

ADHARANAND FINN

# DER AUFSTIEG DER ULTRA LÄUFER

EINE REISE AN DIE GRENZEN  
DER MENSCHLICHEN AUSDAUER

»Das  
ultimative Buch  
über Ultra-Running.  
Ich konnte es nicht  
mehr weglegen.«

DEAN  
KARNAZES



egoth  
sport

Wie es die US-Komikerin und Ultra-Läuferin Michelle Wolf in einem Interview mit dem Magazin *Runner's World* schon sagte: „Es gibt dir irgendwie das Gefühl, richtig knallhart zu sein.“

Wenn ich mit anderen Ultra-Läufern spreche, habe ich jedoch den Eindruck, dass die Bewältigung einer solchen Aufgabe und es bis ins Ziel zu schaffen nicht die einzige Befriedigung ist, sondern auch dieses Gefühl selbstzerstörerischer Gleichgültigkeit, das sie verspüren, wenn sie in diesen Sturm eintreten und nahe am Abgrund entlangtaumeln. „Durch ein Tal von Schmerzen laufen“, wie es erfahrene Ultra-Läufer oft genüsslich beschreiben.

Während ich nach Rennen suche, an denen ich teilnehmen könnte, ertappe ich mich dabei, wie ich mir die Streckenprofile ansehe, und ich spüre, wie mir ganz mulmig wird. Es kommt mir so vor, als ob jedes Ultra-Rennen einen kurzen Film mit viel Dramatik produziert. Und jeder dieser Filme zeigt jemanden, der komplett erledigt aussieht, am Rande des Zusammenbruchs. Die Läufer gleichen eher Überlebenden einer Beinahe-Apokalypse als Athleten und Athletinnen. Es sagt schon etwas aus, dass genau diese Bilder verwendet werden, um das Rennen zu bewerben. Die Teilnehmer wollen diese Verzweiflung erleben, sie wollen so nahe wie möglich an ihre eigene Selbstzerstörung kommen.

Viele Ultra-Läufer sagen mir, sie hätten ihre Inspiration, mit diesem Sport zu beginnen, gefunden, nachdem sie Dean Karnazes erstes Buch *Ultramarathon Man: Aus dem Leben eines 24-Stunden-Läufers* gelesen hatten. Darin beschreibt er in allen Details, wie er in einem 160-km-Rennen langsam kaputtgeht, wie Körper und Geist nach und nach aufhören zu funktionieren, bis eigentlich nichts mehr geht und er die Straße buchstäblich auf Händen und Füßen entlangkriecht. Ich erschauere, während ich das Buch lese. Solche Schmerzen will ich nicht empfinden. Doch es gibt Läufer, die sagen, dass sie das Buch gelesen hätten und dabei dachten: „Genau das will ich auch.“

Etwas ängstlich, doch mit einem Ego, das mir zuflüstert, ich wäre robust genug, beginne ich nach einem Rennen zu suchen, bei dem ich die volle Ultra-Marathon-Erfahrung machen könnte. Ein Rennen, das mich direkt ins Herz dieses wachsenden Sports brächte, das mir alle Geheimnisse offenbaren würde und es mir erlaubt zu verstehen, was da eigentlich vor sich geht.

Das Ganze ist ein riesiges, unüberschaubares Thema, das ich hier begreifen will. Ein Sport, der sich gleichzeitig in mehrere Richtungen entwickelt. Ohne zentralen Verband oder Dachorganisation streiten und kämpfen Rennveranstalter, Interessensgruppen und selbsternannte Wächter des Ultra-Laufs um Kontrolle und einen Anteil am Geld, das darin involviert ist. Das weite Feld des Ultra-Marathonsports ist wie der Wilde Westen: unbändig

und entschlossen, verteidigt von vielen der Alteingesessenen gegen die Eingriffe von Marken und Außenstehenden – Personen, von denen sie der Meinung sind, dass sie die Mentalität des Sports nicht wirklich verstehen. Es ist dieser unbeschwertere „Raus-in-die-Wildnis“-Minimalismus, die Chance, sich da draußen in der Natur zu verlieren, die härtesten und extremsten Gegenden unseres Planeten mit nicht mehr als einer Flasche Wasser und einer Regenjacke zu durchqueren, das den Reiz dieses Sports für viele ausmacht.

