

# LIVE YOUR ADVENTURE

NORMAN BÜCHER

# 40

FASZINIERENDE  
*Ultra  
Trails*



# INHALTSVERZEICHNIS

## ULTRA TRAIL

	Warm Up . . . . .	4
1	Al Andalus Ultimate Trail . . . . .	6
2	Ancient Khmer Path . . . . .	10
3	Andorra Ultra Trail . . . . .	14
4	Atacama Crossing . . . . .	18
	<b>Experten-Interview Rafael Fuchsgruber</b> . . . . .	22
5	Azores Trail Run . . . . .	30
6	Cappadocia Ultra Trail . . . . .	34
7	Chiemgauer 100 . . . . .	38
8	Ecotrail Oslo . . . . .	42
	<b>Experten-Interview Julia Böttger</b> . . . . .	46
9	Eiger Ultra Trail . . . . .	54
10	Gozo Trail . . . . .	58
11	Grand Défi des Vosges . . . . .	62
12	Grand Raid de la Réunion . . . . .	66
13	Grand to Grand Ultra . . . . .	70
	<b>Experten-Interview Robert Pollhammer</b> . . . . .	74
14	Großglockner Ultra Trail . . . . .	82
15	Himalayan 100 Mile Stage Race . . . . .	86
16	Jungle Marathon . . . . .	90
17	Kalahari Augrabies Extreme Marathon . . . . .	94
18	Karwendelmarsch . . . . .	98
	<b>Experten-Interview Brigid Wefelnberg</b> . . . . .	102
19	Laugavegur Ultramarathon . . . . .	110
20	Lavaredo Ultra Trail . . . . .	114
21	Leadville Trail 100 Run . . . . .	118

22	Liwa Challenge . . . . .	122
23	Maintal Ultra Trail . . . . .	126
	<b>Experten-Interview Philipp Reiter . . . . .</b>	<b>130</b>
24	Marathon des Sables . . . . .	138
25	Pfalz Trail . . . . .	142
26	Pitz Alpine Glacier Trail . . . . .	146
27	Rennsteiglauf . . . . .	150
28	Saar-Hunsrück-Supertrail . . . . .	154
	<b>Experten-Interview Anne-Marie Flammersfeld . . . . .</b>	<b>158</b>
29	Sachsen Trail . . . . .	166
30	Tarawera Ultramarathon . . . . .	170
31	Tenerife Bluetrail . . . . .	174
32	The Track . . . . .	178
	<b>Experten-Interview Harald Krauß . . . . .</b>	<b>182</b>
33	Transalpine Run . . . . .	190
34	Transgrancanaria . . . . .	194
35	Ultra-Trail Atlas Toubkal . . . . .	198
36	Ultra-Trail du Mont-Blanc . . . . .	202
37	Ultra-Trail Mount Fuji . . . . .	206
	<b>Experten-Interview Michele Ufer . . . . .</b>	<b>210</b>
38	Walser Ultra Trail . . . . .	218
39	Yukon Arctic Ultra . . . . .	222
40	Zugspitz Ultra Trail . . . . .	226
	Danksagung . . . . .	230
	Autor . . . . .	231
	Bildnachweise . . . . .	232
	Impressum . . . . .	233

# Warm Up

Ultratrailrunning – ohne Frage ein Boom der letzten Jahre. Ein Trend, ein Hype in der Laufszene. Die einschlägigen Laufzeitschriften sind voll mit Events, Reportagen und Produktempfehlungen. Immer neue Veranstaltungen schießen aus dem Boden, die Teilnehmerzahlen steigen und auch die Sportartikelindustrie profitiert enorm von dieser Art zu laufen.

Doch Ultratrails zu laufen bedeutet viel, viel mehr. Es ist ein Erlebnis in der Natur. Weit weg von Straßen. Ohne Asphalt, lärmende Städte und ohne Absperrungen. Kein Lauf gleicht dem anderen. Es wird nie langweilig, es ist immer anders. Du entdeckst immer etwas Neues. Neue Regionen, neue Landschaftsformen, neue Wege, neue Pfade. Und das Schöne an diesem Sport ist: Es gibt keine Regeln. Keine Normen. Jeder kann Trailrunning bzw. Ultratrailrunning für sich selbst definieren. Es geht (primär) nicht um Bestzeiten, Platzierungen und Rekorde, sondern um die Erfahrungen und Eindrücke im Draußen. Um die Bilder, die du auf dem Trail mitbekommst. Um das Gefühl, mit dir und deiner Umgebung im Reinen zu sein. Um das Erlebnis von Sport und Natur.

Es gibt so vieles zu entdecken. Genau darum geht es in diesem Buch. Dieses Werk ist kein klassischer Ratgeber über Laufen und Trailrunning. Es geht nicht um Trainingsformen, Ausrüstungsempfehlungen oder Ernährungsgrundsätze. Von dieser Art Bücher gibt

**LIVE YOUR ADVENTURE, DER TITEL  
DIESES BUCHES, IST EIN LEBENSMOTTO  
UND GLEICHZEITIG EINE AUFFORDERUNG,  
RAUS ZU GEHEN, DIE LAUFSCHUHE ZU SCHNÜREN  
UND DIE NATUR ZU FUSS ZU ERKUNDEN.**

es schon einige. Es geht vielmehr um Inspiration, um neue Ideen, erfrischende Impulse und Gedankenanstöße. Die in diesem Buch portraitierten Ultratrails stellen natürlich eine subjektive Betrachtungsweise dar, denn jeder hat seine eigene Laufphilosophie und lebt seine eigenen Abenteuer. Für den einen bedeutet das, 20 Kilometer in den Alpen zu laufen. Der andere wagt sich gar an einen 100 Kilometer Trail. Und für den nächsten sind es sogar 250 Kilometer als Selbstversorger durch eine Wüste.

Die 40 beschriebenen Ultratrails dienen als Anregung, Orientierung und Impuls. Das Buch hat nicht den Anspruch, ein umfassender Event-Guide zu sein. Dafür gibt es mittlerweile zu viele unterschiedliche Ultratrails in der ganzen Welt. LIVE YOUR ADVENTURE ist ein anderes Buch. Auch anders, weil es hier nicht um die spektakulärsten, härtesten und schönsten Läufe geht. Sieh dieses Buch einfach als Appetizer, das Lust auf mehr macht. Ein weiterer, wesentlicher Bestandteil des Buches sind die acht Experten-Interviews. Gespräche mit Persönlichkeiten aus ganz unterschiedlichen Bereichen des Trailrunnings, die auf ihrem Gebiet eine enorm hohe Kompetenz aufweisen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen in diesem Buch mit uns teilen.

Bei der Recherche und dem Schreiben dieses Buches habe ich großen Wert auf eine gesunde Mischung gelegt. Eine Mischung aus kleinen, familiären Events und großen, kommerziellen Veranstaltungen. Eine Mischung aus bekannten und weniger bekannten Ultratrails. Ultratrails in den Bergen und Wüsten, Ultratrails als Nonstoplauf und Etappenlauf, Ultratrails in der Hitze und Kälte, Ultratrails vor der Haustür und am anderen Ende der Welt, Ultratrails für den Einsteiger über den Fortgeschrittenen bis hin zum „Freak“.

Ich wünsche dir viel Freude & jede Menge Inspiration mit diesem Buch.  
Geh raus, schnüre deine Laufschuhe und genieße den Trail.  
LIVE YOUR ADVENTURE!

Dein Norman

ETAPPENLAUF

# Al Andalus Ultimate Trail



DISTANZ

230 KM



HÖHEN  
METER

7.100 HM



STARTORT

Poniente Granadino, Andalusien  
Spanien



KONTAKT

[michelle@axarsport.com](mailto:michelle@axarsport.com)  
[www.alandalus-ut.com](http://www.alandalus-ut.com)

**S**onne und Meer, Stierkampf und Flamenco, stolze Menschen und maurische Pracht. Dazu Temperaturen von 40 Grad - das ist typisch für Andalusien im Süden Spaniens. Andalusien ist von den 17 autonomen Gemeinschaften Spaniens die südlichste, die auf dem Festland liegt. Mit rund 8,44 Millionen Einwohnern ist sie gleichzeitig auch die meistbevölkerste autonome Gemeinschaft Spaniens. Andalusien besitzt die größte Anzahl an Naturlandschaften in ganz Spanien. Über 20% der Fläche Andalusiens sind als Schutz-zonen ausgewiesen und unter Naturschutz gestellt. Allein die Hälfte der Fläche besteht aus Wald, der das Landschaftsbild im Süden Spaniens bestimmt. Auch der Artenreichtum der Tierwelt Andalusiens ist sehr groß. Neben vielen Vogelarten und seltenen Tierarten wie dem Kaiseradler oder dem Iberischen Luchs, gibt es jede Menge kleine und große Meeresbewohner zu bestaunen. Ein Outdoor-Paradies. Nicht nur für Urlauber, sondern auch für Läufer, die bei einem anspruchsvollen, gut organisierten und gleichzeitig landschaftlich reizvollen Rennen die Naturschönheiten erleben können: beim Al Andalus Ultimate Trail, einem Etappenlauf über fünf Tage mit insgesamt 230 Kilometern. Beim Rennen geht es natürlich um die sportliche Herausforderung, aber auch um die regionale Kultur und das Ambiente der Provinz Granada zu erfahren und zu erleben. Das Rennen ist semi-supported. Das bedeutet, das Lauf-

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

80  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 20 h 02 min 11 s  
F 25 h 47 min 06 s

## VERANSTALTER

Team Axarsport

## STARTGELD

1.000 €

gepäck wird von Lager zu Lager transportiert. An jedem Camp stehen den Teilnehmern Massage-, Dusch- und Essensmöglichkeiten zur Verfügung. Ein kleiner Laufrucksack (Trinkgürtel) ist für die einzelnen Etappen ausreichend.

### O-TON

„Ich bin den Marathon des Sables (MdS) in der Sahara und die Namib Desert Challenge (NDC) in Südafrika gelaufen. Etappenläufe bei extremer Hitze und Ausgesetztheit. Alles, was man für eine Woche Überleben benötigt, befindet sich im Laufrucksack. Ich liebe dieses Gefühl, wenn das Leben sich auf Elementares beschränkt: Essen, Trinken, Schlafen, Laufen. Und dann war da der AAUT im Herzen Andalusiens, mitten im Hochsommer. Heißer als der MdS, schwerer als die NDC. Endlose Anstiege bei bis zu 40 Grad, über 90% Offroad, auf Single-Trails und staubtrockenen Pisten. Übernachtet wurde in Zelten. Unvergesslich sind die grandiosen Aussichten von den Bergen. Unvergesslich auch die spektakuläre Schlucht von Alhama de Granada. Die Strecke ist gut markiert, für alle Fälle ist der Track auch auf dem Navigationsgerät gespeichert. Nach insgesamt 230 Kilometern laufe ich überglücklich über die Ziellinie. Ein grandioses Rennen geht zu Ende.“

*Frank Schacht [Teilnehmer 2011]*

### SONSTIGES

Die durchschnittlichen Temperaturen im Monat Juli betragen in Andalusien am Tag zwischen 35 Grad und 45 Grad und in der Nacht zwischen 12 Grad und 20 Grad. Geschlafen wird in 2- und 3 Mann Zelten. An jedem Camp stehen Duschen und Toiletten zur Verfügung.





## STRECKE

Al Andalus Ultimate Trail (230 km, 5 Etappen)

Der Streckenparcours führt entlang des berühmten GR-7 Trails mit wunderschönen Nationalparks und geht durch die Orte Loja, Tejada, Almjara, Jatar, Jayena und Alhama de Granada.

Die einzelnen Etappen im Überblick:

Etappe 1:	Loja – Alhama de Granada	39 km	1.330 hm	976 tm
Etappe 2:	Alhama de Granada – Jatar	48 km	1.640 hm	1.500 tm
Etappe 3:	Jatar – Jayena	39 km	980 hm	1.035 tm
Etappe 4:	Jayena - Alhama de Granada	67 km	2.031 hm	2.083 tm
Etappe 5:	Alhama de Granada – Loja	37 km	1.120 hm	1.500 tm



ETAPPENLAUF

# Ancient Khmer Path



DISTANZ

220 KM



HÖHEN  
METER

ca. 800 HM



STARTORT

180 km nördlich von Phnom Penh  
Kambodscha



KONTAKT

[info@global-limits.com](mailto:info@global-limits.com)  
[www.global-limits.com](http://www.global-limits.com)

**A**ngkor Wat, eine der imposantesten und bekanntesten Tempelanlagen der Welt, übt auf unzählige Touristen eine große Anziehungskraft aus. Doch während sich die meisten Menschen den Tempeln mit Auto oder Tuk-Tuk nähern, wählen jedes Jahr ein paar abenteuerlustige Läufer eine ganz andere Methode: zu Fuß. Im Rahmen des Ancient Khmer Path werden zunächst 220 Kilometer gelaufen, bevor man den eindrucksvollen Tempelkomplex von Angkor Wat erreicht.

Der Ancient Khmer Path ist ein Mehrtageslauf durch Kambodscha. Er führt über eine Distanz von 220 Kilometern in sechs Etappen und ist als ein semi-supported Rennen organisiert. Das bedeutet, die Teilnehmer müssen sich über die Dauer des Rennens selbst versorgen. Der Veranstalter stellt den Läufern auf jeder Etappe Wasser zur Verfügung und transportiert das Gepäck von Camp zu Camp. Das Besondere bei diesem Rennen ist, neben der sportlichen Herausforderung, das Eintauchen in die atemberaubende Natur Kambodschas, das Erleben der einzigartigen Kultur des Landes und die Begegnungen mit den Menschen dort. Der Ancient Khmer Path ist ein relativ junges Event, das im Jahr 2012 seine Premiere feierte.

## TEILNEHMER

ca. 30

## SIEGERZEITEN 2015

M 26 h 08 min 12 s  
F 22 h 38 min 40 s

## VERANSTALTER

Global Limits

## STARTGELD

1.750 €

### O-TON

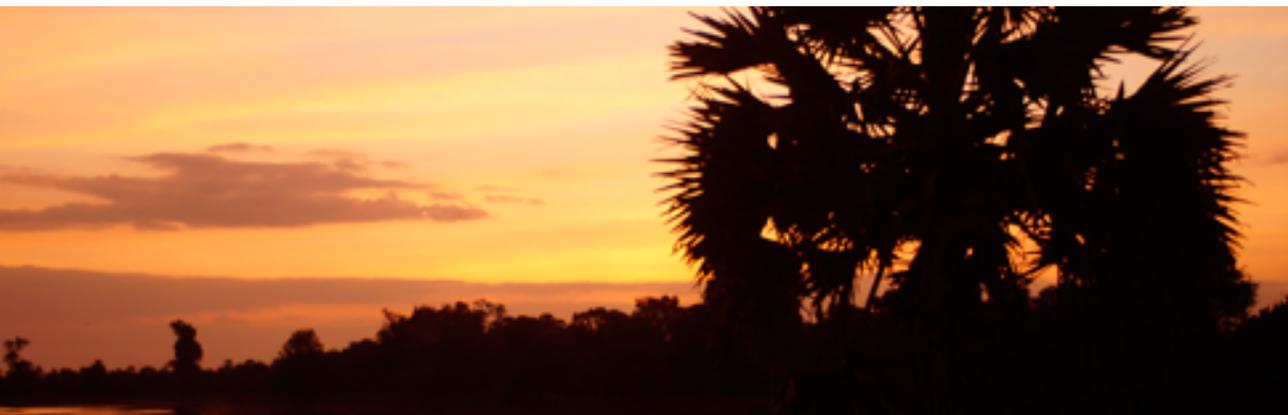
„Die letzten Kilometer sind sehr bewegend. Wir erreichen den Angkor Archäologischen Park, passieren das Eingangstor und sind nur noch am Staunen. Imposante und majestätische Tempelanlagen liegen vor uns. Das Laufen wird spätestens jetzt zur Reise in die Geschichte. In die Geschichte des riesigen Khmerreichs. In den Jahren 850 bis 1200 war die Region um Angkor Herrschaftszentrum der Khmer, der größten Bevölkerungsgruppe Kambodschas.

Dann kommt endlich Angkor Wat mit seinen fünf grandiosen, maiskolbenförmigen Türmen in Sichtweite. Mein Herz schlägt schneller, mein Atem rast. Angkor Wat ist das größte sakrale Bauwerk der Welt. Je näher ich der Tempelanlage komme, umso deutlicher kommen die Schönheit und der komplexe Aufbau zum Tragen. Selten zuvor habe ich einen Ziel-einlauf so bewegend und emotional wie dieser am Angkor Wat empfunden.“

*Norman Bücher [Teilnehmer 2013]*

### SONSTIGES

Die Durchschnittstemperatur beträgt Ende November / Anfang Dezember etwa 27 Grad. Zelte und Toiletten werden vom Veranstalter gestellt.





## STRECKE

Ancient Khmer Path (220 km, 6 Etappen)

Das Rennen startet 180 km nördlich von der Hauptstadt Phnom Penh und endet mit dem Zieleinlauf vor dem Weltkulturerbe Angkor Wat. Die Strecke führt hauptsächlich über befestigte, teilweise sandige Wege, über Schotter und Waldboden. Nur vereinzelte Stücke werden auf Asphalt gelaufen, hauptsächlich im Bereich der Tempelanlagen von Angkor. Teile der Strecke können matschig sein und einzelne tiefere Wasserlöcher müssen dann durchquert werden. Die Strecke ist im Wesentlichen flach, lediglich ein Berg mit ca. 430 Höhenmetern und einer mit 212 Metern müssen bergauf sowie bergab gelaufen werden. Immer wieder passieren die Teilnehmer kleine Ortschaften.

