

FIT FOR LIFE



Fr. 8.50
16. Jahrgang
www.fitforlife.ch

**SONDERHEFT
LAUFEN**

TRINKREGELN

**Wie viel
ist zu viel?**

**Skurriles rund
um den Marathon**

FERSEN- ODER VORFUSSLAUF?

**Die wichtigsten
Fakten**

**Laufperle
Nordseelauf**

DER LIEBLING DER BRITEN

**Doppel-Olympiasieger
Mo Farah**

Die letzten **6 Wochen
vor dem Marathon**

Marathon Team
Stunden-Lauf Basel



Schweizer Rekord über 24 Stunden

Der längste Tag

*Der 24-Stunden-Lauf in Basel ist längst ein Klassiker.
Einblicke in ein Rennen, das den Teilnehmern alles abverlangt.
Und noch viel mehr zurückgibt.*

TEXT UND FOTOS: MICHAEL KUNST

Jeder kennt das: Man läuft auf der Hausstrecke die gewohnte Runde, jede Abzweigung, jedes Hindernis, alle Unwägbarkeiten sind «gespeichert» – der Körper könnte eigentlich auch alleine, ohne mentale Direktive laufen. Und irgendwann fällt einem auf, dass keine konkreten Erinnerungen mehr an die Laufstrecke etwa der letzten fünf Minuten da sind, dass man «in Gedanken» ganz woanders war, die Beine bzw. der Körper alleine weitergelaufen sind. Eine Art «Jenseits der Sinnenwelt», das erfahrungsgemäss mit zunehmender Streckenlänge bzw. Laufzeit häufiger auftritt. Ein Zustand, den viele Ultraläufer ganz gezielt suchen. Und ein Phänomen, ohne das manche 24-Stunden-Läufer im buchstäblichen Sinne nicht über die Runden kommen würden. Ein Augenschein beim traditionellen Schweizer Event in Basel.

Monotonie pur

Die ersten Runden sind Geplänkel, logisch. Mann/Frau läuft locker, entspannt den Parcours ab, ortet schon mal die visuellen Highlights der Strecke: Hier eine Kastanien-Allee, dort ein Bauzaun, an denen die Organisatoren die Flaggen der 13 teilnehmenden Nationen drapiert haben; eine lange Gerade mit Büschen auf der einen Seite, auf der gegenüberliegenden Geraden warten die Betreuungsteams. Dazwischen noch das grosse Zeitnehmer-Zelt, mit rund 20 Helfern, die unermüdlich jede Runde zählen, die einem später besonders enthusiastisch applaudieren werden, wenn man gelinde gesagt unpässlich wirkt. Bis etwa um 19 Uhr trainieren auf dem Sportplatz, um den die Strecke führt, diverse Jugend-Fussballmannschaften – eine weitere Abwechslung, wenn auch eine profane. Vereinzelt Zuschauer finden sich ein, meistens Leute, die für ganz andere Dinge in den Sportpark gekommen sind und jetzt eher kopfschüttelnd, selten aufmunternd den Läufern über ein paar Runden hinweg nachschauen.

Das wars, mehr Abwechslung gibt es nicht. Oder mit anderen Worten: sehr Zen, die Rahmenbedingungen. Da wären noch die Entscheidungen, welchen Essenswunsch man den Betreuern zuruft, ob man in dieser oder doch erst in der nächsten Runde zum Pinkeln «austritt», der Schmerz im Fuss vielleicht durch einen Schuhwechsel gelindert werden kann, das Zwicken im Bauch Hunger oder eine Unverträglichkeit ist, die Jacke vielleicht nicht doch zu dicht

ist und besser gegen eine andere ausgetauscht werden sollte. Ansonsten: Monotonie pur, Runde für Runde.