Einige der routinierten Ultra-Läufer empfinden den Zustrom von Neulingen bereits als zu viel und sie beginnen den großen Rennen den Rücken zuzukehren, auf der Suche nach noch isolierteren Herausforderungen. Ein Ableger für all diejenigen, die Massenstarts und „Goody bags“ mehr verabscheuen, als die eine oder andere Nacht unterkühlt an einer gefrorenen Felswand zu verbringen, ist ein weiteres wachsendes Phänomen namens FKT (Fastest Known Times/Schnellste bekannte Zeit). Dabei läuft man einfach los, meist allein, um eine bestimmte, vordefinierte Route schneller als irgendjemand anderer (von dem man die Zeit weiß) zuvor zu bewältigen. Das kann von einem bis ans andere Ende Neuseelands sein, oder ein bekannter Wanderpfad, wie der Appalachian Trail in den Vereinigten Staaten. Oder der Weg hinauf zum Gipfel des Mount Everest.

Doch darüber werde ich später mehr herausfinden. Jetzt suche ich einmal nach Rennen. Das reicht fürs Erste für mich. Ich habe viele Rennen über die Jahre bestritten. Nun möchte ich einfach längere Strecken laufen, das ist alles.

Ein Wort, das man oft hört, wenn über Ultra-Marathons und Ultra-Rennen gesprochen wird, ist „laufbar“. Einige Rennen werden als laufbarer betrachtet als andere. Das heißt nun nicht unbedingt, dass man die ganze Strecke durchlaufen kann – außer man ist einer der Superstars des Sports – aber theoretisch ist der Weg recht eben und die Anstiege und Abwärtspassagen gut machbar, so dass man zumindest den Großteil der Strecke laufen kann. Es gibt aber immer wieder Athleten, die sich darüber beschweren, wenn Rennen zu laufbar sind. Diese Sportler bevorzugen das genaue Gegenteil – im Ultra-Jargon auch als „technische“ Rennen bezeichnet – wenn das Gefälle zu steil und der Boden zu uneben sind, um frei dahinzulaufen. Rennen, bei denen man bei jedem Schritt aufpassen muss, wohin man tritt, und manchmal auch die Hände benutzen muss, um weiterzukommen.

Ich tendiere definitiv mehr zu laufbar als zu technisch. Natürlich, auf den richtig schwierigen Abschnitten darf man schon einmal gehen und über ein paar Felsen klettern ist auch O. K., aber wenn ich das tue, möchte ich trotzdem auch laufen.

Die Welt des Ultra-Sports ist vergleichbar mit einem Baum mit vielen Ästen. Einer der ältesten Äste ist, zumindest in unseren Breitengraden, das Berglaufen. Solche Rennen können über die unterschiedlichsten Distanzen gehen, von ein paar Kilometern bis zu einer

nach oben hin offenen Ultra-Distanz, und führen in der Regel über Berge sowie meist unmarkierte Routen, was wiederum ein wenig Navigationskenntnisse voraussetzt. Der erste überlieferte Berglauf fand im Jahre 1040 n. Chr. in Großbritannien statt, als König Malcolm Canmore von Schottland einen Lauf in Braemar, Aberdeenshire, veranstaltete, um den schnellsten Boten zu ermitteln.

Trotz seiner langen Geschichte ist der Berglauf ein recht isolierter Zweig im Ultra-Laufen. Seine regionalen Wurzeln sowie der recht nüchterne, ernsthafte Charakter sind Teil des Anreizes und werden vehement verteidigt. Ich würde es wirklich gerne einmal ausprobieren, doch wenn ich Ultra-Marathons laufen will, dann denke ich an etwas mehr Internationales und Allumfassendes. Genau an das, was für den Boom des Sports verantwortlich ist.

Ein anderer Zweig im Ultra-Sport und einer, der einen starken Teilnehmeranstieg verzeichnet, sind mehrtägige Etappenrennen, wie der Marathon des Sables, die meist an exotischen, unwirtlichen Orten stattfinden: in der Wüste, im Dschungel, am Polarkreis. Die Teilnahme an solchen Rennen ist sehr kostspielig und benötigt eine Menge Vorausplanung.