Die einzelnen Etappen im Überblick:

- Etappe 1: 30,8 km. Völlig flach, auf befestigten Wegen. Der Start befindet sich in einem buddhistischen Tempel.
- Etappe 2: 36,4 km. Hauptsächlich flach, Waldboden und sandiger Untergrund, durch Bambuswälder und Dschungel. Ziel: Preah Kham Tempel.
- Etappe 3: 62,4 km. Hauptsächlich flach, erste Hälfte Dschungel und zweite Hälfte gut ausgebauter Weg. Ziel: Prasat Boeng Mealea Tempel.
- Etappe 4: 29,7 km. Erste 15 km flach, Feldwege, teilweise sandiger Untergrund. Durchquerung einiger einheimischer Dörfer. Ziel: Phnom Kulen Wasserfälle.
- Etappe 5: 44,0 km. Erste Kilometer flach, dann steiler Abstieg, nächste 15 km flach, sandige und befestigte Wege, vorbei am Ta Aek Tempel, Ta Aek Berg, fester und sandiger Untergrund.
- Etappe 6: 16,7 km. Flach, erste 3 km sandig, dann fester Untergrund und Asphalt, vorbei an den Tempelanlagen und Toren von Angkor. Ziel: Tempel von Angkor Wat.

NONSTOPLAUF

# Andorra Ultra Trail





DISTANZ

170 KM



HÖHEN  
METER

13.500 HM



STARTORT

Ordino  
Fürstentum Andorra



KONTAKT

[info@andorraultratrail.com](mailto:info@andorraultratrail.com)  
[www.andorraultratrail.com](http://www.andorraultratrail.com)

**E**in mächtiges Gebirge, mit schroffen Gipfeln und pittoresken Wegen, trennt die Iberische Halbinsel vom mitteleuropäischen Kontinent: die Pyrenäen. Dieser sehr abwechslungsreiche Gebirgszug ist ein wahres Eldorado für Wanderer, Bergsportler und Trailrunner. Kaum ein anderer europäischer Raum bietet solch eine interessante Abwechslung zwischen grandioser Landschaft, verträumten und malerischen Orten und einem reichen Angebot an geologischen Besonderheiten wie die Pyrenäen. Die Pyrenäen liegen zwischen dem Atlantischen Ozean im Westen und dem Mittelmeer im Osten. Längs der Pyrenäen verläuft die Grenze zwischen Spanien und Frankreich. Die Pyrenäen entstanden wie die Alpen vor rund 50 bis 100 Millionen Jahren im Tertiär. Die westlichen Pyrenäen bestehen überwiegend aus Kalkstein, wohingegen in den Zentralpyrenäen verschiedene Granite dominieren. Im östlichen Teil des Gebirges, eingebettet zwischen Frankreich und Spanien, liegt der Kleinstaat Andorra, der Austragungsort eines außergewöhnlichen Laufevents ist: des Andorra Ultra Trails, der zu den anspruchsvollsten Bergläufen Europas zählt. Imposante 170 Kilometer und 13.500 Höhenmeter gilt es bei der „Ronda dels Cims“, der Königsdisziplin dieser Veranstaltung, nonstop rund um das Fürstentum Andorra zurückzulegen.

## TEILNEHMER

400  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 31 h 08 min 58 s  
F 38 h 47 min 44 s

## VERANSTALTER

Cims Màgics

## STARTGELD

145 – 165 €

### O-TON

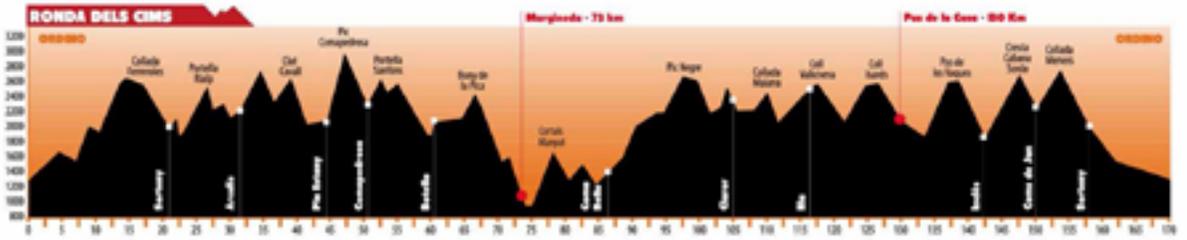
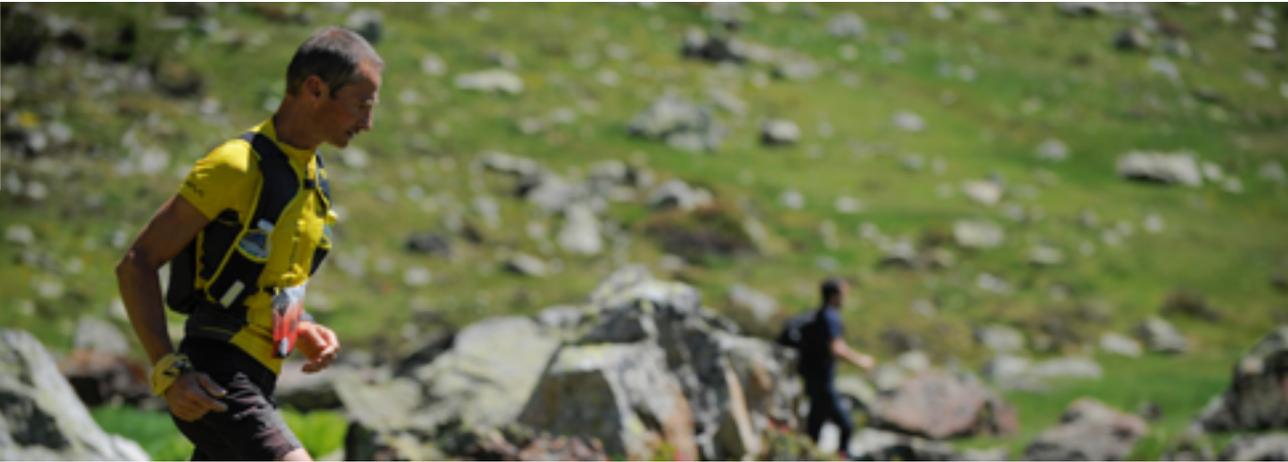
„Andorra ist ein sehr kleiner Staat, deswegen mussten sie wohl die Berge so hoch und steil bauen, damit die alle reinpassen. Immer schon wollte ich diesen Ultratrail laufen, weil mich die Idee faszinierte, um ein Land zu laufen – ich mag „logische“ Strecken. Und das mit vielen Höhenmetern. Die wären an sich ja schon anstrengend, aber in dem sehr unwegsamen Gelände, viel querfeldein, wird es einem noch schwerer gemacht. Ich war mit sehr großem Respekt in dieses Rennen gestartet. Gilt es doch als eines der schwierigsten Ultratrails in Europa - diese Behauptung würde ich im nachhinein teilen. Mein Tempo war langsam, aber stetig – ich fühlte mich nicht 100% fit. Aber Daniel, als zufällige Laufbegleitung, der unglaubliche Support von Torsten und die herzlichen Volunteers waren so eine Unterstützung, dass ich 40 km vor dem Ziel die Führung übernehmen konnte und als erste über die Ziellinie laufen durfte. Besser hätte es nicht laufen können. Der Hammer!“

*Julia Böttger [Teilnehmerin 2014]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit für die „Ronda dels Cims“ beträgt 62 Stunden. Ein Medical Certificate ist verpflichtend. Der Läufer benötigt, um beim Andorra Ultra Trail [Ronda dels Cims] zu starten, entweder eine vorherige Teilnahme bei diesem Rennen oder ein Finish innerhalb der letzten zwei Jahre bei einem Bergultratrail über 100 km mit mehr als 4.500 hm oder über 165 km mit mehr als 2.500 hm.





## STRECKE

Ronda dels Cims [170 km, 13.500 hm], Mitic [112 km, 9.700 hm], Celestrail [83 km, 5.000 hm], Marató dels Cims [42,5 km, 3.000 hm], Solidaritrail [10 km, 750 hm]

Start und Ziel stellt die Gemeinde Ordino im Herzen Andorras dar. Einen Großteil der Strecke führt durch die Täler Comapedrosa, Sorteny und Madriu.

Es warten insgesamt 16 Bergpässe und Gipfel oberhalb von 2.400 Meter auf die Läufer, inklusive dem höchsten Berg Andorras, dem Gipfel des Comapedrosa mit 2.942 Metern. Die durchschnittliche

Höhenlage beträgt 2.085 Meter. Fast 60% des Streckenparcours stellen schmale Pfade und steinige Trails dar, die eine hohe Konzentration erfordern. Gut 15% bilden sehr technisches und extrem schwierig zu laufendes Terrain, das sich durch Felspassagen auszeichnet. Nur 11% führen über gut ausgebaute Pfade oder auf asphaltierten Straßen.

ETAPPENLAUF

# Atacama Crossing





DISTANZ

250 KM



HÖHEN  
METER

1.683 HM



STARTORT

Arcoiris Valley  
Atacama Wüste, Chile



KONTAKT

info@4deserts.com  
[www.4deserts.com](http://www.4deserts.com)

**D**ie Atacama Wüste im Norden Chiles übt wegen ihres einzigartigen Klimas, ihrer hohen Lage und ihrer extremen Temperaturschwankungen eine große Faszination aus. Sand, Staub, Stein und Wind sind ständige Begleiter. 40 Grad ohne Schatten, null Prozent Luftfeuchtigkeit und 100 Prozent Stille. In dieser beeindruckenden Kulisse findet das Atacama Crossing statt, ein Mehrtageslauf über insgesamt 250 Kilometer in sechs Etappen durch die Atacama Wüste in Chile. Jeder Teilnehmer muss sein gesamtes Gepäck (Rucksack), das aus Essen, Schlafsack und anderen Ausrüstungsgegenständen besteht, selbst tragen und versorgt sich für die Dauer des Rennens komplett selbst. Die Atacama gilt als die trockenste und höchstgelegene Wüste der Erde. Ein besonderer Aspekt bei diesem Rennen stellt sicherlich die einzigartige und vielseitige Landschaft dar. Ob Salzseen, Vulkane oder Sanddünen – das Auge läuft bei diesem sehr anspruchsvollen Wüstenetappenlauf definitiv mit. Das Atacama Crossing stellt eines von vier Rennen der „4 Deserts Serie“ von Racing The Planet dar.

## TEILNEHMER

ca. 150

## SIEGERZEITEN 2015

M 26 h 47 min 15 s  
F 33 h 59 min 02 s

## VERANSTALTER

Racing The Planet

## STARTGELD

3.700 US-Dollar

### O-TON

„Atacama Crossing von Racing The Planet heißt auf gut Deutsch: 250 Kilometer in sieben Tagen mit Gepäck auf dem Rücken durch die trockenste Wüste der Welt zu laufen. Seit ich von Abenteuerläufen dieser Art träume, hat mich die Atacama Wüste in Chile fasziniert. Am meisten beeindruckte mich dabei das Tal des Mondes (The Valley of the Moon). Bei dem Rennen durchquerten wir das Tal an zwei Tagen. Als ich im Oktober 2015 meine Startnummer bekommen hatte, freute ich mich auf das große Abenteuer mit vielen verrückten Gleichgesinnten aus aller Welt. Wir waren bereit, durch Flüsse, Canyons und sandige Straßen bei sengender Hitze zu laufen. Die erste Nacht habe ich vor lauter Aufregung kaum geschlafen. Am 4. Oktober 2015 ging es los. Mein bester Freund, der Rucksack, saß perfekt. Am zweiten Tag musste ich schweren Herzens das Rennen auf Platz 13 liegend verletzungsbedingt aufgeben. Wer Lust auf einen Wüstenlauf hat, dem kann ich dieses Rennen von Racing The Planet sehr empfehlen.“

*Stefan Jung [Teilnehmer 2015]*

### SONSTIGES

Die Tagestemperaturen im Oktober liegen durchschnittlich bei 26 Grad, während es in der Nacht im Schnitt auf 11 Grad abkühlt. Die Temperaturen können jedoch in der Wüste beträchtlich schwanken.





## STRECKE

Atacama Crossing (250 km, 6 Etappen)

Der Streckenparcours führt die Teilnehmer über unterschiedliches Terrain und beinhaltet ungefähr 1.683 Meter an Anstiegen und 2.508 Meter an Abstiegen. Der Start erfolgt knapp unterhalb von 3.200 Metern im Arcoiris Valley. Das Ziel nach sechs Etappen liegt im wunderschönen Wüstenort San Pedro de Atacama auf einer Höhe von 2.400 Metern.

Die Strecke beinhaltet Sanddünen, Flussdurchquerungen, Salzseen, Sandpisten und das Passieren von losen Felsformationen. Die ersten vier Etappen bewegen sich üblicherweise zwischen 30 und 45 Kilometern. An Tag 5 steht dann die Königsetappe an, die zwischen 70 und 90 Kilometern liegt. Am letzten Tag ist dann mit einer kurzen Etappe Auslaufen angesagt.



Rafael Fuchsgruber

[WWW.RFUCHSGRUBER.WORDPRESS.COM](http://WWW.RFUCHSGRUBER.WORDPRESS.COM)

*Rafael, Du hast eine bemerkenswerte und sehr interessante Vita. Bis zum Jahr 2002, bis zu Deinem 41. Lebensjahr, hast Du gar keinen Sport betrieben, hast viel gefeiert und als DJ das Party-Leben in vollen Zügen genossen. Wie bist Du zum Laufen und zu den langen Wüstenläufen gekommen? Was war der entscheidende Impuls?*

Der Entschluss die Laufschuhe nach über 20 Jahren Sportabstinenz auszupacken, kam auf der Pritsche im Krankenhaus. Ich war Anfang 40 und lag mit Verdacht auf Herzinfarkt vorm Internisten. Höchste Eisenbahn, wie man so sagt. Ich war Alkoholiker, lebte den totalen Stress und hatte mir durch einen verschleppten Virus eine Herzmuskelentzündung eingefangen. Der Klassiker! Es dauerte eine knappe halbe Stunde, in der wir noch vom Infarkt ausgingen und ich den Entschluss fasste etwas zu ändern.

Es kam das Laufen, der Alkoholentzug und einige Jahre später sah ich das erste Mal die Fotos aus der Sahara vom Marathon des Sables in einem Laufmagazin. Es war um mich geschehen - der Moment, in dem ich mich verliebt habe. Eine strukturierte Erklärung konnte ich damals nicht geben. Manchmal braucht es das auch nicht.

*Sieger beim Desert Ultra in Namibia, 2. Platz beim Jordan Race, 2. Platz beim Ultra Africa Race in Kamerun - Du bist ein erfolgreicher und vor allem schneller Läufer. Was ist Deine Motivation, bei den langen Wüstenläufen nicht nur dabei zu sein, sondern diese auch gewinnen zu wollen? Was ist Dein Antrieb?*

Ich kann nicht anders: Wenn große Aufgaben vor mir stehen, bereite ich mich gut vor. Was essentiell wichtig ist im Job und genauso hilfreich in der Wüste. Ich bin seit 30 Jahren Konzertveranstalter und Künstlermanager. Wenn wir Ed Sheeran als Special Event auf der Zugspitze veranstalten, fange ich auch nicht am Mittwoch mit der Vorbereitung an, wenn freitags die Show auf dem Gipfel ist. So ist es bei den Rennen auch – in der Wüste geht dann aber Gott sei Dank genug schief, damit es nicht langweilig wird. Einen guten Job zu

**” WENN GROSSE AUFGABEN  
VOR MIR STEHEN,  
BEREITE ICH MICH GUT VOR.  
WAS ESSENTIELL WICHTIG IST  
IM JOB UND GENAUSO  
HILFREICH IN DER WÜSTE. ”**



**” FÜR MICH SIND  
DIESE LÄUFE  
ABENTEUER-  
SPIELPLÄTZE UND  
ICH WERDE  
WIEDER ZUM KIND. ”**

machen, ist mein Thema; zu gewinnen...das hab ich nicht in der Hand. In Namibia habe ich 2013 das Desert Ultra Rennen über 250 km gewonnen. Das gleiche Format habe ich in Jordanien ein Jahr zuvor auf Platz 2 beendet. Trotzdem war Jordanien für mich viel näher an der Vorstellung von „meinem“ perfekten Lauf als die Nr. 1 in der Wüste Namib. Die Wahrnehmung dazu ist sehr subjektiv. Dass andere Läufer schneller sind als ich, hat mir noch nie ein Problem bereitet. Heute mit 54 Jahren erst recht nicht. Wenn ich aber in meinem Rennen Schrott abliefern kann, kann ich sehr ungehalten mit mir werden. Für mich sind diese Läufe Abenteuerspielplätze und ich werde wieder zum Kind. Aber grundsätzlich gilt: Jungs wollen beim Laufen gerne vorne sein.