Rabenschwarzes Leistungsloch

Vor allem nachts, wenn der neue Tag noch richtig jung ist, man längst (fast) jeden der Teilnehmer mindestens einmal angesprochen hat, wenn die 12-Stunden-Läufer, die um Mitternacht starten, ebenfalls bekannte Gesichter geworden sind, vor allem dann versinken die meisten der 24-h-Helden in eine Art kontemplativen Zustand, den andere auch mit ersten Anzeichen von Agonie bezeichnen würden. Das unter Ultraläufern berüchtigte «Leistungsloch» ist bei 24-h-Rennen wirklich rabenschwarz, weil es meistens in der Nacht auftritt. Viele überkommt eine kaum bestimmbare Angst, die mit der körperlichen Erschöpfung und der wachsenden Sorge um das letzte Drittel des Rennens einher läuft. Manche gehen dann für eine halbe Stunde schlafen, hoffen auf mentale Erfrischung im Schlafsack. Andere legen ein paar Dutzend Runden gehend ein, Dritte wechseln von Musik auf spannende Audio-Krimis, die sie über den MP3-Player anhören.

Der lange Weg in den «Läufer-Himmel»

Jetzt schlägt die Stunde der Helfer. Sie müssen ihren Läufern die Wünsche aus den oft verquollenen Augen ablesen, müssen Psychotherapeut und Weltmeister im

Strassenrunden oder Bahn

LAUFEN RUND UM DIE UHR

Die Rahmenbedingungen eines 24-Stunden-Laufes sind schnell erklärt: In der Regel ist die Strecke 1 bis 3 Kilometer lang, es gibt Varianten auf der Stadionbahn von 400 Meter Länge und in der Halle. Diese offiziell vermessene Strecke ist im Zeitraum von 24 Stunden so oft wie möglich abzulaufen, wobei die Läufer nach jeder Runde an «ihren» Zählern vorbei kommen, sich mit Blickkontakt, Zuruf oder (wenn schon eine gewisse Zeit vergangen ist) mit einem kurzen Plausch vergewissern, dass ihre Runde gezählt wurde, um dann in die nächste Runde zu laufen respektive dieselbe anzugehen. Nach 24 Stunden wird der Wettkampf abgeschossen, die Läufer müssen dann stehen bleiben, damit die zurück gelegten Meter ihrer letzten, nicht vollständigen Runde exakt vermessen werden können. In Basel wurde dieses Jahr (im Mai) die Strecke wegen Bauarbeiten auf 1,1 Kilometer reduziert (sonst 1,4 Kilometer mit einer Brückensteigung), das zu durchlaufende «Viereck» in einem Sportpark ist topfeben, nur ein Viertel der Strecke verläuft im Schatten von Bäumen, was in diesem Jahr angesichts der eher nassen und kalten Wetterlage aber nicht von Belang war. Alles Weitere kann in drei Wörtern zusammengefasst werden: Laufen, laufen, laufen!



Witzereissen in einer Person sein, müssen jeden noch so absurden Wunsch ihrer Schützlinge bierernst nehmen. Manchmal kommt es zum handfesten Streit, weil irgendetwas nicht geklappt hat – eine Runde später liegen die beiden sich aber schon wieder rührselig in den Armen. Andere Läufer lösen (gehend) mit Laufkollegen in langen Diskussionen die Probleme dieser Welt – und haben 10 Runden später schon vergessen, welches Thema eigentlich angesetzt war.

«Nach 20 km fängst du an, Details zu registrieren. Nach 50 km fällt dir auf, dass du alle diese Details wieder vergessen hast. Nach 80 km lechzt du nach Abwechslung, nach 120 km ist dir alles egal, nach 180 km willst du nur noch, dass es aufhört, nach 220 km bist du nicht mehr Herr deiner Sinne! Sondern im Himmel der Läufer!» So hat einmal Yannis Kouros, die Ultralauf-Legende aus Griechenland, Weltrekordler auf allen nur möglichen Streckenlängen, die Höhen und Tiefen eines 24-h-Laufs formuliert. Eine Gefühlslage, die auf jeden Einzelnen hier zutreffen könnte – obwohl nur 14 Teilnehmer überhaupt über die 200 km-Marke gelangen werden, darunter übrigens ein über 60-Jähriger und zwei Frauen! Aber davon später mehr.

