

# Die Lebensläufer

Dehydrierung, spontane Magenentleerungen, Stürze beim Bergablaufen, kurze Nächte in kalten Zelten – so sieht ein Lauf über die Rocky Mountains aus. Die Anmeldezahlen steigen rasant

VON THOMAS BECKER

Es ist spät geworden, als Edurne Pasaban am Centennial-Sessellift von Beaver Creek ins Ziel dieser letzten Etappe läuft. Die Spanierin, die als zweite Frau alle 14 Achttausender der Welt bestiegen hat, kommt mit breitem Lächeln als Letzte an, nach acht Stunden und 44 Minuten – fünfeinhalb Stunden nach den Siegern, zwei ewig federnden Jungs aus der Höhenluft von Flagstaff, Arizona.

Bei Roberto federt dagegen schon lange nichts mehr. Edurnes Laufpartner, ein unersetzter Grauschopf aus Madrid, tapst müde über die letzte Zeitnahme. Die Anstrengungen der letzten Tage haben ihn große Teile des Fleisches an den Fußballen gekostet – jeder Schritt ein Genuss. Und doch tut er, was alle hier tun: Keep on running! Einfach weiterlaufen, immer weiter.

Der „Gore-Tex Transrockies Run“: sechs Tage lang durch die Rocky-Mountains-Wildnis von Colorado, 120 Meilen, mehr als 6000 Höhenmeter, und das auf bis zu 3800 Metern Höhe und auf Pfaden, oft nicht breiter als ein Schuh. Trail-Running nennt sich das: Querfeldeinlaufen vor prima Kulisse. Früher hätte man Gelände- oder Waldlauf gesagt.

**„Du läufst hier durch die echte Wildnis, du bist nicht in Disneyland!“**

Der Trail-Runner ist ein Geschenk für die Outdoor-Industrie. Er braucht hochwertiges Schuhwerk, Bekleidung für jedes Wetter, verschiedene Höhenlagen und alle Jahreszeiten, intelligente Trinksysteme, minimalistische Rucksäcke für das Nötigste und Hightech-Computer fürs Handgelenk. Damit stürmt er in die Natur, immer öfter auch in Wettkampfform.

So gibt es mittlerweile – unter vielen anderen – den Karwendel-Lauf, den Allgäu-Panorama-Trail, oder den 4-Trails-Run von Garmisch nach Samnaun. Der Deutsche Ultraverband DUV veranstaltet deutsche Meisterschaften und die International Association of Ultrarunners alle zwei Jahre eine Weltmeisterschaft. Als inoffizielle WM der Szene gilt aber der „Ultra Trail du Montblanc“, eine 170-Kilometer-Quälerei quer durch die Bergwelt von Chamonix.

Seit 2005 gibt es den „Gore-Tex Trans Alpine Run“, zwei Jahre später zogen die Kollegen aus den USA nach. Die Teilnehmerzahlen steigen: Beim Trans-Alpine-Lauf von Ruhpolding nach Sexten in Südtirol in der ersten Septemberwoche gehen mittlerweile 300 Lauf-Paare aus 30 Ländern an den Start, im verschlafenen Colorado-Örtchen Buena Vista sind es 300 Läufer aus 14 Ländern.

Die Veranstalter warnen vor Dehydrierung, spontanen Magenentleerungen, schlimmen Stürzen beim Bergablaufen, wilden Schwarzbären, Schlangen und Hühnerhunden („You're in the Wilderness, it's not Disneyland“), drohen mit kurzen Nächten im kalten Zelt, Frühstück um sechs, öden Laufpassagen auf blankem Highway-Asphalt – und doch scharren die Läufer am Start mit den Hightech-Hufen wie ein Rudel junger Pferde. Manche sind so nervös, dass sie kurz vor dem Startschuss noch drei Mal aufs Dixie-Klo rennen. Eine schafft selbst das nicht mehr und pieselt mitten in der Menge auf die Straße.

Was sind das für Leute, die sich gegen 1000 Dollar Anmeldegebühr diesen Stress antun? Nun, sie kommen vom Berglauf, vom Marathon, Mountainbikefahren, sind Triathleten oder Bergwanderer, unterhalten sich über Extrem-Läufe zum Yukon, durch den Dschungel Brasiliens oder auf die Zugspitze. Eine Läuferin erlebte mal als Zuschauerin eine von Eis und Schnee geprägte Trans-Alpine-Etappe, sah in die euphorisierten Gesichter im Ziel und wusste: „Das will ich auch!“ Inmitten der spindeldürren Hungerhaken mit den schma-