*Du bist nicht nur ein erfolgreicher Läufer, sondern auch Buchautor. „Running wild – Vom Partykönig zum Extremläufer“ lautet der Titel Deines Buches. Welche Erkenntnisse darf sich der Leser vom Buch erwarten? Welche Botschaft willst Du vermitteln?*

Die Idee einer Botschaft gab es nie. Ich weiß nur noch ganz genau, dass ich beim Schreiben große Sorge hatte meine Erzählungen könnten überheblich oder arrogant überkommen. Unter dem Motto: Noch ein Sportler, der der Welt erzählen muss, dass er irgendwo auf der Welt ein Rennen gewonnen hat. Braucht kein Mensch. Aus der Kategorie stehen einige Bücher hier im Regal. Ich habe einfach versucht, mein Leben zu erzählen und von meinen Läufen zu berichten. An einigen Punkten musste ich überlegen, wie viel Privates ich freigeben will. Ich habe aber aus meinem Alkoholproblem, den Übergriffen durch meinen Vater in der Kindheit oder anderen Themen nie ein Geheimnis gemacht, und somit

war dieser Schritt emotional vollkommen unemotional. Es war nur die Überlegung, inwieweit dies unsere kleine Tochter Mara betreffen könnte am Beispiel von Kindern untereinander: „Dein Papa war ja Alkoholiker. Bäh Bäh Bäh.“ Tut es aber nicht, wie sich unsere Vermutung nun bestätigt. Ich habe „Running Wild“ im Jahr 2014 geschrieben, wie es mir in den Kram passte und hatte vollkommen freie Hand. Nach Veröffentlichung haben sich ein paar Dinge für mich sehr überraschend geändert. Das Buch wurde ein großer Erfolg. Damit hatte ich nicht gerechnet. Es war jetzt aber nicht sonderlich schwer, mit dieser Wendung umzugehen. Unerwartet war die Reaktion von vielen Menschen, denen das Buch ein wichtiger Begleiter geworden ist. Selbstredend viele Sportler. Ebenfalls nahe liegend, dass es Alkoholiker gibt – trocken oder noch nicht – die mit mir Kontakt aufgenommen haben. Aber auch Menschen mit schwerwiegenden emotionalen Problemen, die mich von ihrer stationären Behandlung aus angeschrieben haben. Es ist sehr schön mitzubekommen, dass das Buch irgendwas macht. Darunter einiges Gutes, wie es scheint. Hier muss man aber genau unterscheiden zwischen dem Buch und dem Mensch

## VITA

- » geb. 26.05.1961
- » wohnhaft in Hennef – die meiste Zeit seines Lebens in Köln
- » verheiratet mit Ute Fuchsgruber / 2 Töchter: 32 Jahre und 6 Jahre alt
- » lebt seit 1999 außerhalb Hennefs auf einem alten Bauernhof  
– gleichzeitig heutiger Sitz der Firma in den Nebengebäuden
- » seit 1992 Gesellschafter/Geschäftsführer einer Konzert- und Eventagentur  
in Köln/Hennef
- » kein Sport bis 2002 – eher das Gegenteil
- » 2002 Verdacht auf Herzinfarkt, der sich als Herzmuskelentzündung herausstellte
- » nach Genesung Beginn des Laufens im Sommer 2002 –  
erster Versuch endet nach 3 Km mit Gehpause
- » Herbst 2002 Köln Marathon – hat fast 5h gedauert, aber angekommen
- » Dezember 2003 der Entschluss herausfinden zu wollen, wie weit er laufen kann
- » Genau 10 Jahre später Sieg beim Desert Ultra Namibia über 250km

Fuchsgruber. Ein sensibles Unterfangen. Ich kann nur schwerlich oder gar nicht für andere Ratgeber sein. Ich habe nur mein Leben aufgeschrieben. Weder habe ich die Qualifikation zur Beratung, noch lässt sich aus der Ferne auf sehr persönliche emotionale Themen eingehen. Auf der anderen Seite kann ich die Mails, in denen Menschen ihr Herz öffnen, nicht einfach beantworten mit: „Danke für die freundlichen Worte zum Buch und alles Gute.“ Ich versuche mein Bestes und freue mich weiterhin über jedes Feedback und reagiere auch. Als ich die ersten Besprechungen vom Buch erhielt, waren direkt zu Anfang einige Kritiken dabei, die die „uneitle Schreibe“ des Autors hervorgehoben haben. Da fiel mir ein großer Stein vom Herzen.

*Scheitern, Rückschläge und Krisen sind ohne Frage Bestandteile unseres Lebens. Ob im privaten, beruflichen oder sportlichen Bereich. Darauf gehst Du auch sehr ausführlich in Deinem Buch ein. Was war Deine größte Krise und wie hast Du sie bewältigt?*

Mein Alkoholproblem und die damit einhergehenden Depressionen zu verabschieden, war einer der Meilensteine. Neben unserer Tochter die größte Aufgabe in meinem Leben.

## SPORTLICHE ERFOLGE

Jahr	Lauf	Distanz	Etappen	Platz	Altersklasse
2016	Sri Lanka Race	250km	6	3	1
2015	The Track Outback Australien	522 km	9	4	1
2014	Oceanfloorrace Sahara Ägypten	260 km	nonstop	4	1
	Indien Salzwüste Run The Rann	101 km	nonstop	2	1
2013	Desert Ultra Namibia	250 km	5	1	/
2012	Ultra Africa Race Kamerun	200 km	5	2	1
	Jordan Race Jordanien	250 km	6	2	2
2011	Gobi March China	DNF Muskelfaserriss			
2010	Sahara Race Ägypten	250 km	6	3	1
2008	Libyan Callenge Lybien	200 km	nonstop	13	3
2007	Marathon des Sables Marokko	250 km	6	96	/



*Deine Spezialdisziplin sind Mehrtagesläufe durch Wüsten. Eine Herausforderung dabei sind sicherlich die relativ kurzen Regenerationszeiten zwischen den einzelnen Etappen. Wie stellst Du es an, jeden Morgen wieder fit an den Start zu gehen?*

Da ich keinen „9 to 5“ Job habe, ist mein Umgang mit aufregenden Situationen oder dem so genannten Stress relativ entspannt. Jede große Show bedeutet für einige Tage den totalen Stress. Es handelt sich also um gelerntes Verhalten, wenn ich mit vielen Menschen zusammenarbeite, die ich nicht kenne, jeden Tag etwas Neues passiert und dies alles an Orten, die sich ständig ändern. Ähnliches erlebe ich bei den Rennen - egal wo in der Welt. Weitaus wichtiger ist allerdings, dass ich diese Etappenläufe heiß und innig liebe. Diese Form hat zu einem Nonstoprennen den großen Unterschied, dass du in der Regel eine Woche in dieser Landschaft lebst. So viel Zeit braucht es auch, damit sich Mensch und Wüste näherkommen können. Ansonsten mache ich nichts Spezielles. Ich regeneriere sehr schnell für mein Alter, was laut Doc und Physio stark mit meiner „geschmeidigen“ Muskulatur zusammenhängt. Yoga und geringer Muskeltonus sind da sehr hilfreich.

*Welche Qualitäten benötigt ein Läufer, der an einem 250-Kilometer-Etappenrennen durch eine Wüste teilnehmen will?*

Du musst totale Lust haben diese Rennen zu starten. Wenn dich dein bester Freund nachts um drei Uhr weckt, weil er nicht schlafen kann, und du seine Idee jetzt vier Stunden laufen zu gehen, gut findest....dann bist du der oder die Richtige. Ansonsten: Freigabe vom Arzt, ein bisschen laufen sollte man auch können. Ich habe Läufer/innen erlebt, die diese Rennen erfolgreich gefinished haben, ohne jemals bei einem Marathon gestartet zu sein.

**” WENN DICH DEIN BESTER FREUND  
NACHTS UM DREI UHR WECKT, WEIL ER  
NICHT SCHLAFEN KANN, UND DU SEINE  
IDEE JETZT VIER STUNDEN LAUFEN ZU  
GEHEN, GUT FINDEST,  
DANN BIST DU DER ODER DIE RICHTIGE. ”**



*Du bist zweifacher Familienvater, erfolgreicher Unternehmer und als Konzert- und Eventveranstalter sehr viel unterwegs. Wie schaffst Du es, Deine Leidenschaft fürs Laufen mit Deinem Alltags- und Berufsleben in Einklang zu bringen?*

Es braucht gute Strukturen und die üblichen Maßnahmen, wie wir sie alle kennen. Trainieren, wenn andere im sozialen Netzwerk gefangen sind, in die Kneipe gehen oder schlafen. Also um 4.33 morgens oder immer wenn es gerade in den Tagesablauf passt. Als Selbstständiger klappt das manchmal auch tagsüber.

*Was ist Dein persönliches Lieblingsrennen und warum?*

Ich mag die Rennen der 4 Deserts Serie sehr gern, da sie vier oder fünfmal pro Jahr in den verschiedensten aufregenden Landschaften dieser Erde stattfinden und von der Durchführung und Betreuung auf sehr hohem Niveau sind. Ansonsten immer das nächste – immer! Warum: weil ich es noch nicht kenne.

*Welche Ausrüstungsgegenstände hast Du bei jedem Wüstenlauf dabei?*

Kleidung von X-Bionic, Schuhe Hoka, Energie von Ultrasports, Polar als Uhr, alle Daunen als Schlafsack oder Jacke von Yeti, Rucksack von Raidlight, Stirnlampe von Silva, Sonnenbrille von Julbo, Food von Travellunch, Outdoorbekleidung zum Reisen und Leben von Gamsbökk und meine Einlagen von Gangart sowie Espresso, Salami, Marzipan, Parmesan.

*Welche Träume schlummern noch in Dir? Was willst Du sportlich noch erreichen?*

Träume? Ich bin Familienmensch und wünsche mir, dass unsere Tochter gesund groß wird und ich solange, wie sie mich braucht, für sie da sein kann. Als Ehemann könnte ich mich noch verbessern, finde ich. Meine Frau ist da ähnlicher Meinung.

Sportlich: Nachdem ich im vergangenen Jahr im australischen Outback mit 522 km den weltweit längsten Etappenlauf in Eigenverpflegung gemacht habe und seit 2010 alle meine Wüstenrennen auf Platz 1 bis 4 nach Hause bringen konnte, bin ich happy. Eventuell laufe ich noch mal im Eis. Ansonsten: Auf jeden Fall die deutsche Meisterschaft im Jahr 2036 über 10 km Straße in der AK 75 – Ziel Top 4. Grins.

NONSTOPLAUF

# Azores Trail Run



DISTANZ

48 KM



HÖHEN  
METER

2.000 HM



STARTORT

Insel Faial  
Porta Azores, Portugal



KONTAKT

secretariadoazorestrailrun@gmail.com  
[www.azorestrailrun.com](http://www.azorestrailrun.com)

**E**xotische Vegetation, urwaldhafte Wälder, Vulkane und der Blick auf das Meer - diese Insel wirkt wie eine völlig andere Welt. Dazu kommen Trails, die das Herz jedes Trailläufers höher schlagen lassen. Ein Paradies, das den Namen Faial trägt und eine der Azoren-Inseln ist, die weit verstreut im Atlantik liegen. Die 172 Quadratkilometer große Insel ist etwa 1.500 Kilometer von Portugal und 3.600 Kilometer von Amerika entfernt. Faial ist die fünftgrößte Insel der portugiesischen Inselgruppe der Azoren. Sie wird wegen der vielen blauen Hortensienhecken auch „blaue Insel“ genannt. Faial spielte von jeher eine besondere Rolle, ob als Zwischenstation der frühen Transatlantikflüge, ob als Zentrum für die Telekommunikation zwischen Europa und Amerika oder als wichtiger Yachthafen.

Politisch zählen die Azoren trotz der großen Entfernung zu Portugal. Während am Mittelatlantischen Rücken die Europäische und die Amerikanische Kontinentalplatte auseinanderdriften, liegen einige Inseln der Azoren auf einer kleineren Mikroplatte mit hoher vulkanischer Aktivität. Wer Ruhe und Natur abseits des Massentourismus sucht, für den sind die Azoren ideal. Naturerlebnis statt Nachtclubs, kleine Hotels statt Bettenburgen. Und nun auch ein faszinierendes Abenteuer für Trailrunner. Unter dem Namen Azores Trail

## TEILNEHMER

216  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 3 h 55 min 10 s  
F 5 h 56 min 14 s

## VERANSTALTER

Clube Independente  
Atletismo Ilha Azul (CIAIA)

## STARTGELD

35 €

Run verbergen sich insgesamt drei verschiedene Wettbewerbe: der Coast To Coast Ultratrail über 48 Kilometer, der 10 Volcanoes Trail über 22 Kilometer, und seit dem Jahr 2016 gibt es auch den Blueisland Ultratrail über 70 Kilometer.

## O-TON

„Die Landschaft ist gekennzeichnet von einer üppigen Vegetation und unendlich vielen Blumen. Die Strecke geht überwiegend über Single-Trails; oft findet man Holztreppe. Bereits vom Gipfel des letzten Vulkans war das Ziel nicht nur zu sehen, sondern auch zu hören. Jeder Teilnehmer wurde mit riesigem Beifall empfangen. Die letzten 2 km liefen wir bergab. Wir kamen aus dem dichten Grün, die Vegetation wurde immer flacher, so dass man über die Büsche schon das Ziel sehen konnte – inmitten einer mondartigen Landschaft mit hellem, grauen Sand – dahinter das von der Sonne tiefblau gefärbte Meer. Was für ein Anblick! Zum ersten Mal sahen wir den Vulkan von Capelinhos, der 1957/58 durch einen Vulkanausbruch 1 km vor der Westspitze der Insel entstanden ist und das Hauptgebäude des Leuchtturms fast vollständig mit Asche bedeckte. Der Zieleinlauf auf dem roten Teppich - in dieser Umgebung und unter dem Beifall der vielen Helfer und anderen Sportler - war der schönste, den ich bisher erlebt habe!“

*Birgit Nötzel [Teilnehmerin 2015]*



## Azores Trail Run

### Faial Costa a Costa

*Faial Coast to Coast*



## STRECKE

Blueisland Ultratrail [70km], Coast To Coast Ultratrail [48 km],  
10 Volcanoes Trail [22 km]

Die Wettbewerbe beim Azores Trail Run führen auf sehr vielseitiger Strecke durch landwirtschaftliches Gebiet, urwaldhafte Vegetation und über erloschene Vulkane quer über die Insel. Der Parcours führt mal auf alten Transportwegen, mal auf schmalen Pfaden, dazwischen auch mit sehr anspruchsvollen, weglosen Abschnitten. Am Anfang folgt man einem durch tektoni-

sche Störungen gebildeten Graben, später umrundet man die Caldera, einen riesigen Einsturzkrater, es folgt eine Route entlang vieler kleiner, erloschener Vulkane. Das Ziel liegt an einem erst 1958 durch Ausbruch des Vulkans Capelinhos entstanden Teil der Insel.

2016 gibt es erstmals auch eine 70 km Strecke mit Start bei der Hauptstadt Horta.

NONSTOPLAUF

# Cappadocia Ultra Trail





DISTANZ

110 KM



HÖHEN  
METER

3.360 HM



STARTORT

Urgup  
Kappadokien, Türkei



KONTAKT

aydin@cappadociaultratrail.com  
[www.cappadociaultratrail.com](http://www.cappadociaultratrail.com)

**P**ilze, Kamine und Zipfelmützen aus Stein, in denen der Legende nach Feen hausten, unterirdische Städte und eindrucksvolle Höhlenbauten - Kappadokien, in Zentralanatolien im Herzen der Türkei, ist durch seine einzigartige Landschaft bekannt, die nicht umsonst zum UNESCO-Weltkultur- und Naturerbe gehört. Der Name stammt von dem altpersischen Katpatuka und bedeutet „Land der schönen Pferde“. Intensive vulkanische Tätigkeit hat um die Stadt Göreme ein einzigartiges Landschaftsbild entstehen lassen. Die Entstehung des Atlasgebirges brachte in Kappadokien große Mengen Lava an die Oberfläche. Aus dem erkalteten Gestein bildete sich eine Art Mondlandschaft.

Kappadokien lag an der berühmten Seidenstraße. Die dort lebenden Menschen wurden oft von vielen unterschiedlichen Aggressoren überfallen. Deshalb haben die Bewohner das weiche Tuffgestein ausgehöhlt, um sich darin zu verstecken. Es entstanden ganze unterirdische Städte, die heute noch zu sehen sind. In dieser eindrucksvollen Kulisse findet seit 2014 der Cappadocia Ultra Trail statt, ein Nonstoplauf über insgesamt 110 Kilometer und 3.360 Höhenmeter. Die Besonderheit dieses Rennens liegt zweifellos, neben dem sportlichen Anspruch, in der Schönheit und Einzigartigkeit der Landschaft und der kulturellen Erlebnisse, die die Teilnehmer bei diesem Rennen erfahren dürfen.

## TEILNEHMER

ca. 1.000

## SIEGERZEITEN 2015

M 11 h 39 min  
F 12 h 48 min

## VERANSTALTER

Argeus

## STARTGELD

45 – 60 €

### O-TON

„Warum ist meine Wahl auf den Cappadocia Ultra Trail gefallen? Sicherlich aus Neugier auf das UNESCO Weltkultur- und Naturerbe. Definitiv auch wegen der einzigartigen Tuffsteinlandschaft mit den bekannten bizarren Felsgebilden. Die Reise nach Kappadokien hat sich für mich gelohnt. Eine rundum gelungene Veranstaltung, die vor allem wegen der landschaftlich einzigartigen Kulisse, der guten Organisation und des sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnisses zu empfehlen ist. Wer im Spätherbst noch eine sportliche Herausforderung in warmen Gefilden in einer wunderschönen Landschaft sucht, sollte den Cappadocia Ultra Trail unbedingt in Erwägung ziehen. Auch das reichhaltige Pasta-Bufferet am Vortag (unter freiem Himmel!), die gelungene Finisher-Weste, den Airport-Shuttle und die Paella nach dem Lauf sind das Startgeld wert.“

*Grace Sacher [Teilnehmerin 2015]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit für die gesamte Strecke beträgt 22 Stunden.





## STRECKE

Ultratrail (110 km / 3.360 hm), Cappadocia Trail 60k (62 km / 1.850 hm), Cappadocia Trail 30k (33 km / 900 hm)

Start und Ziel des Hauptrennens über 110 km und 3.360 Höhenmeter ist die Stadt Urgup, um die der Parcours in zwei Schleifen verläuft. Der Großteil der Strecke führt über gut zu laufende Wanderwege, auf steinigem Untergrund und durch teilweise dichte

Vegetation. Der Streckenverlauf ist sehr abwechslungsreich. Die Teilnehmer laufen durch wunderschöne Täler, durch Höhlen, entlang eindrucksvoller Felsformationen und passieren zahlreiche Dörfer. Es geht immer wieder leicht bergauf und bergab.

