

Solange die Beine
tragen: Athlet
am Badwater
Ultramarathon.

Lauf oder stirb

Der Marathon ist nicht genug: Immer mehr Läufer gehen bis an die Grenzen und schinden sich bis zum Kollaps.

Text: Mischa Christen

Der Marathonmönch Dokumentation
DIENSTAG 25. MAI 22.30 ORF 2

Einmal im Leben einen Marathon schaffen – das ist das glühende Ziel vieler Freizeitläufer. Die meisten geben sich nach diesen strapaziösen 42,195 Kilometern dann auch stolz zufrieden, ihr Nonplusultra in Sachen Laufsport erreicht zu haben.

Da gibt es aber ein paar, die sind dann nicht mal richtig warm. 100 Kilometer sind erst der Anfang. Was sogenannte Ultraläufer unter ihre Füße nehmen, mutet unmenschlich an. Da wäre zum Beispiel der «Badwater Ultramarathon»: Der 217-km-Lauf führt sinnigerweise durch das «Death Valley» in Kalifornien – im Juli, wenn die Temperaturen an der 50-Grad-Celsius-Marke kratzen.

Andere Organisatoren geben sich nicht mit exorbitanten Distanzen zufrieden, sondern ergänzen den Leidensweg der Läufer mit ein paar Kilometern in der Vertikalen: Jährlich geht auf der Vulkaninsel La Réunion der «Grand Raid» über die Hügel. Man nennt ihn auch den «Lauf der Verrückten». 145 km vom Inselnorden in den Süden über total 9000 Höhenmeter.

Adrian Brennwald, einer der besten Schweizer Ultraläufer, nahm 2006 am «Grand Raid» teil. Fünf Kilometer vor dem Ziel streikten die Knie. An Gehen, geschweige denn Laufen, war nicht mehr zu denken. Doch statt aufzugeben, setzte sich Brennwald kurzerhand auf seinen Hintern und schleppte sich rutschend vier Stunden lang bis ins Ziel. Damit hat der heute 35-Jährige seine Grenzen aber noch immer nicht abgesteckt: Letztes Jahr liess er sich auf einen 24-Stunden-Lauf ein – und siegte. 231 km schaffte er, 9,5 km pro Stunde. Auf die Siegerehrung musste er verzichten. Zu erschöpft.

Wer sich solchen Strapazen aussetzt, läuft nicht mehr aus rein sportlichen

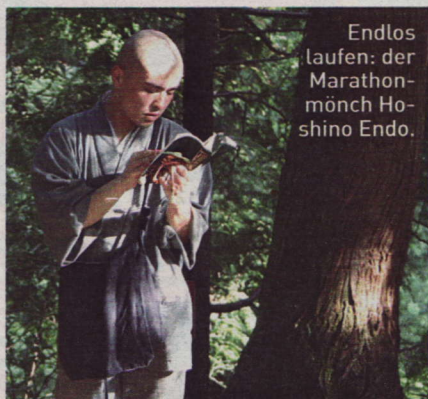
Ambitionen oder um sich fit zu halten. Aber auch nicht, um sich oder anderen etwas zu beweisen. Die meisten Ultraläufer jagen verbissen ihren körperlichen und psychischen Belastungsgrenzen hinterher und quälen dabei den Urmenschen aus sich heraus.

Oder dann beten sie, wie es Hoshino Endo tut. Der japanische Mönch läuft jede Nacht 30 km und will seine Strecke gar auf 84 km pro Nacht steigern. Ob Krankheit, Verletzung, Taifun oder Schnee – der Marathonmönch muss den Weg zu Ende gehen. Oder sterben. Eine Waffe trägt er darum stets bei sich.

Noch immer nicht genug? Ja, es gibt ihn, den Wettkampf, der selbst den hartgesottensten Ultraläufer in die Knie zwingt: den «Jungle Marathon». Der ist nicht nur lang, heiss und feucht, sondern vor allem auch gefährlich.

Die 220 Kilometer lange Tortour führt mitten durch den Urwald des Amazonas, wo die Teilnehmer auf Killerbienen, Piranhas, Jaguare oder Zitteraale treffen können. Die Hälfte der Läufer schafft es nicht bis ins Ziel. Letztes Jahr lagen bereits nach dem ersten Tag vier Läufer auf der Intensivstation.

Interessiert? Der Startschuss für den Jungle-Marathon fällt am 7. Oktober. ■



Endlos
laufen: der
Marathon-
mönch
Hoshino
Endo.

FOTOS: AFP, SWR/MP