Ultras unter sich

Der Sri Chinmoy 24-Stunden-Lauf in Basel ist seit jeher bekannt dafür, hervorragende Ultraläufer an den Start zu bringen und dabei einen repräsentativen Querschnitt der Ultraszene zu bieten. Denn eine reine

24-h-Szene gibt es eigentlich nicht – meistens sind bei den «Tag- und Nachtläufen», wie sie früher auch genannt wurden, Sportler am Start, die durch die Weltgeschichte tingeln und so ziemlich überall an den Start gehen, denen kaum eine Streckenlänge noch Angst macht, die selbstbewusst und sicher unterwegs sind: Mehrfache Marathon des Sables-, Comrades- oder Rennsteig-Teilnehmer, andere, die Biel (100 km) schon 26-mal absolviert haben oder etwa im «Guinnessbuch der Rekorde» stehen, weil sie Hunderte von Kilometern auf dem Laufband gerannt sind. Läufer, die sich rühmen, auf allen Kontinenten bereits Ultrawettkämpfe absolviert zu haben, ohne dabei jemals in die Preisränge zu kommen. Aber auch eine Läuferin, deren unbändige Lauflust und Talent für lange Strecken so offensichtlich sind, dass sie diese 24-h-Herausforderung für sich annehmen musste – «weil ich einfach neugierig war», wie Denise Zimmermann das formuliert.

Kometenhafter Aufstieg

Denise hat in der Szene in den letzten beiden Jahren von sich reden gemacht, weil sie spektakuläre Rennen wie etwa den Trail Verbier St. Bernard, die Brocken-Challenge und zuletzt sogar die 100 km von Biel gewinnen konnte. Auf nahezu allen anderen wichtigen Ultras in Europa stand sie zumindest auf dem Treppchen – die zierliche Schweizerin ist auf dem besten Wege, eine der besten Ultraläuferinnen Europas zu werden.

Bei ihrem 24-h-Debut ist zunächst einmal alles anders: «Ich lief locker los, spulte Kilometer um Kilometer ab, hatte Spass mit den anderen und war überhaupt erstaunt, wie leicht hier alles abging», erzählt sie. «Ich hatte von Beginn an einen guten Vorsprung von 5 bis 6 Runden vor Karen Hathaway, die ja schon einen beeindruckenden Palmarès in der 24-h-Szene vorweisen kann.»

Doch um Mitternacht meldete sich erstmals Denises Magen mit massiven Schmerzen. Sie verschwindet für eine Stunde im Zelt, gönnt sich absolute Ruhe und marschiert danach die ersten Runden, um ihren Körper wieder langsam an die Belastung zu gewöhnen. Ihr Rückstand auf die Engländerin beträgt mittlerweile sechs Runden. «Das war ziemlich viel, weil die anderen schliesslich auch laufen können!», meinte sie dazu. Also macht sie sich an eine konstante Steigerung ihrer

Wie von einem Motor angetrieben: Denise Zimmermann schaffte mit 206,9 Kilometern einen neuen Schweizer Rekord – und dies als 24-h-Debütantin!

Rundengeschwindigkeit. Vom Gang in den Trab, vom Trab in den Lauf – und zwar in einen stilistisch so schönen, weit ausholenden Schritt, dass man kaum glauben konnte, wie viele Kilometer diese Frau schon in den Beinen hatte. Ihr Helfer reicht die «Geheimwaffe» getrocknetes Bündnerfleisch, dazu Wasser, und «irgendwann hat sich alles angefühlt, als sei ich erst eben losgelaufen!» Um 11 Uhr vormittags holt sie ihre Konkurrentin wieder ein, um 12 Uhr ist sie mit 206,907 km in den Beinen die Siegerin auch dieses Rennens, zudem Schweizer Meisterin. Sie bricht damit den seit 12 Jahren bestehenden Rekord von Ursula Alder (203,82 km, ebenfalls in Basel aufgestellt).

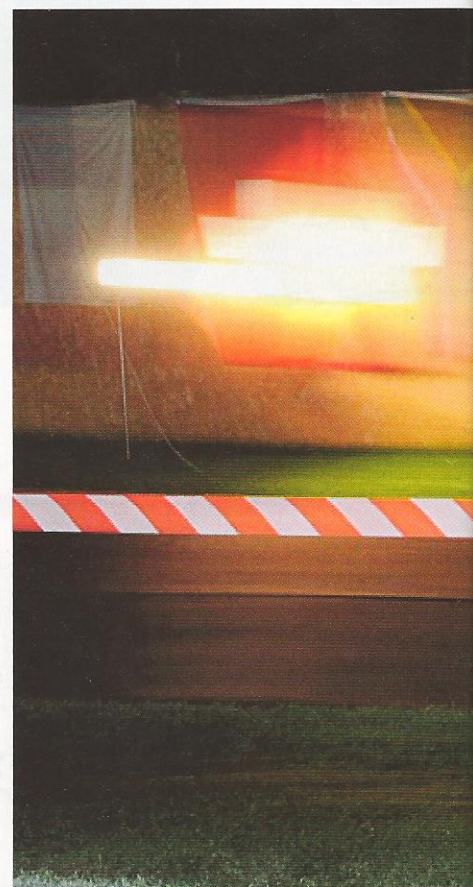
«Der Verstand ist die Hölle»

