein abgewählter DUV-Präsident gegründet hatte, hat sich aufgelöst.

4 Näheres in den Kapiteln „Langsamer und länger im Alter“ und „Die Chance der Frauen“.