Elvis läuft: Der King hätte wahrscheinlich mehr Schwierigkeiten gehabt, die wunderbare, aber anstrengende Strecke über die Berggipfel und durch Felsentunnel der Rocky Mountains zu meistern. FOTO: CHRIS HUNTER (2); KELVIN TRAUTMAN

len, kantigen Gesichtern und einstelligem Körperfettanteil springen die „California Old Goats“ ins Auge: Doug Malewicki (73) samt Kumpel Gordy Ainsleigh (65) mit Georges-Moustaki-Bart. Letzterer nahm 1974 an einem 24-Stunden-Pferderennen teil und lief, als sein Pferd vor dem Start lahmte, einfach zu Fuß – und erfand damit den 100-Meilen-Ultratrail. Beide vermarkten sich gut, trinken an den Verpflegungsstationen demonstrativ Bier statt Wasser, und wer nach ihnen ins Ziel läuft, bekommt ihre Visitenkarte in die Hand, als Erinnerung an die Schmach.

Alicia Shay ist das nie passiert. Die schnellste Frau im Feld läuft fast so stark wie die Männer, was ihr aber nur selten ein Lächeln ins Gesicht malt. Vor fünf Jahren hat sie ihren Mann verloren. In New York beim Marathon hatten sie sich kennengelernt, ebendort wollte sich Ryan für Olympia qualifizieren. Bei Meile vier feuerte Alicia ihn noch an, sprintete durch den Central Park, um ihn bei Meile sieben wieder zu sehen – dort kam er nie an: Herzinfarkt. Mit dem Rennen in Colorado will sie sich wieder ihrem Ziel nähern: noch mal New York Marathon. Sie sagt: „Es wird nicht besser mit der Zeit, nur anders.“

Oder die Geschichte der allein laufenden Mütter: Nach 14 von 23 Meilen der dritten Etappe torkelt sie zur Verpflegungsstation, will weder essen noch trinken, fummelt aus dem Rucksack einen handbeschriebenen Minibriefumschlag: Motivationsätze der neunjährigen Tochter, für harte Zeiten, kurz vorm Aufgeben. Die Tochter schreibt: „Mum, du hast in St. Louis gelebt – du kannst alles schaffen!“

Oder der Amerikaner mit der künstlichen Hüfte und dem kaputten Knie, der auf den ersten Metern humpelt, dass einen das Mitleid packt. An Tag drei überschreitet er mit neuneinhalb Stunden das Zeitlimit und erzählt von seinem Besuch beim Arzt: „Er sagte: Lauf nicht! Aber wenn du's ins Ziel schaffst: Schick mir ein Foto!“

Oder Alain und Edeltraud, die sich den Höllenlauf zum 30. Hochzeitstag geschenkt hat. Für die Lieben daheim stellt er abends die Bilder der Etappe auf die eigene eingerichtete Website. Bei der Siegerehrung am letzten Abend fällt er vor ihr auf die Knie: „Willst du auch die nächsten 30 Jahre mit mir laufen?“

**„Es wird nicht besser, nur anders“ – manche erlaufen sich ihre eigene Traumtherapie**

Oder das Honeymoon-Pärchen aus Japan: Er läuft, sie knipst. Oder der Biathlon-Olympiasieger von 1976, der mit seinem Sohn läuft. Oder die kanadischen Zwillinge Erin und Caroline, die sich nur alle paar Monate sehen, dann aber am Everest, in Alaska oder auf Colorados Höhen. Oder die blonde Jura-Studentin, die zum Entspannen Death Metal hört. Oder der Feuerwehrmann, der vor Wochen noch gegen die Flächenbrände in seiner Heimat Colorado Springs gekämpft hat. Oder die junge Frau, die mit diesem Extremlauf ihren Sieg über den Krebs feiert. Oder der völlig ausgepumpte Renner, der die eifrigen Helfer an der Verpflegungsstation überrascht: „Och, ich hab's gar nicht so eilig.“

Von Tag zu Tag werden die Schlangen am Massage- und am Mediziner-Zelt länger, humpeln immer mehr Läufer mit Knie- und Knöchelverbänden herum. Der guten Laune kann das wenig anhaben. Die abendlichen Foto- und Video-Shows im großen Ess-Zelt zeigen Bilder von Leidenden und Lachenden, die übermütig ein Rad schlagen, sich gegenseitig die Hose runterziehen, moonwalken und breakdancen. Zeit für Fotos haben, mit Schottenrock oder in Elvis-Kluft laufen und sich nach dem Zieleinlauf schon wieder auf den nächsten Morgen freuen, wenn aus den Boxen zuerst AC/DC's „Highway to hell“ tönt und dann der Titelsong des Rennens: „Keep on running!“