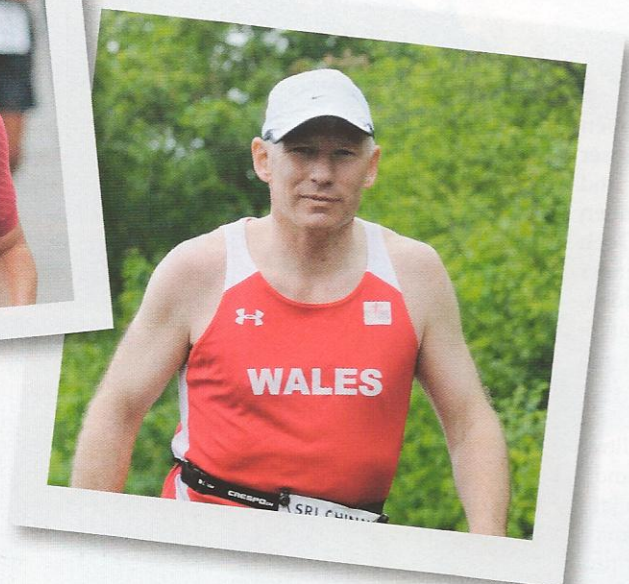
Siege oder Rekorde hat Pushkar Müllamer eigentlich nie im Sinn, wenn er losläuft. Denn es ist der Weg, und nicht das Ziel, was ihn interessiert. Der 39-jährige Zürcher ist Mitglied des Sri Chinmoy Marathon-Teams und der einzige Schweizer, der bisher den längsten Ultralauf der Welt gefinisht hat: 3100 Meilen, mitten in New York! 49 Tage und ein paar Stunden brauchte er dafür – ein Erlebnis, das ihn für

Ohne Betreuung gehts kaum

VON MITTAG BIS MITTAG

80 24-h-Läufer wurden zur Mittagszeit vom OK des Sri Chinmoy 24-h-Lauf-Klassikers auf den Weg geschickt, darunter 20 Frauen, von denen wiederum zwei über 60 Jahre jung waren. Unter den Männern waren fünf über 70-jährige Senioren, von denen zwei immerhin über 100 Kilometer liefen. Es gab nur wenige Teilnehmer, die ohne Betreuer anreisten; die meisten hatten Familie, Freunde, Clubkameraden mitgebracht, die sich abwechselnd über die 24 Stunden um «ihren» Schützling kümmerten. Aus seitlich offenen Zelten entlang der «Startgeraden» versorgten sie die Läuferinnen und Läufer; später konnten die Athleten hier für ein paar Minuten oder auch die eine oder andere Stunde zudem einen «Quickie» einlegen – nein, nein, die Ultraläufer bezeichnen damit ihren Kurz-Erholungsschlaf, gerne auch «Power-Nap» genannt. Um Mitternacht starteten 40 Zwölf-Stunden-Läufer. Altersdurchschnitt hier: knapp 50 Jahre!