NONSTOPLAUF

# Chiemgauer 100



DISTANZ

100 KM



HÖHEN  
METER

4.500 HM



STARTORT

Ruhpolding  
Deutschland



KONTAKT

info@chiemgauer100.de  
[www.chiemgauer100.de](http://www.chiemgauer100.de)

Über den Alpen weicht das dunkle Schwarz der Nacht einer zaghaften Andeutung der Morgendämmerung. Auf einem Sportplatz in Ruhpolding weht eine kühle Brise. Keine Wolke bedeckt den Himmel. Ein wunderschöner und heißer Sommertag liegt vor den Läufern. Gleich startet sie, die große Runde durch die Chiemgauer Alpen. Der Chiemgau ist eine hügelige Landschaft in Südost-Oberbayern mit zahlreichen Wiesen-, Wald- und Moorflächen sowie einigen Seen – vom bekannten Chiemsee bis hin zu kleineren Waldseen. Die höchsten Erhebungen im Chiemgau erreichen fast 2.000 Meter. In dieser beeindruckenden Kulisse findet der Chiemgauer 100 statt, der sicherlich als einer der anspruchsvollsten Trailläufe in Deutschland bezeichnet werden darf. Er ist den amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden. Die Hauptstrecke beträgt „nur“ europäische 100 Kilometer. Ein „Vorspann“ mit eigener Versorgung für eine Verlängerung auf 100 Meilen ist möglich. Der Lauf findet seit 2005 nahezu unverändert statt. Der Chiemgauer 100 ist ein Natur-Trail-Erlebnislaf, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege nutzt und mehrere nennenswerte und technisch sehr schwierige Anstiege und Abstiege aufweist.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

150  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 11 h 59 min 37 s  
F 15 h 51 min 35 s

## VERANSTALTER

Giselher Schneider

## STARTGELD

50 €

### O-TON

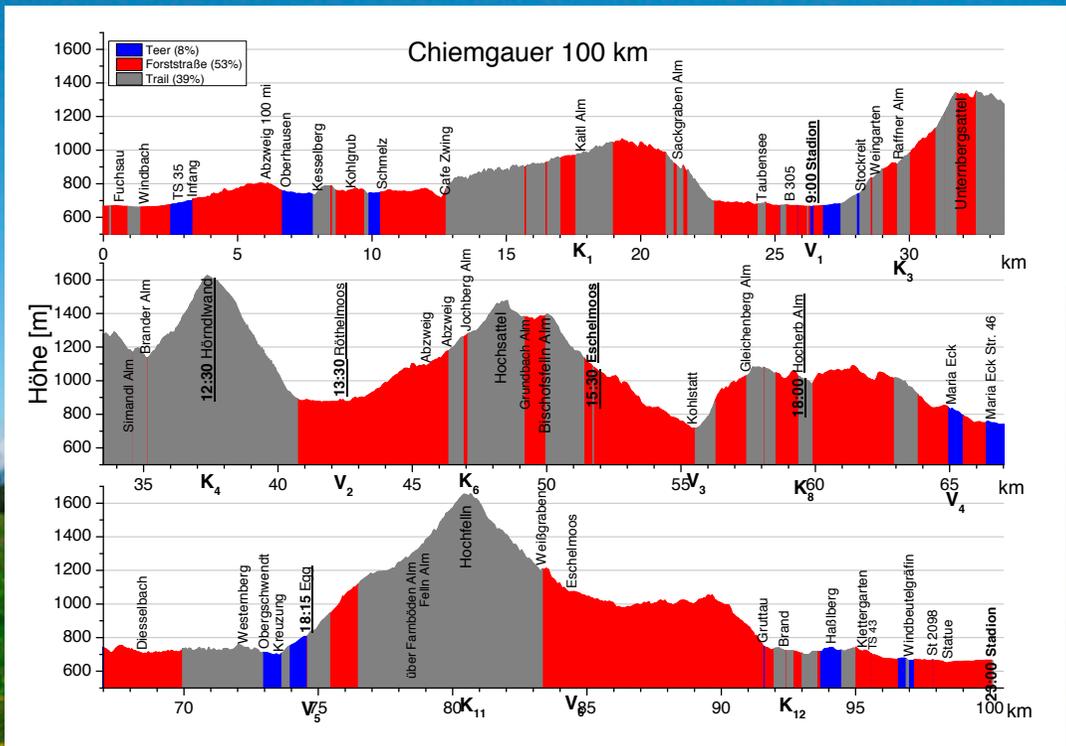
„Eher abenteuerlustig als wohlbedacht bin ich ins Starterfeld des Chiemgauer 100 gerutscht. Und plötzlich stand ich mit weichen Knien an der Startlinie, neben mir Größen der Laufszene wie Tom Possert, mehrfacher Gewinner des Badwater Ultras. Vor mir 100 km, die ich bislang nur einmal und dazu flach gelaufen war. Brutal heiß war es, doch auch traumhaft schön. Nie werde ich den glühenden Aufstieg aufs „Hörndl“ vergessen und Jürgens Fersen, an die ich mich kilometerlang heftete, ehe ich – mit schlechtem Gewissen – beim letzten Downhill an ihm vorbeizog. Dass ich tatsächlich ins Ziel gekommen bin und sogar richtig gut, hat meinen Laufweg nachhaltig beeinflusst. Ich bin der damals noch jungen Trailsszene treu geblieben, fühle mich fast ein wenig als Pionier. Noch heute liebe ich familiäre und mit Leidenschaft organisierten Rennen durchs Gelände, der Straße habe ich längst abgeschworen.“

*Dieter Ulbricht [Teilnehmer 2007]*

### SONSTIGES

Kleine, familiäre Veranstaltung, ohne Medienspektakel. Das Zeitlimit beträgt für die gesamte Strecke nur 18 Stunden. Der Lauf kann nach Meldung bei der Kontrollstelle in Egg auf 80 Kilometer verkürzt werden. Eine rechtzeitige Anmeldung ist sinnvoll, da nur begrenzte Startplätze zur Verfügung stehen. Sollte die maximale Teilnehmerzahl von 150 vor dem 15. Februar erreicht sein, entscheidet das (gewichtete) Los und eine Warteliste wird eingerichtet. Insbesondere für Läufer, die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen, bestehen Verkürzungsmöglichkeiten auf 68 bzw. 80 km.





## STRECKE

100 Meilen / 7.500 hm, 100 km / 4.500 hm

Die 100 Kilometer Strecke besteht aus zwei Schleifen durch den südlichen Chiemgau, wobei zunächst der Rauschberg im Uhrzeigersinn umrundet (26 km) und danach eine große 74 km Runde auf den Hochfelln gelaufen wird. Die kumulierten Anstiege betragen ca. 4.500 Höhenmeter. Große Teile verlaufen auf schmalen alpinen Wanderwegen, so dass Trittsicherheit und Schwindel-

freiheit Voraussetzungen sind. Die Gesamtstrecke besteht aus 39% alpinen Wanderwegen, 53% Forststraßen und 8% asphaltierten Wegen. Die Strecke ist gut markiert, bestehend aus Pfeilen auf dem Boden (Mehl, Farbe), Markierungsband an Bäumen sowie Wegmarkierungen und Beschilderung der Wanderwege. Nachts werden Reflektoren verwendet.

NONSTOPLAUF

# Ecotrail Oslo





DISTANZ

80 KM



HÖHEN  
METER

1.900 HM



STARTORT

Oslo  
Norwegen



KONTAKT

[info@ecotrailoslo.com](mailto:info@ecotrailoslo.com)  
[www.ecotrailoslo.com](http://www.ecotrailoslo.com)

**C**ontainerhafen auf der einen Seite, Segelboote auf der anderen, dazwischen das im Sonnenlicht funkelnde neue Opernhaus. Grüne Parks, imposante Fjordlandschaften, Klassische Kunst, Pop-Art, Natur und Kultur, Hochhaus und Tanne, lärmende Metropole und idyllische Seen. Wilde Natur und hektisches Stadtleben. Passt das zusammen? Solch eine Mischung kann man beim Ecotrail finden, der nach sieben aufeinanderfolgenden Veranstaltungen in Paris und dreien in Brüssel nun seit dem Jahr 2015 auch in der norwegischen Hauptstadt Oslo stattfindet. Der Ansatz des Ecotrail-Gedankens ist, ein Querfeldeinrennen in unmittelbarer Stadtnähe zu veranstalten. Der Ecotrail Oslo ist ein Nonstoplauf über 80 Kilometer, der die Schönheiten der Natur rund um Oslo mit den Sehenswürdigkeiten der norwegischen Hauptstadt verbindet. Es ist ein Rennen im Grünen, kombiniert mit Asphalt, Beton und Verkehr.

Gut 3.000 Läufer aus 38 Ländern erwartet ein Querfeldeinrennen in unmittelbarer Nähe zur Stadt. Auf Waldwegen und Straßen zeigt sich Oslo von allen Seiten. Die Strecke verläuft entlang historisch wichtiger Plätze und moderner nordischer Architektur. Die Läufer erwartet eine Aussicht über das Panorama der Stadt sowie die grüne Natur mitten in den Ballungsgebieten

## TEILNEHMER

283  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 6 h 30 min 38 s  
F 8 h 06 min 41 s

## VERANSTALTER

ecoRUN AS

## STARTGELD

1.200 NOK  
(ca. 128 €)

Oslo und Bærum. Während der letzten 10 Kilometer geht es am Meer vorbei wieder zurück ins Zentrum. Das Motto des Ecotrails Oslo lautet: „Keine Spuren hinterlassen“. Wie bereits bei zahlreichen anderen Trailevents ist eine kleine Tasche für den Müll und eine eigene Tasse für die Getränke von jedem Läufer mitzuführen.

## SONSTIGES

Kostenloses Buffet für alle Teilnehmer in der Nähe der Ziellinie.





## STRECKE

80 km Trail, 45 km Trail, 30 km Trail, Nordic Walk 18 km

Nach dem Start auf dem Dach des Opernhauses in Oslo durchlaufen die Teilnehmer den neuen Bürokomplex Barcode und entdecken den Fluss Akerselva, das Gebiet Nordmarka, Songsvann, Frognerseteren, die Sprungschanze Holmenkollen und den Fluss Lysaker, bevor sie wieder an der Oper in Oslo das Ziel erreichen. Die Strecke ist im Wesentlichen eine Mischung aus breiten Forst- und Waldwegen, gut zu laufenden Trails und asphaltierten Wegen, ohne größere technische Schwierigkeiten.

EXPERTEN-INTERVIEW

A full-page photograph of a female triathlete, Julia Böttger, running on a dirt trail through a lush green forest. She is wearing a bright orange long-sleeved athletic top with 'SALOMONSON' and 'SUUNTO' logos, black leggings with 'TEAM SALOMONSON' and 'SUUNTO' branding, and colorful trail running shoes. She is smiling and looking towards the camera. The background is filled with mossy tree trunks and vibrant green foliage.

*Julia Böttger*

*Julia, Du bist eine der erfolgreichsten Trailläuferinnen im deutschsprachigen Raum und hast schon viele Ultratrails auf der ganzen Welt bestritten. Was ist für Dich das Besondere am Trailrunning?*

Für mich ist Trailrunning ein Erlebnis in der Natur. Es ist nie gleich. Nie langweilig und immer anders. Kein Lauf ist vergleichbar und man entdeckt immer neue Regionen, Wege und ich lerne viele Berge kennen. Besonders war für mich auch – als ich anfing – dass es keine Regeln, keine Normen gab. Jeder konnte Trailrunning für sich selbst definieren und Spaß haben. Es ging nicht um Zeiten und Leistungen, sondern um die Erfahrungen und Eindrücke im Gelände und die persönlichen Herausforderungen.

*Du bist nicht nur erfolgreiche Trailrunnerin, Du arbeitest auch als Personal Trainer, gibst regelmäßig Laufcamps und Coachings. Was würdest Du jemanden raten, der zum ersten Mal an einem Ultratrail teilnimmt? Welche Trainingseinheiten würdest Du ihm ans Herz legen?*

Der erste Ultratrail ist eine ganz neue Erfahrung und sicherlich für viele auch eine Grenzerfahrung. Man hat mehr davon, wenn man langsam startet und für sich selbst einen Rhythmus findet, den man lange durchhalten kann. Man sollte darauf vorbereitet sein, dass man durch einige Tiefs und Hochs läuft. Es sollte beim ersten Ultra nicht darum gehen, wie lange man braucht, sondern dass man den Lauf für sich erfolgreich beendet.

Je länger die gewählte Ultradistanz ist, desto wichtiger ist es, lange Einheiten in das Training einzubauen. Es kommt auf die Grundlagenausdauer im Gelände an. Findet der Ultratrail in den Bergen statt, sollten Höhenmeter im Training auch nicht fehlen.

*Du arbeitest auch mit Entspannungstechniken wie Yoga. Welchen Nutzen ziehst Du daraus? Warum ist eine Kombination aus Laufen und Yoga sinnvoll?*

Yoga übe ich erst seit einigen Jahren aus und habe mich am Anfang sehr dagegen gesträubt. Ich dachte immer Laufen und Yoga haben wenig gemeinsam und Yoga wäre mir viel zu langweilig und ruhig. Dabei ergänzen sich beide Sportarten hervorragend. Eine Kombination aus beidem ist unschlagbar für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die eine Sportart profitiert sozusagen von der anderen - und letztendlich bringt das den größten Gewinn. Beim Laufen geht man nach draußen und tobt sich aus - beim Yoga geht man nach innen und wird ruhig.



**” EIN ULTRA  
TUT WEH.  
MAN FRAGT SICH  
OFT, WARUM MAN  
SICH DAS  
ALLES ANTUT. ”**

*Welche Qualitäten benötigt ein Läufer, der an einem Ultratrail wie beispielsweise dem Ultra-Trail du Mont-Blanc teilnehmen will?*

Ich denke, dass fast jeder an einem Ultra erfolgreich teilnehmen kann, mit der richtigen Einstellung (mentale Stärke) und der notwendigen Disziplin im Training. Für einen Lauf mit 160 Kilometern sollte man schon einige Jahre Lauferfahrung haben, damit der Bewegungsapparat auf so eine Belastung vorbereitet ist. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass der Zeitaufwand für das Training recht hoch ist und andere Dinge auf der Strecke bleiben. Wenn man dann noch bereit ist, über seine Grenzen zu gehen, und der Kopf mitspielt, dann ist man schon fast um den Mont-Blanc herum. Bei jedem Ultra sammelt man neue Erfahrungen und lernt dazu.

*In einem Deiner Twitter-Beiträge schreibst Du: "Recovery time is a great time to spend with your family!" Welchen Stellenwert hat für Dich das Thema Regeneration? Wie lange dauern bei Dir normalerweise Regenerationsphasen?*

Leider räume ich meinem Körper - wie die meisten - zu wenig Regeneration ein. Dafür laufe ich einfach zu gern und bin draußen in der Natur. Hinzu kommt, dass ja mein Hobby auch Beruf ist und ich oft nach Wettkämpfen gleich wieder ein Camp leite oder ein Training gebe, aber man lernt ja mit der Zeit dazu. Mittlerweile versuche ich aktive Ruhepausen in meinen Kalender einzuplanen und weniger Ultrarennen zu laufen.

*Welche Ausgleichssportarten betreibst Du und warum gerade diese? Und in welcher Intensität, auch auf Top-Level oder nur zur Regeneration?*

Da ich einfach gern Outdoorsport mache, bin ich ganz unterschiedlich unterwegs. Vom Bike über Langlauf, Schwimmen und Skitour ist alles dabei. Je nach Jahreszeit und Möglichkeiten, da ich viel unterwegs bin. Diese Sportarten betreibe ich nicht als Wett-

## SPORTLICHE ERFOLGE

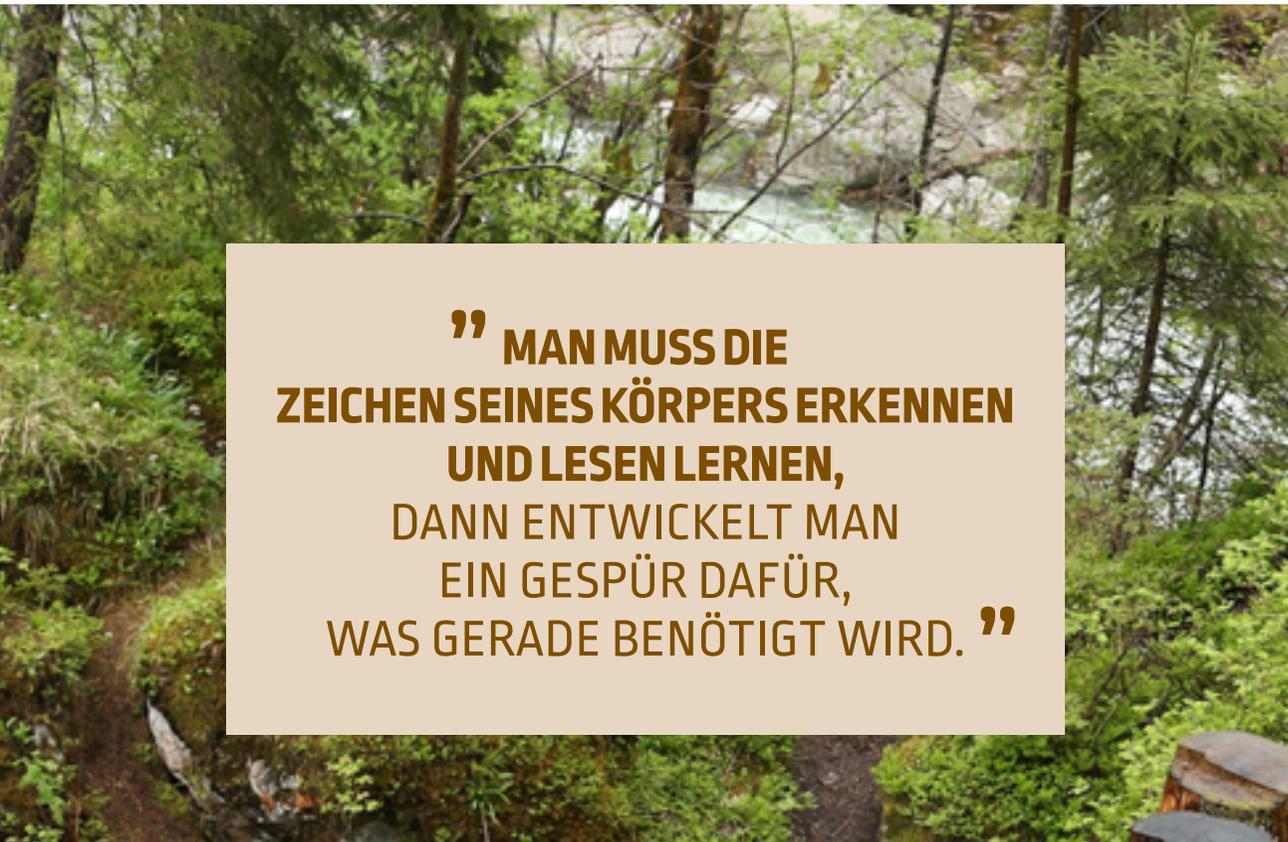
Jahr	Lauf	Distanz	Sonstiges	Platz
2015	PTL	300 km	26.000 hm	2 / Mixed Team
	Madeira Ultra Trail	115 km	7.000 hm	4
	Gran Penalara Trail	60 km	2.700 hm	2
	Buff Epic Trail	105 km	8.000 hm	3
2014	Salomon Skyrun Südafrika	100 km	4.445 hm	2
	Gore Tex Transalpine Run	292 km	8 Tage	3 / Mixed Teams
	Buff Epic Trail	106 km	8.000 hm	5
	Andorra Ultra Ronda del Cims	170 km	13.000 hm	1
	The Costa Rica Coastal Challenge	236 km	6 Tage	2
2013	Transmartinique	133 km	5.600 hm	1
	UTAT	105 km	5.600 hm	1
	Sardona Ultratrail	82 km	6.000 hm	2
	Grand Raid des Pyrenees	80 km	5.488 hm	2
2012	Grand Raid de la Reunion	170 km	10.000 hm	3
	Canadian Death Race	125 km	4.000 hm	1
	TNF Philippinen 100	100 km	5.000 hm	1
2011	Zugspitz Ultratrail	102 km	5.200 hm	1
	Salomon 4 Trails	144 km	4 Etappen	2
2010	Tor des Geants	330 km	25.000 hm	2
	Ultratrail Serra de Tramuntana	100 km	4.000 hm	1
	TNF Transgrancanaria	123 km	5.300 hm	4

kampfsport, sondern für mich. Mal zur Regeneration, zum Spaß, als Ausgleich. Das tut sowohl dem Kopf als auch dem Bewegungsapparat gut.