In einigen Teilen der Ultra-Welt herrscht eine starke Abneigung gegenüber manchen dieser Mehrtagesrennen. Diese Ablehnung basiert teilweise auf den Kosten und dem damit einhergehenden Hype solcher Rennen wie dem *MdS*. „Ein Urlaub für Vorstandsmitglieder“, meinte einmal ein Ultra-Läufer zu mir. Da ich selbst schon da draußen in der Wüste war, wusste ich, wie hart und zermürend es ist, andererseits verbrachten wir einen guten Teil des Tages in unseren Zelten, um uns zu erholen. Und trotz meiner ungenügenden Vorbereitung konnte ich die meiste Zeit im Vordergrund einigermaßen mitlaufen. Urlaub würde ich es also nicht gerade nennen, doch es gibt sicherlich noch härtere, herausforderndere Rennen da draußen.

Ein weiterer Ableger dieses Sports inkludiert eine ganze Palette von Rennen, die so hart und extrem sind, dass jedes davon eine eigene Kategorie darstellen könnte. Diese Rennen umfassen Rennen wie das Spine Race, das etwa 430 Kilometer entlang des *Pennine Way* im Norden Englands verläuft. Non-stop. Im Jänner. Oder der *Badwater 135-Meilen-Lauf* (ca. 217 km), dessen Start – mit Renntemperaturen bis zu 54 °C – an einem der heißesten Orte der Erde, dem Death Valley in Kalifornien, liegt. Dann wäre da noch der *Barkley Marathon*, ein 160-Kilometer-Extremlauf entlang einer unmarkierten Strecke, die durch abgelegene Bergregionen in Tennessee führt – so schwer, dass es in den ersten 25 Jahren nur 10 Teilnehmern gelang, das Rennen überhaupt zu beenden. Oder wie wäre es mit dem längsten Ultra-Lauf der Welt: dem *Self Transcendence 3.100-Meilen-Lauf*, ein Rundlauf um einen Block des Stadtteils Queens in New York über exakt 4.988 Kilometer.

Ich suche zwar nach etwas, das mich an meine Grenzen bringt, aber ich bin nicht verrückt.

Und ich möchte immer noch laufen können. Man kann 4.900 km nicht nur laufen. Bei Rennen wie dem *Barkley Marathon* stehen Geist, Wille und Überlebentechniken im Vordergrund, weniger das Laufen. Natürlich will ich davon auch etwas, doch ich möchte trotzdem noch einigermaßen ein Rennen laufen.

Noch eine Kategorie in der Welt der Ultra-Läufe, bei der man wirklich laufen kann, sind die meist ebenen Rundkurse über genau abgemessene Distanzen von 100 km, oder Rennen, die über eine bestimmte Zeit gehen, zum Beispiel 24 Stunden. Es gibt Weltmeisterschaften und Weltrekorde für diese Rennen, die dem Marathonlauf wahrscheinlich am ähnlichsten sind.

Solche Rennen interessieren mich, doch genauso wie Berglaufen sind sie nicht der Grund für den phänomenalen Aufstieg des Ultra-Laufs. Die Starterzahlen dieser Veranstaltungen haben sich gegenüber ihrer Glanzzeit in den 1870er Jahren oder seit den 1950ern und 1980ern kaum geändert.

Ein interessantes Detail am Rande ist, dass sich diese Ultra-Rundläufe, die heute unter den am wenigsten glamourösen und am wenigsten bekannten Ultra-Laufdisziplinen sind, einst zu den größten Sportevents der Welt zählten.

Es mag uns heute eher seltsam vorkommen, doch im 19. Jahrhundert war Laufen ein unglaublich populärer Sport, der riesige Mengen an Zusehern anzog, die die Wettkämpfer bei Sechstagerennen auf den engen Hallenlaufbahnen in London oder dem Madison Square Garden in New York anfeuerten. Die Sieger konnten hochdotierte Preise im Wert von bis zu mehreren hunderttausend Euro mit nach Hause nehmen, während sich die Reichen und Schönen der damaligen Zeit unter den Pöbel mischten, der kam, um sich zu betrinken, zu wetten und Spaß zu haben.