Sieger John Pares (235 Kilometer) bewies Nerven wie Drahtseile: Um Mitternacht war er noch nicht einmal unter den Top Ten, dann machte er sich ans Aufholen.

immer prägte. Entsprechend läuft Pushkar entspannt und stetig in aller Ruhe diese 24 Stunden von Basel, wohl wissend, dass dies eigentlich alles nur «Peanuts» im Vergleich zu gewissen anderen Rennen sind. «24-h-Rennen sind wie viele andere Ultraläufe physische Belastungen, bei denen der Verstand die eigentliche Hürde ist, nicht der Körper. Du musst aus dem Verstand heraus, um dann über das Herz zu genießen», sagt er bestimmt. Sein Laufstil ist entsprechend: Entspannt, aufrecht,

mit guter Rückgratspannung – kein Unterschied ist feststellbar zwischen der ersten und letzten Stunde seines Rennens. «Natürlich gibt es da bei mir einen Hunger, bei Ultraläufen dabei zu sein. Aber ich behalte dabei immer den Fokus auf mein Wesentliches: Wie bewältige ich mein Leben, wie organisiere ich mich bei Problemen, wie halte ich am besten meinen Verstand im Zaun? Denn gerade bei solchen Läufen ist der Verstand oft die Hölle!» Pushkar finisht nach 24 Stunden mit 203,909 km

auf dem Zähler, im Prinzip auf Augenhöhe mit Denise.

Very British

Der 46-jährige John Pares ist durchaus wegen des schnöden Zahlenwerks an den Start gegangen. Er ist einer dieser Läufer-typen, die auch aus einem Ultra ein Rennen gegen die Zeit machen, die um jeden Kilometer kämpfen, deren Herausforderung in Zahlen liegt. Die gedrungene, fast schon kompakte Figur von John fällt

Der Kopf machts: Gute Laune auch in der Finsternis einer ultralangen Nacht.



Mal schnell ein Schläfchen im Tageslicht – nur ein paar Minuten...



zwischen den schmalen, hageren Typen durchaus auf; zudem wirkt der Waliser «very british», wie er mit heller Haut und Sommersprossen durch den strömenden Regen läuft, als schiene die Sonne. Doch von wegen Weichei: John ist amtierender Commonwealth-Meister über 24 Stunden, war bei der letzten Europameisterschaft 5. Und erreichte bei der WM mit 252 km den 8. Rang.

Aber auch bei Klassikern wie dem Ultra-Balaton (212 km) ist er ein Podiumskandidat und der Swissalpine ist in diesem Jahr ebenfalls in seinem Programm. «Für mich ist es das Grösste, gegen mich selbst und die Zeit zu laufen», gibt er nach dem Rennen an. «Mein Traum sind die 160 Meilen in 24 Stunden, und so weit war ich heute nicht davon entfernt!» Aber dann wirft ihn eine Magenverstimmung etwas aus der Bahn, er muss die letzten Runden des Tages gehen, damit sein eigentlich komfortables Polster auf den Zweitplatzierten nicht doch noch in den letzten Stunden des Tages schmilzt. John läuft ein typisches Understatement-Rennen, für das er in der Szene bekannt ist: Um Mitternacht ist er noch nicht einmal auf der Tafel der 10 bestplatzierten Männer geführt, die per Hand nach jeder Runde aktualisiert wird. Gegen zwei Uhr entschliesst sich der Brite, die Gunst der «schwarzen Stunde» zu nutzen, um die offensichtlichen Schwächen der Konkurrenz gnadenlos auszunutzen. Dreieinhalb Stunden später läuft er bereits an der Spitze und bleibt dort in einer stoischen Art, auch wenn er oft gehend seine Runden dreht. Nach 235,588 km steht er als Sieger fest, für die angestrebten 257 (= 160 Meilen) hats nicht ganz gereicht. Sein Landsmann Steve Holyoak kommt immerhin bis auf zwei Kilometer an ihn heran!

Wie der Schatten ihrer selbst

Es ist 11 Uhr morgens. Nur noch eine Stunde, bis dieses 24-h-Rennen abgeschlossen wird. Viele Läufer sehen aus wie der

MICHAEL KUNST

55, ist seit mehr als 25 Jahren in der Ausdauersportszene unterwegs. Er nahm am ersten Marathon des Sables teil, begleitete die Anfänge des Triathlonsports als Gründer und Chefredaktor des Triathlet Magazins und coverte schon früh Ultraläufe auf der ganzen Welt. Privat ist er häufig auf dem Rennrad und beim Jollensegeln unterwegs.



Music all night long: Die Sri-Chinmoy-Crew sorgte 24 Stunden lang für Stimmung, Energie und überhaupt für «Good Vibrations»!