*Du bist Profiläuferin und zählst zur Elite des Trailrunning. Wie viele Wettkämpfe läufst Du auf Anschlag im Jahr? Und wie viele nur als Vorbereitung? Wie viele Laufevents erachtest Du für einen Hobbysportler pro Jahr als sinnvoll?*

Da ich eigentlich nur noch die langen Ultrarennen laufe, sind es 5 bis 6 Wettkämpfe über das Jahr verteilt. Vorbereitungswettkämpfe habe ich keine. Da laufe ich lieber selber lange Touren ohne Startnummer.

Schwer zu sagen, wie viele Rennen für einen Hobbyläufer gut sind. Schaut man bei Facebook, hat man den Eindruck, als wenn alle ständig und an jedem Wochenende ein



**” MAN MUSS DIE  
ZEICHEN SEINES KÖRPERS ERKENNEN  
UND LESEN LERNEN,  
DANN ENTWICKELT MAN  
EIN GESPÜR DAFÜR,  
WAS GERADE BENÖTIGT WIRD. ”**

Rennen bestreiten. Es ist ja eher die Frage, mit welcher Intensität wird der Wettkampf gelaufen und über welche Distanzen. Dass es nicht gesund ist, ein 100 Kilometer Rennen an jedem Wochenende zu laufen, sollte eigentlich klar sein.

*Der „PTL“ (Petite Trotte à Léon) mit etwa 300 Kilometern und 26.000 Höhenmetern oder der „Tor des Géants“ mit 330 Kilometern und 24.000 Höhenmetern sind nur zwei Beispiele für eine neue Gattung an Ultratrails, die in den letzten Jahren entstanden sind. Der Trend geht scheinbar zu höher, schneller, weiter. Kannst Du dem zustimmen? Gibt's für Dich eine Obergrenze in Bezug auf Anzahl Kilometer und Höhenmeter?*

Der Mensch strebt immer nach „Größerem“. Wir brauchen es immer extremer, und jeder ist auf der Suche nach seinen Grenzen. Die verschieben sich automatisch immer weiter, wenn man eine Stufe erreicht hat. Sonst wäre Entwicklung wahrscheinlich auch gar nicht möglich.



Denke nicht, dass es eine wirklich festgesetzte Obergrenze irgendwann geben wird. Nur das Interesse wird wieder sinken und die Anzahl der Menschen, die die Zeit und die Lust haben, so viele Kilometer am Stück zu laufen. 2016 wird zum Beispiel das erste Mal der „Transpyrenees“ stattfinden - 880 Kilometer am Stück. Der Lauf ist ausgebucht. Ich finde es wichtig, dass jeder für sich selber feststellt, wo seine Grenze ist und sich nicht „genötigt“ sieht, ultra lange Distanzen zu laufen. Wer glücklich ist, 20 Kilometer superschnell auf dem Trail zu laufen, der muss nicht krampfhaft einen 100 Meilen Lauf machen, weil es alle anderen auch so machen.

*Für einen Ultratrail in den Bergen ist es sicherlich empfehlenswert, wenn man im Training nicht nur Kilometer in der Horizontalen macht, sondern auch einige Höhenmeter „sammelt“.*

## VITA

- » geb. 25.09.1976 in Lüneburg
- » Dipl. Sportwissenschaftlerin (TU München)
- » Intern. Touristikassistentin
- » Personal Trainerin
- » Metabolic Typing / Ernährungsberaterin
- » DAV Mountainbike Guide
- » DNV Basic Nordic Walking Instructor
- » DTU Kinder- und Jugend Referentin Triathlon
  
- » Bis 2005 nur mit dem MTB in den Bergen unterwegs. Einige Straßenmarathons und Triathlons absolviert. 2006 dann den ersten Berglauf beim Karwendellauf durchgeführt und gleich im Anschluss den Zugspitzlauf. Ab da wusste ich, wo meine Leidenschaft steckt und war nur noch laufend in den Bergen unterwegs. Mit der Teilnahme beim Transalpine Run 2007 wurde ich auch ins Salomon Trailrunning Team aufgenommen.
  
- » Seit 2010 bin ich selbständig als Personal Trainerin unterwegs und veranstalte Trail-running Camps sowie Laufkurse.



WWW.TRAILSCHNITTCHEN.COM

*Die wenigsten Trailrunner haben jedoch den Luxus, Berge direkt vor der Haustür zu haben. Was sind alternative Trainingsmethoden, wenn man keine Berge zur Verfügung hat?*

Es müssen im Training nicht immer die ganz großen Berge sein. Hügel, Treppen, kurze Anstiege sollte jedoch jeder in seiner Umgebung finden können. Dann heißt es das Beste draus machen und kurze Intervalle einbauen, Anstiege einige Male hintereinander hoch laufen. Auch würde ich 1 bis 2 Trainingscamps in den Bergen absolvieren, bei denen man den Fokus darauf legt, Höhenmeter zu sammeln und bergab zu laufen. Zusätzlich empfiehlt sich vermehrt Kraft- und Stabilisationstraining zu machen.

*Welche drei Ausrüstungsgegenstände hast Du bei jedem Ultratrail dabei?*

Regenjacke, Erste-Hilfe-Set und Handy. Die habe ich auch bei jedem Lauf in den Bergen dabei.

NONSTOPLAUF

# Eiger Ultra Trail



DISTANZ

101 KM



HÖHEN  
METER

6.700 HM



STARTORT

Grindelwald  
Schweiz



KONTAKT

info@eigerultratrail.ch  
[www.eigerultratrail.ch](http://www.eigerultratrail.ch)

**W**er kennt ihn nicht, den Eiger. Ohne Frage einer der bekanntesten Berge der Alpen. Er übt nicht nur auf Bergsteiger eine ungeheure Faszination aus. Über die berühmte Nordwand, ein über 1.650 Meter senkrecht abfallender Fels, existieren spannende und zum Teil dramatische Geschichten. Der Eiger ist dadurch zum Inbegriff der Herausforderung, der Extreme, des Scheiterns – kurz gesagt – zum Mythos geworden. Dieser Mythos strahlt ohne Zweifel auch auf einen Lauf ab, der den Eiger im Namen führt: den Eiger Ultra Trail. Der Eiger Ultra Trail ist ein anspruchsvoller Bergultratrail, der die Teilnehmer rund um den weltbekannten Eiger und dessen berühmte Nordwand führt. 101 Kilometer und 6.700 Höhenmeter müssen in maximal 26 Stunden zurückgelegt werden. Das Event fand im Jahr 2013 zum ersten Mal statt und erfreut sich großer Beliebtheit.

## TEILNEHMER

600  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 11 h 44 min  
F 12 h 45 min

## VERANSTALTER

Verein Running  
Grindelwald

## STARTGELD

175 – 195 CHF

### O-TON

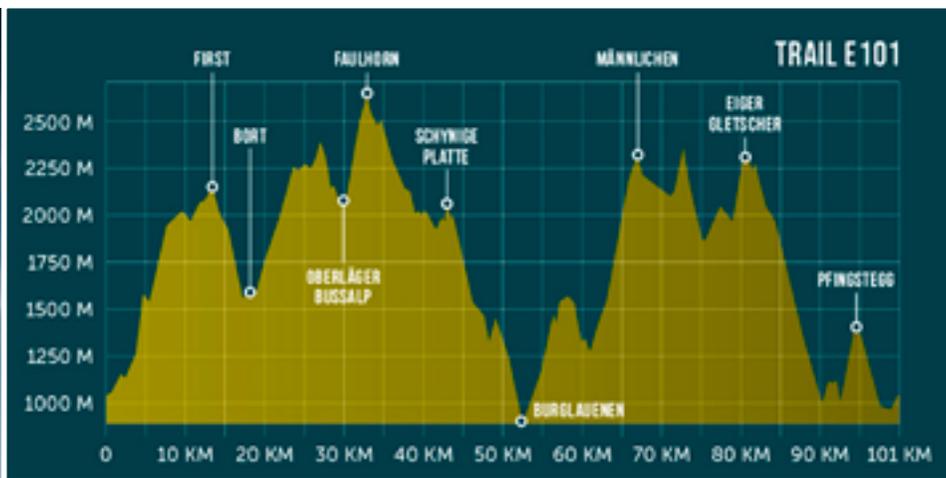
„Ab First führt uns ein großzügig angelegter Weg in leichtem Auf und Ab zum Bachalpsee. Wildromantisch und einsam liegt er inmitten der Bergwelt, von seinem Ufer aus bietet sich uns ein herrliches Panorama auf die mit ewigem Eis bedeckten Berner Alpen, im Wasser spiegelt sich majestätisch das über 4.000 Meter hohe Schreckhorn. Halb dürfen wir den malerischen See umrunden, richtig alpin geht es auf einem ausgesetzten Pfad weiter. Der Grat führt uns Richtung Rötihorn. Der Blick auf die jetzt direkt gegenüberliegenden Eiger, Mönch und Jungfrau ist von hier einfach atemberaubend. Bis zu einem Übergang sind diverse kleinere Kletterpartien zu absolvieren. Ich genehmige mir eine kurze Pause auf einem Felsen, um die grandiose Aussicht zu genießen...“

*Bernie Manhard [Teilnehmer 2014 & 2015]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit für den Ultratrail beträgt 26 Stunden. Während des Rennens gibt es weitere Cut-Off-Zeiten. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, beim Checkpoint „Burglauenen“ (ca. bei der Hälfte der Strecke) einen Drop Bag zu deponieren. Die 3. Austragung im Jahr 2015 war bereits nach kurzer Zeit ausverkauft. Deshalb ist ein rechtzeitiges Anmelden sinnvoll.





## STRECKE

Ultratrail (101 km, 6.700 hm), Panorama Trail (51 km, 3.100 hm), Nordwand Trail (35 km, 2.500 hm)

Mit den Etappenorten Grosse Scheidegg, First, Bachalpsee, Berghotel Faulhorn, Schynige Platte, Wengen, Männlichen und der Traverse unter der Eiger Nordwand wird nicht nur ein Spektakel, sondern auch ein einmaliges Bergambiente und Panorama geboten. Der Untergrund besteht zu 87% (87 km) aus Trail, Wander- und Forstwegen und nur zu 14% (14km) aus Asphalt. Die Strecke

wird mit Fähnchen, Trassierband, Markierungsspray und Hinweisschildern markiert. Die Abschnitte in der Nacht werden zusätzlich mit reflektierenden Fähnchen, reflektierenden Pfosten, Signalstäben und Lampen gekennzeichnet. Mit dem Panorama Trail und dem Nordwand Trail bietet der Veranstalter zwei Distanzen für Traileinsteiger, die (noch) nicht den Ultratrail laufen möchten.

NONSTOPLAUF

# Gozo Trail





DISTANZ

55 KM



HÖHEN  
METER

1.500 HM



STARTORT

Insel Gozo  
Malta



KONTAKT

deefarr@mac.com  
[www.helifiretri.moonfruit.com](http://www.helifiretri.moonfruit.com)

**R**uppige Felsen erheben sich steil aus dem Meer. Karibikgrünes Wasser knallt an das silbrig schimmernde Gestein. Gold-gelber Sand ziert die einsamen Strände. Disteln und Ginster krallen sich an den felsigen Grund. Ein Pfad ist kaum auszumachen. Keine Menschenseele ist zu sehen. Es herrscht geisterhafte Stille. Ein weites, leeres Eiland mit spektakulärer Küstenlandschaft und fruchtbaren Tälern liegt vor den Teilnehmern. Diese Naturschönheit hat einen Namen: Gozo, was so viel wie „Freude“ auf Kastilisch bedeutet. Gozo ist die zweitgrößte Insel des maltesischen Archipels, gelegen zwischen Europa und Afrika, etwa sechs Kilometer nordwestlich von Malta. Die Flächengröße beträgt 67 km<sup>2</sup>, die längste Ausdehnung misst 14 Kilometer, und die Küstenlinie ist 43 Kilometer lang. Die Faszination dieser Insel kann man beim Gozo Trail erleben, ein landschaftlich reizvoller Trailrun über 55 Kilometer und 1.500 Höhenmeter. Er umrundet einmal die Insel. Besonders die gewaltigen Natureindrücke, die spektakuläre Küstenlandschaft und der familiäre Charakter machen den Reiz dieses Events aus.

## TEILNEHMER

ca. 50

## SIEGERZEITEN 2014

M 5 h 22 min 20 s  
F 8 h 00 min 53 s

## VERANSTALTER

Helpfire Events

## STARTGELD

50 €

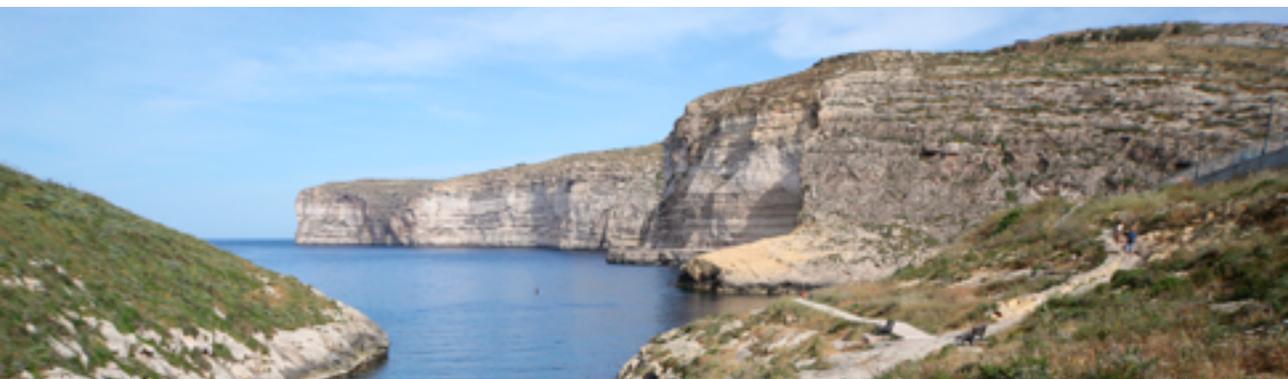
### O-TON

„Es ist, als wäre das Azure Window weit geöffnet. Manch Böe fegt schon mal eine Wegmarkierung in eine ganz andere Richtung. Die untergehende Sonne taucht das sanft hügelige Eiland in goldgelbes Licht. Niemand spricht es aus, doch jedem ist klar, das Ziel erreichen wir auf regulärem Weg heute nicht mehr. Ich kämpfe mit den Tränen, als sich der Wagen, der uns aufsammeln soll, langsam nähert. Wir steigen nicht ein. Auch wenn zur tatsächlichen Strecke Kilometer fehlen, das Ziel wollen wir laufend erreichen! Hand in Hand läuft der Triumphzug abgeschlagener Läufer doch noch durchs Ziel. Es sind die Ungewissheiten, die das Abenteuer ausmachen. Selten habe ich bei einem Lauf so viel Seligkeit verspürt. Uns eint die Erfahrung. Die gleichen zerstörten Illusionen, der gleiche Schmerz, der gleiche Wunsch auf Wiederholung! Der Lauf wurde gewertet, dafür müssen wir eine Zeitstrafe verkraften - was aber ist schon eine Stunde gegen ein DNF?“

*Andrea Helmuth [Teilnehmerin 2013]*

### SONSTIGES

Der Gozo Trail eignet sich insbesondere für den Ultra Trail Einsteiger. Das Profil des Rennens ist relativ einfach und die Cut Off Zeiten sind großzügig bemessen. Support Teams und Zuschauer haben die Möglichkeit, die Teilnehmer an verschiedenen Streckenabschnitten zu begleiten.





## STRECKE

Ultratrail (55 km, 1.500 hm), Trail (21 km)

Der Gozo Trail umrundet einmal komplett die Insel Gozo. Der Großteil des Streckenparcours bildet ein gut zu laufender Trail, meistens flach, der zwei anspruchsvollere An- und Abstiege aufweist. Der Streckenverlauf deckt verschiedene Landschaftsformen des Mittelmeers ab: tief blaues Meer,

weiße Kalksteinfelsen, felsiges Gelände, wunderschöne Täler und einsame Sandstrände. Der Kurs wird von den Teilnehmern oft als „atemberaubend“ beschrieben. Kurz gesagt: Die Teilnehmer erfahren den gesamten Mittelmeerraum in einem Rennen.