Die Popularität des Sports war teilweise auch dem Amerikaner Edward Payson Weston geschuldet. Alles begann im Jahre 1861, als Weston aufgrund einer verlorenen Wette 725 Kilometer zu Fuß von Bosten bis nach Washington innerhalb von 10 Tagen zurücklegte, damit er dem Amtsantritt von Präsident Abraham Lincoln beiwohnen konnte.

Als die Kunde dieser Ausdauerleistung bekannt wurde, weckte das die Neugier der Menschen, die entlang der Strecke lebten, und sie strömten in Massen herbei und säumten die Straßen, nur um zu sehen, wie Weston durch ihren Ort marschierte.

Motiviert von dieser Reaktion begann er während der folgenden Jahre immer herausforderndere Strecken zurückzulegen. Dazu schien er auch ein richtiger Showman zu sein – manchmal blies er sogar auf einem Horn, während er ging, oder marschierte rückwärts, um seine Zuseher zu unterhalten. In den 1870er Jahren war Westons Ruhm als

Langstreckengeher so weit angewachsen, dass er an einem Punkt angelangt war, an dem er entschied, Geld damit zu verdienen, indem er seine Darbietung nach innen verlegte, wo er Eintritt von den Leuten verlangen konnte. Damit legte er den Grundstein für einen Begeisterungssturm für Sechstagerennen – die längste Zeit, die man gehen oder laufen konnte, ohne dabei gegen das Gebot des heiligen Sabbats zu verstoßen. Über die folgenden Jahre hielt er eine Reihe spannender und sehr beliebter Head-to-Head-Rennen mit Daniel O’Leary, einem Amerikaner irischer Abstammung, ab.

Die Zeit der Sechstagerennen erreichte 1878 ihren Höhepunkt, als sich der britische Adelige Sir John Astley dazu entschloss, fünf internationale Rennen zu sponsern, bei denen es ein äußerst lukratives Preisgeld und einen Meisterschaftsgürtel in Gold und Silber mit der Inschrift *Long Distance Champion of the World*, also Langstreckenweltmeister, zu gewinnen gab.

Aufzeichnungen früherer Inkarnationen des Pedestrianismus, wie der Sport damals bezeichnet wurde, reichen bis ins frühe 18. Jahrhundert zurück. Während diese Rennen, die oft über Distanzen von 1.600 Kilometer reichten, ebenso große Mengen an Zusehern hatten, waren sie jedoch ein Wettgehen, bei denen es Regeln ähnlich dem heutigen Wettkampfgehen gab, etwa wie der Fuß aufzusetzen sei. Ganz im Gegensatz zu den Sechstagerennen der 1870er, die ähnlich dem modernen Ultra-Lauf waren und als „Go-as-you-please“-Rennen (Mach-was-du-willst-) bekannt wurden, in denen die Wettkämpfer gehen, laufen oder rasten konnten, wann sie wollten.

Die Rennen um den *Astley-Belt*-Meistergürtel von Sir John Astley wuchsen zu den größten Sportveranstaltungen der damaligen Zeit heran, inklusive Marschkapellen, euphorischer Berichterstattung und beträchtlichen Wetteinsätzen. Das erste der fünf Rennen fand 1878 in der Agricultural Hall in Islington, London, statt, bei dem sich 17 Engländer mit dem aus Irland stammenden O’Leary aus Amerika – Westons altem Rivalen – maßen. O’Leary gewann das Rennen bei dem er eine Gesamtdistanz von 520 Meilen (836 km) zurücklegte.

Das zweite Astley Belt Rennen wurde noch im gleichen Jahr vor einer Kulisse von mehr als 30.000 Zusehern in New Yorks Madison Square Garden ausgetragen. O’Leary, der Weltmeister, gewann auch dieses Rennen und durfte sich über ein Preisgeld von \$ 10.000 (heute etwa 250.000 Dollar oder knapp 220.000 Euro) freuen, sowie über einen Anteil an den Eintrittsgeldern und den Nebenwetten.

Das dritte Rennen im März 1879, wieder im Madison Square Garden, war mit einem Preisgeld von mehr als \$ 20.000 dotiert. Das öffentliche Interesse an dem Wettbewerb war nun schon so groß, dass die neuesten Informationen darüber im Stundentakt in Bars, Friseursalons, Lebensmittelläden und Hotels der Stadt ausgehängt wurden und die New Yorker Zeitungen täglich darüber berichteten.