Schatten ihrer selbst: Ausgezehrt, übermüdet, mit Ringen unter den Augen schleppen sie sich Runde über Runde, humpeln, schlurfen, zaudern und wollen um jeden Preis das halten, was sie sich über die Nacht erarbeitet haben. Nur Denise läuft gnadenlos ihre Runden!

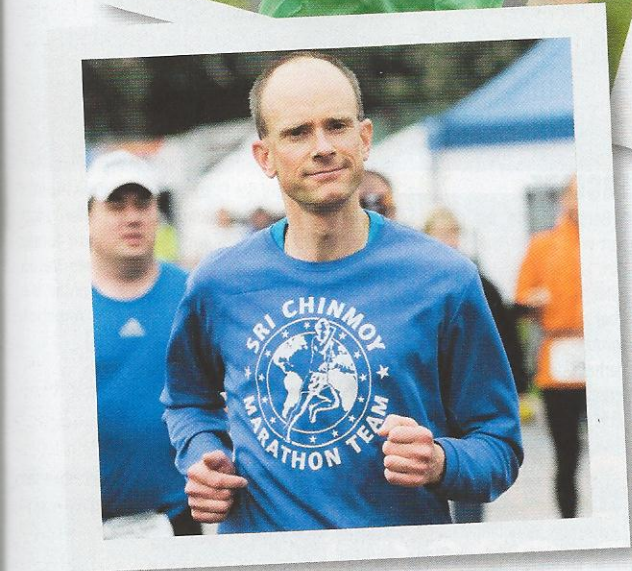
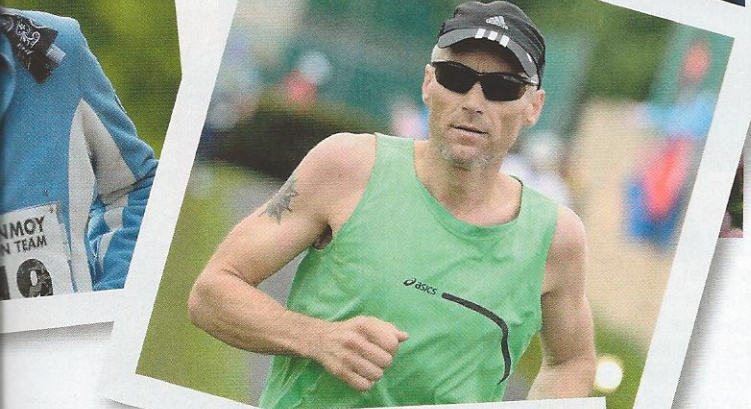
11:30 Uhr – die meisten Läufer finden sich mit dem Ergebnis ab, das Sie bisher erlaufen haben. Einige 12-Stunden-Läufer sind noch in aller Eile unterwegs zu ihren ganz persönlichen Bestzeiten. 11:40 Uhr – viele Läufer bleiben bei ihren Betreuern stehen, halten sich an ihnen fest.

11:45 Uhr – die Britin Karen Hathaway läuft japsend, schluchzend und wimmernd, was sie noch laufen kann. Sie hat im Laufe des frühen Morgens alles gegeben und sieht nun immer das provozierend fröhlich hüpfende Kopftuch von Denise Zimmermann etwa eine halbe Runde vor sich.