NONSTOPLAUF

# Grand Défi des Vosges





DISTANZ

58 KM



HÖHEN  
METER

2.200 HM



STARTORT

Niederbronn-les-Bains  
Frankreich



KONTAKT

[vosgirunners@aol.com](mailto:vosgirunners@aol.com)  
[www.lesvosgirunners.com](http://www.lesvosgirunners.com)

**D**éfi heißt Herausforderung, und allein der Name dieses Trail-Events lässt etwas Besonderes vermuten. Der Grand Défi des Vosges ist definitiv ein Ultramarathon für Naturgenießer. Niederbronn-les-Bains, der Start- und Zielbereich dieses Laufs, liegt am Rande der Rheinebene am Fuß der Vogesen, etwa 70 Autominuten von Karlsruhe entfernt. Der Grand Défi des Vosges hat Tradition. Im Jahr 2015 fand er bereits zum 16. Mal statt und bietet bei sehr guter Organisation und Verpflegung eine Strecke, die mit kurzen, knackigen Trails und vielen breiten, flach ansteigenden Waldwegen auch für Anfänger geeignet ist. Burgruinen, blühende Sträucher und Obstbäume, markante Felsen, kleine Weiher – die wunderschöne Landschaft der Nordvogesen – machen die Besonderheit dieses Rennens aus. Insgesamt 58 Kilometer und 2.200 Höhenmeter durch den Naturpark der Nordvogesen sind zurückzulegen. Neben dem Grand Défi bietet der Veranstalter weitere Wettbewerbe an.

## TEILNEHMER

214  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 4 h 40 min 28 s  
F 5 h 57 min 06 s

## VERANSTALTER

Les Vosgirunners

## STARTGELD

18 – 29 €

### O-TON

„Laufen wie Gott in Frankreich könnte ich den Grand Défi des Vosges beschreiben, der vom beschaulichen Badeort Niederbronn-les-Bains eine Runde durch die Nordvogesen führt. Vom traditionell sonnigen Wetter über die herrliche Landschaft bis zu den unglaublich netten Menschen bleiben keine Wünsche offen.

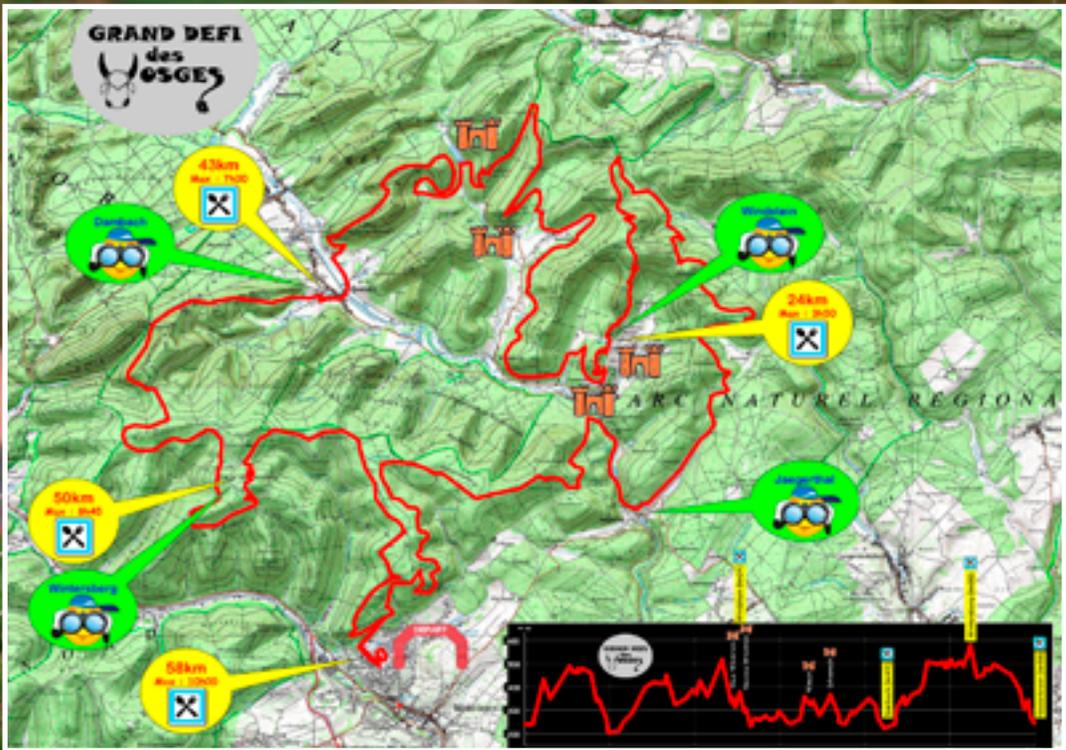
Und die Strecke? Nun, wo die Franzosen Trail draufschreiben, ist auch Trail drin: Single Trails, teils kräftige An- und Abstiege mit technisch anspruchsvollen Passagen lassen das Läuferherz jauchzen!“

*Harald Krauß (Mehrfacher Teilnehmer)*

### SONSTIGES

Es gibt Zeitlimits an den Verpflegungspunkten Windstein bei KM 22, Dambach bei KM 40 und am Grand Wintersberg bei KM 50. Für den Grand Défi haben die Teilnehmer insgesamt zehn Stunden Zeit.





## STRECKE

Grand Défi des Vosges [58 km, 2.200 hm], Mac Vi [25 km, 1.000 hm], Défi des Seigneurs [76 km, 2.500 hm], Vosgigazelle [12 km, 300 hm]

Die Streckenführung geht zu über 90% auf den Pfad- und Waldwegen des regionalen Naturparks der Nordvogesen. Der Naturpark zählt u.a. 35 mittelalterliche Festungen, und die Teilnehmer werden während des Laufs fünf entdecken. Die Strecke, die sowohl landschaftlich attraktiv als auch historisch sehr interessant ist, führt die Teilnehmer weiter nach Jaegerthal, Windstein, Dambach und Wintersberg. Das we-

sentliche Merkmal beim Grand Défi des Vosges ist das Naturerlebnis. Ob mit Schilfrohr bewachsene Weiher, tiefe Wälder oder atemberaubende Felslandschaften, die durch die Erosion geformt wurden. Eine unglaubliche Biodiversität gibt es bei diesem Lauf zu entdecken. Die Kilometer sind nicht angezeigt, aber die Markierungen sind durch Plastikfähnchen auf den Bäumen gekennzeichnet.

NONSTOPLAUF

# Grand Raid de la Réunion





DISTANZ

164 KM



HÖHEN  
METER

9.917 HM



STARTORT

Saint Pierre  
Insel La Réunion, Frankreich



KONTAKT

info@grandraid-reunion.com  
[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

**S**enkrechte Felswände, nebelverhangene Regenwälder, steinige Lavawüsten, zerklüftete Kraterkessel, tiefe Canyons, versteckte Wasserfälle und dichter Dschungel. Dazwischen Dörfer, eher Dörfchen - so abgeschieden, dass sie nur zu Fuß oder per Helikopter zu erreichen sind. Dieses Szenario kann man auf La Réunion, dem französischen Übersee-Department 800 Kilometer östlich von Madagaskar, erleben. La Réunion, die westlichste Insel der Maskarenen, ist eine Vulkaninsel mitten in den Tropen. Der Archipel liegt auf einem unterseeischen Hochplateau des Indischen Ozeans. Einmal im Jahr wird die Insel Schauplatz eines der härtesten Ultra-Cross-Rennen der Welt. Bei der „Diagonale des Fous“ (Diagonale der Verrückten), wie dieser Lauf von den Einheimischen genannt wird, gilt es über 160 Kilometer und fast 10.000 Höhenmeter einmal quer über die Insel zu laufen.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

ca. 2.400

## SIEGERZEITEN 2015

M 24 h 17 min 40 s  
F 28 h 11 min 14 s

## VERANSTALTER

Association  
Le Grand Raid

## STARTGELD

160 €

### O-TON

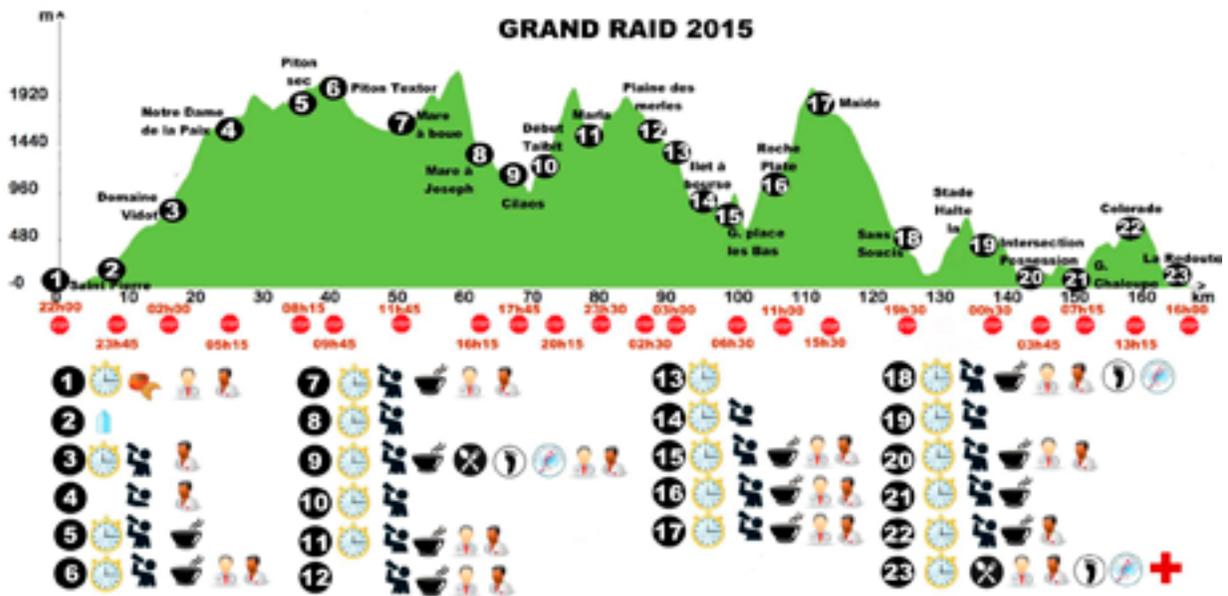
„La Réunion - die Insel hat für mich etwas Magisches. Freiheit, Abenteuer, die großen Augen der Kinder und die Euphorie der kreolischen Bevölkerung am Start, das Fieber der Begeisterung. Niemals werde ich einen Augenblick des Laufes vergessen. In der ersten Nacht ging es nach einem kurzen „Schaulauf“ durch den Ort sofort hinein in die Wildnis der Berge. Es war neblig und nieselte. Gespenstisch, mystisch ging es über das teils scharfkantige Vulkangestein. Immer wieder wechselte die Landschaft um mich herum. Jedes Mal fühlte ich mich wie in einer neuen Welt. Ich werde nie den Sonnenaufgang des zweiten Morgens vergessen. Ich stand sehr weit oben in den Bergen. Die Bergspitzen ragten aus der Wolkendecke und ich durfte zuschauen, wie die Sonne über der Wolkendecke aufging. Nur für diesen Augenblick allein haben sich die Strapazen der vergangenen 29 Stunden gelohnt...“

*Tanja Neumann [Teilnehmerin 2015]*



### SONSTIGES

Die Teilnahme am Grand Raid setzt Qualifikationspunkte voraus. Von Ende Dezember bis in den April hinein herrscht der Monsun mit teilweise starken Regenfällen und die Luft hat eine hohe Luftfeuchtigkeit. Aber auch während der anderen Monate muss man mit kurzen Schauern rechnen, so dass die Trails beim Grand Raid sehr matschig, aufgeweicht und rutschig sein können. Es gibt Zeitlimits (insgesamt über 20) auf der Strecke, die einzuhalten sind. Insgesamt haben die Teilnehmer maximal 66 Stunden an Zeit zur Verfügung. Die Teilnehmer des Grand Raid können am Start, in Saint Pierre, je einen Versorgungssack (Drop Bag) für die Posten in Cilaos, Maido und La Redoute (Ziel) abgeben.



## STRECKE

Grand Raid [164 km, 9.917 hm], Trail de Bourbon [97 km, 5.655 hm], La Mascareignes [65 km, 3.922 hm]

Der Streckenparcours ist landschaftlich sehr vielseitig und technisch extrem anspruchsvoll. Es geht durch nebelverhangene Regenwälder, über steinige Lavawüsten und fast senkrechte Felswände sowie durch dichten Dschungel. Der Untergrund ist häufig schlammig; glitschige Wurzeln, rutschige Felsen und Baumstämme liegen im Weg. Immer wieder müssen Flüsse durchquert und sehr steile Passagen mit Steigleitern hoch und hinunter geklettert werden. Der Start erfolgt um 22 Uhr im Süden der Insel, in Saint Pierre. Dann geht es weiter über den Piton Textor und Mare à Boue bis Cilaos. Hier haben die Teilnehmer bereits 70 Kilometer zurückgelegt. Es folgt der Piton

du Taïbit und das Cirque de Mafate, einer der drei Bergkessel der Insel. Keine einzige Straße führt hier hinein. Die wenigen Einwohner des Cirques werden aus der Luft mit dem Hubschrauber versorgt. Ein bizarres System aus Schluchten, Plateaus und Steilwänden durchzieht diese wilde Landschaft. Die Mafate ist von tiefen Gräben zerfurcht und im Zentrum weitestgehend unzugänglich. Nach zahlreichen steilen An- und Abstiegen geht es in den Cirque de Salazie hinein, der sich vor allem durch seine dichte Vegetation und zahlreiche Wasserfälle auszeichnet, bevor die Teilnehmer dann im Stade de la Redoute in Saint-Denis das Ziel erreichen.

ETAPPENLAUF

# Grand to Grand Ultra





DISTANZ

273 KM



HÖHEN  
METER

5.596 HM



STARTORT

Kanab  
Utah, USA



KONTAKT

[info@g2ultra.com](mailto:info@g2ultra.com)  
[www.g2ultra.com](http://www.g2ultra.com)

**E**r zählt zweifellos zu den größten Naturwundern unserer Erde. Eine steile, rund 450 Kilometer lange Schlucht, die jedes Jahr von rund fünf Millionen Menschen besucht wird. Über Millionen von Jahren hat sich dort der Fluss Colorado ins Gestein des Colorado-Plateaus gegraben und dabei ältere Schichten freigelegt, von denen einige leuchtend rot sind. Der Grand Canyon, seit 1979 auf der Liste des UNESCO-Weltnaturerbes. Bedingt durch die Höhen- und Klimaunterschiede im Canyon gibt es fünf Vegetationszonen und eine große Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten. Im Jahr 1908 wurde das Gebiet um den Grand Canyon durch US-Präsident Theodore Roosevelt zum „National Monument“ erklärt.

Mittlerweile kann man dieses Naturwunder auch im Laufschrift bei einem gut organisierten Event erkunden. Beim Grand to Grand Ultra, ein Mehrtageslauf über sechs Etappen, handelt es sich um den ersten Etappenlauf auf Selbstversorgerbasis in den USA. Die Teilnehmer müssen ihre gesamte Ausrüstung, bestehend aus Essen, Schlafsack und anderen Gegenständen, während des gesamten Rennens bei sich führen.

## TEILNEHMER

118  
[2015]

## SIEGERZEITEN 2015

M 34 h 11 min 02 s  
F 42 h 53 min 16 s

## VERANSTALTER

Ultra Challenge  
America LLC

## STARTGELD

3.200 USD

### O-TON

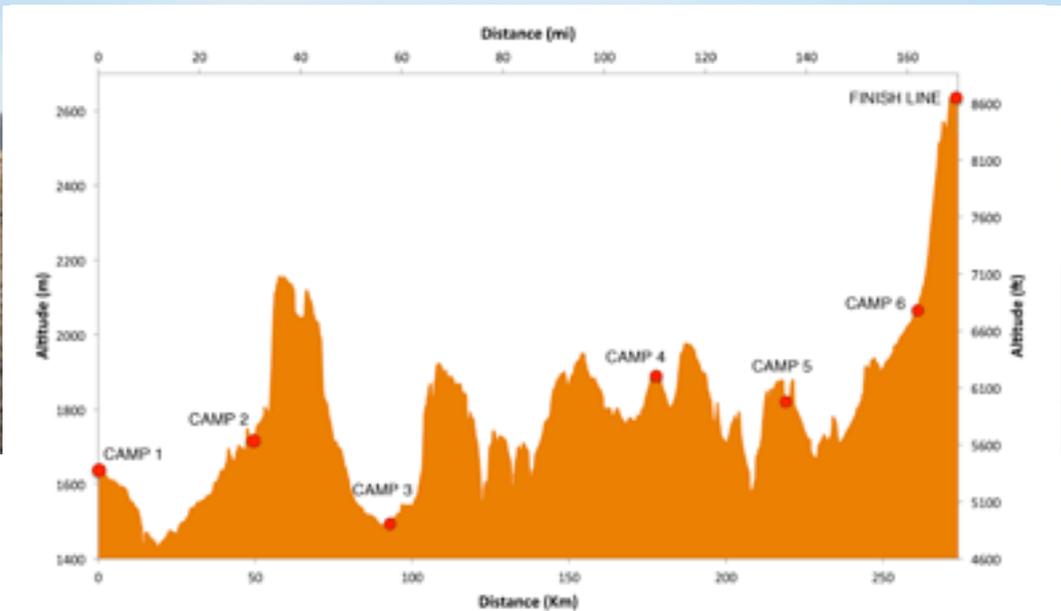
„Manchmal wundere ich mich selber, warum ich das eigentlich mache - jedes Jahr ein neues sportliches Abenteuer, für das ich immer tausend Beweggründe neu erfinde. Ich gelange immer wieder zurück zu dem schlichten Grund, mit dem es begonnen hat: Laufen ist befriedigend, denn es gibt mir das Gefühl, etwas geleistet zu haben. Grand2Grand, ich wusste nicht so recht, was mich hier wirklich erwarten wird. Unvoreingenommen habe ich mich einfach auf das Abenteuer eingelassen - und bin in keiner Weise enttäuscht worden. Aus sportlicher Sicht ein geniales Resultat, erfahrene und erlebte Kameradschaft, Naturschönheiten aus allernächster Nähe erlaufen, eine Woche abseits jeglicher Fremdbestimmung, ein völlig zweckloses, aber absolut sinnvolles Unterfangen. Just awesome! Wie ein Fallschirm, der die Sinne öffnet.“

*Peter Osterwalder [Teilnehmer 2015]*

### SONSTIGES

Die Durchschnittstemperatur für diese Region beträgt im September zwischen 8 Grad und 27 Grad. Am Ende jeder Etappe befindet sich eine Campsite. Dort ist jeder Teilnehmer in einem Zelt (10 Personen pro Zelt) untergebracht. Im Camp gibt es mobile Toiletten, heißes und kaltes Wasser, ein „medical tent“ und ein „Cyber tent“, in dem die Teilnehmer die Möglichkeit haben, E-Mails zu checken und zu versenden.