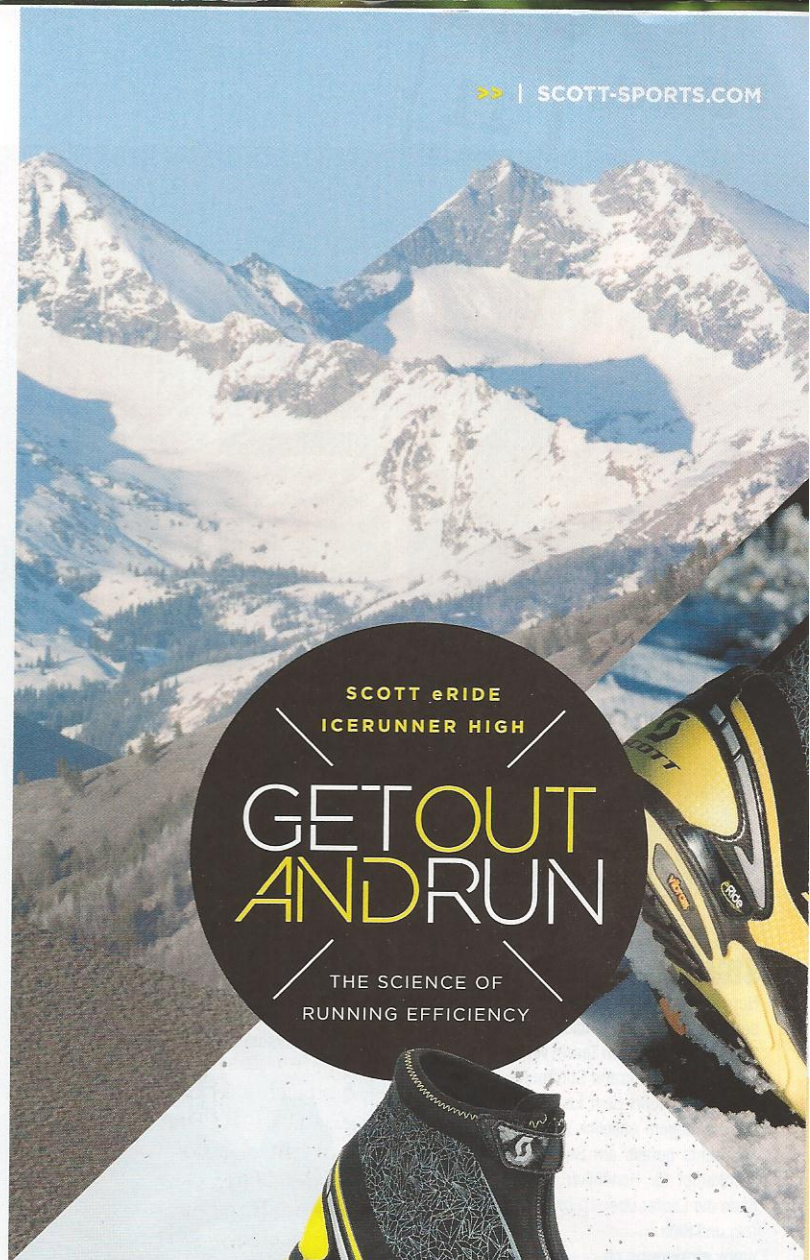
11:50 Uhr – bei den Rundenzählern liegen Fahnen aus, die sich jeder Läufer, jede Läuferin für die letzte Runde abholen.

12 Uhr – das Rennen wird abgeschlossen. Alle Teilnehmer bleiben stehen, legen mit einer feierlichen Geste ihre Fahne auf den Boden, damit vom Schiedsgericht die letzten Meter gezählt werden können. Es ist eine seltsame Stimmung, feierlich, getragen, wie bei einer Prozession.

Alle stehen mit verklärtem Blick ein wenig verloren herum. Die Läufer, die Helfer, das OK. Ganz so, als könnten sie sich nicht trennen von diesem erstaunlich kleinen Schauplatz, auf dem ein Rennen von bis zu 235 km gelaufen wurde. Langsam, ganz langsam kommt der Verstand wieder zurück. Plötzlich dreht sich einer zu einem Laufkollegen um und ruft ihm zu: «Beim nächsten Mal bin ich aber mindestens zwei Runden schneller als Du!»



Simon Schmid (in Grün) spulte als bester Schweizer 232,5 Kilometer ab!
Für Pushkar Müllamer (Bild unten) ist grundsätzlich der Weg das Ziel,
dieses Jahr wars ein 203,9 Kilometer langer Weg.



SCOTT eRIDE
ICERUNNER HIGH

GET OUT AND RUN

THE SCIENCE OF
RUNNING EFFICIENCY



SCOTT eRIDE **ICERUNNER HIGH**



Die Einzigartige eride-sohlenkonstruktion Ermöglicht einen Natürlichen, Flachen Fussaufsatz und Trägt so Zu einer Verbesserten Lauffeffizienz bei.



Die ion-mask Beschichtung des Obermaterials in Kombination mit den flexiblen Mesh-Einsätzen machen den Schuh wasserabweisend und atmungsaktiv.



Die spezielle Ictrek™ Gummimischung ermöglicht auf jedem Untergrundeine bessere Bodenhaftung sogar bei kalten Temperaturen.



SCOTT