## STRECKE

Grand to Grand Ultra (273 km), Grand to Grand Challenge (173 km)

Der Grand to Grand Ultra geht über insgesamt 170 Meilen (273 Kilometer). Die Teilnehmer erwartet eine Mischung aus Wüste und Schluchtenlandschaften sowie verschiedenste Terrains: Sanddünen, Waldwege, Schotter- und Felswege, Flussdurchquerungen und schmale Pfade durch die imposanten Schluchten des Grand Canyon, die ab und an auch mal kleinere Kletterpassagen erfordern. Der Start erfolgt am Rande des Grand Canyon auf einer Höhe von 1.629 Metern. Das Ziel befindet sich am Gipfel des Pink Cliffs auf einer Höhe von

2.636 Metern mit spektakulären Ausblicken und beeindruckenden Felsformationen. Einen Höhepunkt dieses Rennens stellt sicherlich die atemberaubende und vielseitige Landschaft des Grand Canyon dar. Der Streckenparcours führt die Teilnehmer immer wieder entlang von Klippen, durch mehrere Schluchten und tiefe Täler.

Die einzelnen Etappen, so wie sie bei der Austragung im Jahr 2015 waren:

Etappe 1: 49,6 km	Etappe 2: 43,3 km
Etappe 3: 84,7 km	Etappe 4: 41,9 km
Etappe 5: 42,2 km	Etappe 6: 12,0 km

EXPERTEN-INTERVIEW

Robert Pollhammer

*Robert, Du bist leidenschaftlicher Trailläufer, hast an verschiedenen Abenteuerrennen auf der Welt teilgenommen und bist seit 2003 Veranstalter des Montane® Yukon Arctic Ultra, einem der härtesten und kältesten Ultramarathons. Was hat Dich dazu bewogen, ein Event in extremer Kälte auszurichten? Was ist das Besondere, beim Montane® Yukon Arctic Ultra zu laufen?*

Es war zunächst nicht geplant, dass ich mein eigenes Rennen organisiere. Ich wollte eigentlich bei der Organisation eines anderen Extremlaufes in Alaska mithelfen. Doch diese Veranstaltung wurde abgesagt. So beschloss ich, den MYAU ins Leben zu rufen. Dabei machen viele Aspekte dieses Event zu etwas Besonderem. Das Teilnehmerfeld ist klein. Es herrscht eine eher familiäre Atmosphäre. Der Rennmodus ist Non-Stop. Man ist also Tag und Nacht unterwegs. Oft alleine. Und das in einer unendlich erscheinenden kanadischen Wildnis. Bei teilweise extremer Kälte.

*Was würdest Du jemanden raten, der beim Montane® Yukon Arctic Ultra starten möchte?*

In jedem Fall sollte man nicht kälteempfindlich sein. Selten scheitern Teilnehmer an fehlender Fitness. Oft ist es die Kälte und ganz oft ist es eine Kopfsache. Für alle Ultraläufer ist auch wichtig, dass man eine Pulka hinter sich herzieht. Man läuft also nicht viel. Es ist eher ein schnelles Wandern. Man bekommt wenig Schlaf. Und Ausrüstung ist natürlich ein ganz wichtiges Thema. Es sollte Spaß machen, sich intensiv mit allen Aspekten rund um Bekleidung, Schlafsystem, Ernährung, etc. auseinanderzusetzen.

*Eine Herausforderung beim Montane® Yukon Arctic Ultra ist definitiv die Kälte. Welche Tipps kannst Du für das Laufen bei Kälte geben? Wie kann man sich körperlich und mental darauf vorbereiten?*

Im Idealfall macht man eine private Vorbereitungstour in Skandinavien oder reist in die Alpen und geht nicht nur lange Wandern/Laufen, sondern biwakiert auch draußen. Viele Teil-

**” WIR HATTEN SCHON  
EVEREST-BEZWINGER  
DABEI,  
DIE MEINEN, ES SEI  
EIN SPAZIERGANG  
GEWESEN  
IM VERGLEICH  
ZUM MYAU. ”**

nehmer machen Fitnessübungen für die Rumpfmuskulatur. Gerne werden auch mit einem Pulkagurt Reifen durch die Gegend gezogen.

*Die drei Buchstaben DNF [Did Not Finish] will kein Läufer gerne erleben. Oftmals ist es ein schmaler Grad und eine schwierige Entscheidung, ob man weiterläuft oder aus dem Rennen aussteigt. Wann weiß man, dass man besser aufhören sollte?*

Im Yukon fällt es den Teilnehmern in der Regel etwas leichter, ein DNF zu akzeptieren. Denn überschreitet man seine Grenzen, können die Folgen sehr schmerzhaft sein. Wenn man zum Beispiel die Kälte und deren Auswirkungen nicht mehr im Griff hat, macht es keinen Sinn mehr, weiter zu machen. Erfrierungen sind sonst die Konsequenz. Dazu kommen die normalen Probleme, die bei derartigen Belastungen auftreten können, wie Rücken- oder Gelenkschmerzen, Blasen an den Füßen und Magenbeschwerden.

Kein Rennen der Welt ist es Wert, sich dafür die Gesundheit zu ruinieren. Fast alle Teilnehmer-/innen sind erfahren genug und treffen dann entsprechend die richtige Entscheidung.

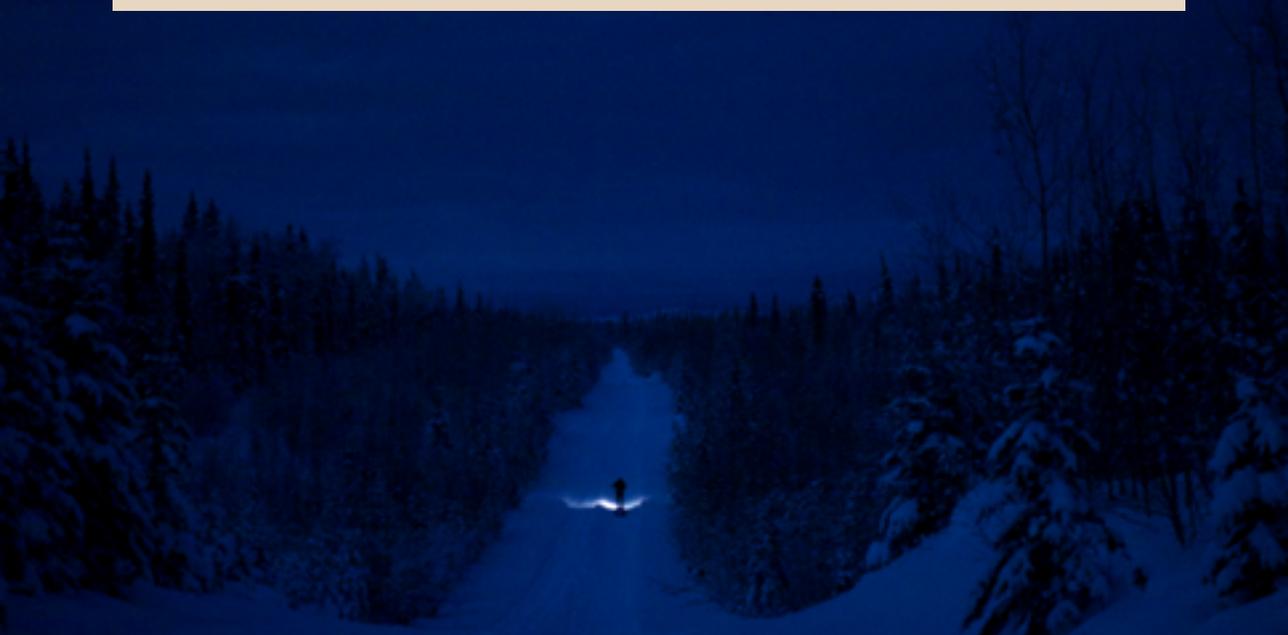
*Mit Racelite hast Du eine erfolgreiche Marke im Bereich Sportausrüstung und Bekleidung geschaffen. Welche spezielle Ausrüstung empfiehlst Du für Läufe in extremer Kälte? Wie unterscheidet sich diese von anderen Läufen wie beispielsweise einem Nonstoplauf durchs Gebirge oder durch den Dschungel?*

Es gibt mittlerweile sehr viel Auswahl. Produkte, die für den einen Athleten perfekt sind, können den nächsten schon in den Wahnsinn treiben. Die richtige Ausrüstung ist also oft ein Prozess. Nicht immer findet man gleich die ideale Lösung. Wichtige Themen sind leichtes Gewicht und geringes Volumen. So braucht jeder Teilnehmer eine Expeditions- Daunenjacke und einen Expeditions- Daunenschlafsack. Kunstfaser-Produkte wären zu schwer und zu voluminös. Kunstfaserisolierte Bekleidung ist dagegen gut für die zweite Schicht. Produkte mit Merino-Wolle sind beliebt bei der ersten Schicht, da man selbst nach mehreren Tagen den Geruch noch ertragen kann. Generell ist das „Zwiebel-Prinzip“ gefragt. Man braucht für jedes Szenario die richtigen Schichten bzw. deren Kombination. Schwitzen sollte man unbedingt vermeiden. Man kann nämlich die perfekte Jacke haben. Wenn diese aber zum Eispanzer gefriert, ist das gute Teil zwecklos. Insgesamt hat man also in der Kälte viel mehr Ausrüstung als bei Läufen in Wüste, Berg und Co.

Der Laufschuh ist eine der wichtigsten *Ausrüstungsgegenstände eines Läufers*. Was muss ein guter Trailschuh alles können? Worauf sollte man beim Kauf achten?

Ray Zahab, ein sehr guter kanadischer Ultraläufer, hat einmal gesagt: „Regel Nummer 1, bequem muss der Laufschuh sein“. Ich bin der gleichen Meinung. Alle anderen Kriterien kommen danach und hängen von sehr vielen Faktoren ab. Eine „eierlegende Wollmilch-sau“ gibt es nicht. Wer nicht in rutschigem Gelände unterwegs ist, braucht z.B. keinen Grip. Grundsätzlich haben aber Trailshuhe natürlich etwas mehr Profil und sind in Sachen Obermaterial so verarbeitet, dass sie etwas mehr Belastung aushalten. Das Angebot am Markt ist in jedem Fall sehr groß. Wenn man also noch keine Erfahrung hat, macht es Sinn, sich in Foren und/oder im guten Fachhandel beraten zu lassen.

**” SELTEN SCHEITERN TEILNEHMER  
AN FEHLENDER FITNESS.  
OFT IST ES DIE KÄLTE  
UND GANZ OFT IST ES EINE KOPFSACHE. ”**



**” DENN ÜBERSCHREITET MAN SEINE GRENZEN,  
KÖNNEN DIE FOLGEN SEHR SCHMERZHAFT SEIN ”**





*Wasserblasen an den Füßen machen bei langen Trailläufen häufig Probleme. Wie geht man am besten mit Blasen um beziehungsweise wie verhindert man diese?*

Ganz wichtig bei langen Läufen ist, dass man Probleme sofort begutachtet. Oft denkt man: „Ach, bis zur nächsten Verpflegungsstelle noch. Dort schaue ich mir das genau an.“ Doch dann ist es vielleicht schon zu spät. Die Blase ist da und die Uhr lässt sich nicht mehr zurückdrehen. Ansonsten spielt Fußpflege eine große Rolle und natürlich die richtigen Socken und Schuhwerk, das einem wirklich gut passt. Man lernt mit der Zeit und probiert verschiedene Dinge aus. Wichtig ist, nicht zu resignieren. In der Regel gibt es für jedes Problem eine Lösung.

*Ein Trend der letzten Jahre im Bereich Sportbekleidung war sicherlich das Thema Kompression. Kein Ultratrail, ohne Waden-Boosters oder Kompressionshosen. Wie beurteilst Du diese Entwicklung? Welchen Nutzen hat der Läufer durch das Tragen von Kompressionsbekleidung?*

Im Bereich der Waden und Oberschenkel ist Kompression beim Laufen in jedem Fall sinnvoll. Ganz besonders bei Laufveranstaltungen, die über mehrere Tage gehen. Auch leistungsorientierte Sportler werden sicher nur selten auf Kompression verzichten wollen. Die positiven Effekte sind schließlich wissenschaftlich nachgewiesen. Läuft man allerdings eher kurze Strecken, oder interessiert sich nicht so sehr für Leistungsoptimierung, kann man sicher auch ohne Kompression Spaß haben und einen guten Lauf hinlegen.

*Wie sehen Deine sportlichen Ziele und unternehmerischen Projekte für die Zukunft aus?*

Meine sportlichen Ziele haben unter meiner Selbständigkeit etwas gelitten. Zumindest, was die Teilnahme an Veranstaltungen betrifft. Wenn es meine Zeit erlaubt, ziehe ich auf eigene Faust los und Yuko,



mein Sibirischer Husky, ist immer dabei. Unternehmerisch möchte ich meine bestehenden Aktivitäten weiter optimieren und immer wieder neue Dinge ausprobieren. Komplett neue Projekte schweben mir dabei nicht vor. Racelite.de und der Montane® Yukon Arctic Ultra bieten ausreichend Bereiche für Innovation und frische Ideen.

[WWW.RACELITE.DE](http://WWW.RACELITE.DE)

**” GANZ WICHTIG BEI  
LANGEN LÄUFEN IST,  
DASS MAN  
PROBLEME  
SOFORT BEGUTACHTET. ”**



NONSTOPLAUF

# Großglockner Ultra Trail





DISTANZ

110 KM



HÖHEN  
METER

7.000 HM



STARTORT

Kaprun  
Großglockner, Österreich



KONTAKT

info@ultratrail.at  
[www.ultratrail.at](http://www.ultratrail.at)

**S**uperlative faszinieren und ziehen die Massen an. Besonders im Ausdauersport. Ob höchster Berg, längster Lauf, härtester Ultramarathon, kältestes Rennen - wenn ein Veranstalter mit einem dieser Prädikate wirbt, darf er sich erhöhter Aufmerksamkeit sicher sein. Ein neues Trailevent mit einem Superlativ gibt es seit dem Jahr 2015: den Großglockner Ultratrail. Ein Lauf am bzw. um den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner. Der Großglockner (3.798 Meter) gilt als einer der bedeutendsten Gipfel der Ostalpen und ist sicherlich eines der bekanntesten Wahrzeichen Österreichs. Beim Großglockner Ultratrail gilt es, 110 Kilometer und 7.000 Höhenmeter zurückzulegen, zum Großteil in hochalpinem Gelände, vielfach mit Passagen über 2.600 Meter. Schlechte Witterungsbedingungen (Kälte, Regen, Schnee) können zusätzliche Erschwernisse darstellen. Rund 500 Athleten aus 20 Nationen waren bereits bei der ersten Auflage dieses Events dabei. Für alle, die es nicht ganz so extrem angehen wollen, gibt es mit dem „Glockner-Trail“ und dem „Gletscherwelt Trail“ Alternativstrecken im Angebot.

## TEILNEHMER

67  
[2015]

## SIEGERZEITEN 2015

M 16 h 47 min 56 s  
F 21 h 37 min 16 s

## VERANSTALTER

Resch Alpine Competition  
Events GmbH

## STARTGELD

100 – 125 €



### O-TON

„Als ich das erste Mal vom Großglockner Ultratrail hörte, war klar, dass ich bei der Erstaussgabe dabei sein musste. Mir ist vorab schon bewusst gewesen, dass hier etwas Großartiges entstehen wird. Der Lauf selbst ließ keine Wünsche offen. Perfekte Streckenmarkierung und eine technisch höchst anspruchsvolle Strecke, das Ganze in einem landschaftlichen Ambiente, das diesen Ultra-Trail einfach unvergesslich machte. Die größten Schwierigkeiten waren die hochalpinen Trails und das Passieren der Geröll- und Schneefelder. Sogar kurze, seilversicherte Passagen waren dabei. Die An- und Abstiege hatten es in sich; spätestens beim letzten Anstieg auf die Schmidinger Scharte kamen alle Teilnehmer an ihre körperlichen und mentalen Grenzen. Rückblickend war es einer meiner schönsten Wettkämpfe, an dem ich teilgenommen habe. Der Großglockner Ultra Trail wird mir sehr lange in Erinnerung bleiben.“

*Markus Kirschner [Teilnehmer 2015]*

### SONSTIGES

Das Gesamt-Zeitlimit beträgt 29 Stunden. Während des Rennens gibt es vier Cut-Off-Punkte, die eingehalten werden müssen.





## STRECKE

Großglockner Ultratrail (110 km, 7.000 hm), Glockner Trail (50 km, 2.500 hm), Gletscherwelt Trail (30 km, 1.500 hm)

Der Großglockner Ultratrail führt weitgehend auf Wanderwegen der so genannten „Glocknerrunde“ rund um Österreichs höchsten Berg, den Großglockner (3.798 Meter). In der einzigartigen Landschaft des Nationalparks Hohe Tauern geht es durch drei Bundesländer, sieben Täler, sechs Gemeinden, vorbei an 14 Gletschern und zwei Mal über die Alpen. Rundherum gut 300 Gipfel mit mehr als 3.000 Metern. Start und

Ziel des Rennens ist in Kaprun. Der Streckenparcours kann als sehr anspruchsvoll beschrieben werden. Die Hauptschwierigkeiten liegen im Anstieg zu den hohen Pässen: zur Unteren Pfandscharte, zum Wiener Höhenweg, zum Kaiser Tauern und Schmiedinger Scharte. Besondere Vorsicht beim Abstieg gilt von der Glorethütte nach Kals, vom Kaiser Tauern sowie von der Schmiedinger Scharte.

ETAPPENLAUF

A full-page photograph of a runner on a dirt trail in the Himalayas. The runner is in the center, wearing a dark long-sleeved shirt, shorts, and a backpack, running away from the camera. The trail is a light-colored dirt path that curves through a landscape of dry, brownish vegetation. In the background, there are large, rugged mountains with significant snow cover under a clear blue sky. A layer of white clouds or mist is visible between the runner and the mountains.

# Himalayan 100 Mile Stage Race



DISTANZ

100 MEILEN



HÖHEN  
METER

ca. 7.000 HM



STARTORT

Mirik  
Westbengalen, Indien



KONTAKT

info@himalayan.com  
[www.himalayan.com](http://www.himalayan.com)

**D**er Himalaya, das „Dach der Welt“, stellt ein faszinierendes Ziel für Bergsteiger, Extremsportler und Abenteurer dar. Zehn der vierzehn höchsten Berge der Erde befinden sich hier. Viele Mythen und zum Teil tragische Geschichten existieren um diese Bergriesen. Im indischen Teil dieser gewaltigen Gebirgskette findet seit vielen Jahren Ende Oktober bzw. Anfang November ein Lauf der besonderen Art statt: das Himalayan 100 Mile Stage Race. Dieses Rennen wird oft als „Most Scenic Race in the World“ beschrieben. Es ist ein Mehrtageslauf mit fünf Tagesetappen über insgesamt 100 Meilen (161 Kilometer), der sich sowohl an den 10 Kilometer- als auch Marathonläufer richtet und selbst erfahrene Ultraläufer aus der ganzen Welt anzieht. Die Veranstaltung zeichnet sich nicht so sehr durch einen hohen sportlichen Anspruch aus, als vielmehr durch die Schönheiten der Natur und die kulturellen Eindrücke, die die Teilnehmer erfahren dürfen. Während des Rennens sind Ausblicke auf den Mount Everest, Lhotse, Makalu und Kanchenjunga möglich. Das Himalayan 100 Mile Stage Race hat eine lange Tradition, die erste Austragung fand bereits im Jahr 1991 statt.

## TEILNEHMER

40 - 60

## SIEGERZEITEN 2015

M 19 h 45 min  
F 19 h 45 min

## VERANSTALTER

Himalayan Run & Trek  
Pvt. Ltd.

## STARTGELD

1.998 USD

### O-TON

„Tatsächlich, ich kann es noch gar nicht fassen, habe ich soeben das Zielband in Sandakphu, dem ersten Etappenziel des 100 Meilen Laufs durchlaufen. Plötzlich und unerwartet war das Ziel da. Ich stehe in dichtem Nebel, bin durchgefroren und durchnässt, aber unwahrscheinlich glücklich. Ich frage nach, ob dies tatsächlich das Ziel ist. Ich kann es immer noch nicht glauben; der letzte Kilometer schien mir so kurz. Immer wieder sage ich vor mich hin: I am so happy, I am so happy. Von den vier höchsten Bergen des Himalaya, die man von hier erleben darf, kann ich heute wetterbedingt leider keinen sehen. Aber das macht mir nichts, schließlich habe ich in den letzten 6,5 Stunden über 38 Kilometer auf einer Jeepstrasse (hier in Indien heißt das eine Straße aus Natursteinen, die per Hand in den Boden gehauen ist), dazu über 2.000 Höhenmeter, teilweise durch den tropischen Regenwald zurückgelegt und dabei alle vier Jahreszeiten erlebt und überlebt.“

*Heidmarie Michaelis-Steck [Teilnehmerin 2015]*

### SONSTIGES

Zwischen den Etappen wird in Sandakphu und in Rimbik in einfachen Hütten übernachtet. In der Nacht kann es, insbesondere in Sandakphu auf 3.616 Meter Höhe, kalt werden und die Temperaturen unter null Grad fallen. Wenn es die Zeit erlaubt, können ein paar zusätzliche Tage vor dem Rennen zur besseren Akklimatisation sehr sinnvoll sein. Bei dem Rennen ist es Tradition, dass am Abend nach der dritten Etappe ein „Cultural Evening“ stattfindet, bei dem jede teilnehmende Nation ein Lied und/oder Tanz aufführt. Es gibt keine Zeitlimits und Cut-Off-Zeiten.





## STRECKE

Himalayan 100 Mile Stage Race [161 km, 5 Etappen],  
Mount Everest Challenge Marathon [42,195 km]

Der Streckenparcours führt größtenteils durch den Sandakphu National Park mit Übernachtungen in Sandakphu (3.616 Meter) und Rimbik. Der Untergrund variiert zwischen breiten Forstwegen, schmalen Trails und asphaltierten Straßen. Es geht durch Dschungel, Kiefernwald, über Flüsse und immer wieder durch kleine Dörfer. Insbesondere auf der zweiten und dritten Etappe haben die Teilnehmer, freundliches Wetter vorausgesetzt, spektakuläre Ausblicke auf den Mount Everest, Kanchenjunga, Lhotse und Makalu. Vier der fünf höchsten Berge

der Erde. Die Höhe, in der sich die Läufer befinden, variiert dabei von knapp 1.800 bis zu 3.650 Metern über dem Meeresspiegel. Der Mount Everest Challenge Marathon, der Etappe 3 beim Himalayan 100 Mile Stage Race entspricht, kann auch separat gelaufen werden und stellt einen eigenen Wettbewerb bei dieser Veranstaltung dar.

Nachfolgend die Distanzen der einzelnen Etappen:

Etappe 1: 38 km / Etappe 2: 32 km / Etappe 3: 42,2 km (= Mount Everest Challenge Marathon) / Etappe 4: 21 km / Etappe 5: 27 km.



ETAPPENLAUF

# Jungle Marathon



DISTANZ

250 KM



HÖHEN  
METER

K.A.



STARTORT

Floresta Nacional de Tapajos  
Amazonasgebiet, Brasilien



KONTAKT

info@junglemarathon.com  
[www.junglemarathon.com](http://www.junglemarathon.com)

**H**üfttiefe Sümpfe, handgroße Spinnen, fleischfressende Pflanzen, sengende Hitze und grüne Wände aus gewaltigen Bäumen. Nichts als dunkelgrüner Dschungel, so weit das Auge reicht. Diese Eindrücke kann man beim Jungle Marathon in Brasilien erleben, der als der gefährlichste Abenteuerlauf der Welt gilt. Gut 250 Kilometer in sechs Etappen läuft man durch den Amazonas-Regenwald. Dabei muss sich jeder Läufer über die sieben Tage komplett selbst versorgen und die gesamte Ausrüstung mit sich tragen. Es ist ein Rennen, bei dem den Läufern sämtliche Gefahren des Dschungels begegnen können: Schlangen, Spinnen, Skorpione, Jaguare, Stachelrochen. Da beim Jungle Marathon immer Flüsse durchquert (durchschwommen), tiefe Sümpfe passiert und steile An- und Abstiege gemeistert werden müssen, hat man als Läufer das Gefühl bei einem Multisportevent dabei zu sein. Temperaturen von 40 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 80 bis 90 Prozent machen den Jungle Marathon zusätzlich anspruchsvoll.

## TEILNEHMER

75  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 40 h 10 min  
F 56 h 48 min

## VERANSTALTER

Jungle Marathon Ltd.

## STARTGELD

2.000 britische Pfund

### O-TON

„Auf der ersten Etappe stehen nur 15 Kilometer auf dem Plan, doch diese haben es gewaltig in sich. Kilometerlange, matschige Dschungelpfade, quer liegende Bäume, riskante Fluss- und Sumpfdurchquerungen, laubbedeckte Erdlöcher sowie lehmige, sehr steile An- und Abstiege dominieren den extrem anspruchsvollen Streckenparcours. Hinzu kommen die sengende Hitze von stellenweise 40 Grad im Schatten und eine Luftfeuchtigkeit von fast hundert Prozent. Der Schweiß tritt aus jeder Pore. Meine Laufbekleidung ist komplett durchnässt und klebt am Körper. Ich fühle mich wie in einem riesigen Gewächshaus. Immer wieder reißen Dornenzweige und herunterhängende Lianen an meiner Kleidung.



Der Dschungel ist nichts für zarte Haut. Nackte Haut wirkt hier wie ein Magnet auf die unzähligen, hungrigen Insekten. Meine Augen, Nase und Ohren erleben hier einen Frontalangriff. Angenehmes Vogelgezwitscher, schrille Schreie und unheimliche Laute - die endlose Geräuschkulisse der Dschungelbewohner wirkt einerseits faszinierend, auf der anderen Seite dreht man fast durch.“

*Norman Bücher [Teilnehmer 2010]*

### SONSTIGES

Eine Herausforderung für die Teilnehmer ist die Feuchtigkeit. Bedingt durch die zahlreichen Fluss- und Sumpfdurchquerungen sind die Füße permanent nass. Das führt zur Blasenbildung. Dem Thema Körperpflege und Blasenbehandlung kommt eine hohe Bedeutung zu. Es empfiehlt sich, zuhause den Aufbau und das Schlafen in einer Hängematte zu testen. Dem Trinkverhalten und der Aufnahme von Flüssigkeit kommt beim Jungle Marathon eine besonders große Bedeutung zu.



## STRECKE

250 Kilometer, 6 Etappen / 127 Kilometer, 4 Etappen / Marathon,  
Nonstop

Die Route führt durch Sümpfe, Flüsse und Bäche. Es geht immer wieder steil bergauf und bergab. Der Weg ist eine Mischung aus Dschungelpfad, Straße, Strand und Flussbett. Ein Labyrinth aus Zweigen, Wurzeln, Schlingpflanzen und Dornenzweige erwartet die Teilnehmer. Auch einzelne Dörfer werden immer wieder passiert. Dazu kommen Temperaturen von 35 bis 45 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 80 bis 90 Prozent. Die Etappenlängen liegen zwischen 20 und 110 Kilometer und werden von Jahr zu Jahr verändert. Die erste Etappe ist meist sehr

kurz – ca. 20 Kilometer. Sie dient der Akklimatisation. Die zweite Etappe über ca. 25 Kilometer und dritte mit ca. 30 Kilometern sind ein wenig länger, bevor dann am vierten Tag wieder eine Kurzetappe über ca. 20 Kilometer folgt. Am fünften Tag wartet die Königsetappe mit 90 bis 110 Kilometer auf die Teilnehmer. Die letzte Etappe über 25 Kilometer führt dann bis ins Ziel nach Alter do Chao. Die Strecke ist gut markiert. Zwischen den einzelnen Etappen campen die Teilnehmer in provisorisch errichteten Zeltlagern am Ufer des Tapajos-Flusses.

ETAPPENLAUF

A tall, dead, bleached tree trunk stands prominently in a dry, open landscape under a clear blue sky. The tree's trunk is thick and textured, with a reddish-brown hue at the base. Its branches are sparse and skeletal, reaching out against the sky. In the foreground, there is a large, rounded mound of dry, golden-brown grass or brush. To the right, another smaller, dead tree trunk lies on the ground. The overall scene is arid and desolate.

*Kalahari Augrabies  
Extreme Marathon*



DISTANZ

250 KM



HÖHEN  
METER

ca. 2.500 HM



STARTORT

Augrabies Falls Nationalpark  
Südafrika



KONTAKT

nadia@kaem.co.za  
[www.kaem.co.za](http://www.kaem.co.za)

**D**ie Piste nimmt einfach kein Ende. Sie führt immer nur geradeaus. Sand und Schotter so weit das Auge reicht. 40 Grad Außentemperatur, hundert Prozent Stille. Eine unendlich erscheinende Busch- und Graslandschaft, die bis zum Horizont reicht, liegt vor den Läufern. Trockene Gräser, hin und wieder eine Akazie oder ein Marulabaum. Es herrscht eine grenzenlose Weite und beängstigende Einsamkeit. Keine Menschenseele weit und breit. Keine Häuser. Keine Autos. Kein Geräusch. Nichts. Nur das sanfte Auftreten der Laufschuhe auf der staubigen Piste. Dieses Szenario spielt in der Kalahari, einer riesigen Halbwüste im südlichen Afrika. Flächenmäßig gut dreimal so groß wie Deutschland. Die Kalahari erstreckt sich über insgesamt fünf Länder: Botswana, Südafrika, Namibia, Angola und Sambia. Im äußersten Südwestzipfel Südafrikas, nahe der Grenze zu Namibia, findet der Kalahari Augrabies Extreme Marathon statt, ein Mehrtagesrennen mit Selbstversorgung über sechs Etappen in sieben Tagen mit einer Gesamtdistanz von 250 Kilometern. Die Tagesetappen betragen dabei zwischen 28 und 75 Kilometer. Die Teilnehmer müssen ihr gesamtes Equipment, inklusive Kleidung, Essen und Pflichtausrüstung, für die Dauer des gesamten Rennens bei sich tragen. Wasser zum Trinken und Kochen bekommt man vom Veranstalter gestellt. Es wird in Camps in der Wüste übernachtet.

## TEILNEHMER

100  
[Maximum]

## SIEGERZEITEN 2015

M 13 h 55 min 41 s  
F 19 h 14 min 18 s

## VERANSTALTER

Extreme Marathons

## STARTGELD

Paket 1: 20.700 ZAR  
Paket 2: 27.750 ZAR

### O-TON

„Immer auf der Suche nach interessanten und extremen Wüstenherausforderungen, bei denen ich meine Grenzen verschieben kann, traf ich in der Kalahari Wüste im wilden Westens Südafrikas mit diesem Rennen ins Schwarze: Weltrekordtemperaturen, eine einmalige, atemberaubende Steppen- bzw. Wüstenlandschaft, eine unglaublich bunte, wilde Tierwelt, Klippen, die einen Ganzkörpereinsatz erforderten, der unfassbar klare Sternenhimmel, die ohrenbetäubende Stille... Die größte Herausforderung der Kalahari? Die gefürchteten, absichtlich reichlich in den Lauf eingebauten, nicht enden wollenden ausgetrockneten Flussbetten unter der erbarmungslosen Wüstensonne. Bei keinem anderen Rennen habe ich so viel Wasser gesoffen – literweise drang es aus meinen Poren! Trotz Hitze und Co. konnte ich richtig Gas geben und mir eine hervorragende Platzierung erkämpfen – als 3. Frau überquerte ich die Ziellinie!“

*Brigid Wefelberg [Teilnehmerin 2012 & 2015]*

### SONSTIGES

Die europäischen Läufer kommen normalerweise in Johannesburg an. Per Flugzeug geht es dann weiter nach Upington und von dort zum Augrabies Falls Nationalpark, dem Start- und Zielpunkt dieses Rennens. Die Temperaturen erreichen bis zu 45 Grad am Tag und einstelligen Plusgraden in der Nacht. Beim Rennen übernachteten die Teilnehmer, dicht an dicht, auf einer Plane mit Dach.





## STRECKE

Kalahari Augrabies Extreme Marathon (250 km, 6 Etappen)

Fruchtbare Weinfelder, steile Felspassagen (kurze Klettereinlage) und vor allem die endlosen Weiten der Kalahari machen den Streckenparcours sehr vielseitig und abwechslungsreich. Der Untergrund ist meist steinig und sandig.

Die einzelnen Etappen setzen sich wie folgt zusammens:

Etappe 1	25 km	448 hm	446 tm
Etappe 2	35 km	275 hm	188 tm
Etappe 3	40 km	508 hm	773 tm
Etappe 4	70 km	631 hm	620 tm
Etappe 5	45 km	462 hm	293 tm
Etappe 6	21 km	145 hm	135 tm

NONSTOPLAUF

# Karwendelmarsch





DISTANZ

52 KM



HÖHEN  
METER

ca. 2.281 HM



STARTORT

Scharnitz  
Österreich



KONTAKT

info@karwendelmarsch.info  
[www.karwendelmarsch.info](http://www.karwendelmarsch.info)

**D**er Karwendel lässt die Herzen aller Wander- und Sportbegeisterten höher schlagen. Die Gebirgsgruppe der nördlichen Kalkalpen wird im Norden von den Voralpen mit dem Sylvenstein-Stausee, im Süden vom Inntal, im Osten vom Achensee und im Westen von der Ortschaft Seefeld begrenzt. 20 Prozent des Gebiets liegen in Deutschland, 80 Prozent bilden in Österreich den Alpenpark Karwendel, das größte Naturschutzgebiet der Ostalpen. Inmitten dieses Naturparadieses findet der Karwendelmarsch statt, eine Durchquerung des Gebirges von West nach Ost. Der Karwendelmarsch, ein Nonstoplauf bzw. Marsch mit Kultstatus über 52 Kilometer im Naturpark Karwendel wurde bereits im Jahr 1969 ins Leben gerufen. Nach einer längeren Pause entschloss man sich 2009 zu einem Revival, das im Jahr 2015 seine 7. Auflage feierte.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

2.500  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 4 h 11 min 37 s  
F 4 h 57 min 27 s

## VERANSTALTER

Achensee Tourismus  
Olympiaregion Seefeld

## STARTGELD

40 – 50 €

### O-TON

„Samstagmorgen, es ist 6:00 Uhr. Im kleinen Grenzort Scharnitz starten wir zum diesjährigen Karwendelmarsch. Noch vor Tagesanbruch, im Regenschauer, aber zum Glück donnert und blitzt es nicht. Ich habe mir mit dem Wetter wirklich Mühe gegeben, doch Bergwetter zu beeinflussen ist nicht leicht. Wir traben los. Neben uns rauscht der Gebirgsbach. Ich freue mich auf den ersten Verpflegungspunkt bei Kilometer 9 und einen warmen Kräutertee. Viel trinken, denn die nächste Verpflegung gibt es erst in 10 Kilometern. Im steilsten Stück mischt sich (verbotenerweise) ein Mountainbikefahrer unter uns Läufer, schiebt schnaubend mit rotem Kopf. Dann fällt er erschöpft hin. Schon lange vor dem Gipfel „Karwendelhaus“ (1.771m) weht ein kalter Wind. Und dazu fällt weiter heftiger Regen. Meine Schuhe sind nass und werden schwer...“

*Erwin Bittel [Teilnehmer 2012 & 2013]*

### SONSTIGES

Zielende in Pertisau am Achensee ist 20:00 Uhr (Zeitlimit), die Teilnehmer haben also insgesamt 14 Stunden Zeit.





## STRECKE

Karwendellauf 52 km / Karwendelmarsch 52 km /  
Karwendelmarsch 35 km

Der Karwendelmarsch, mit Startpunkt in Scharnitz [964 m] führt ausschließlich auf bestehenden Wegen, die gut zu laufen sind. Folgende Streckenpunkte beinhaltet der Kurs:

Schafstallboden	1.173 m	9,58 km	
Karwendelhaus	1.771 m	18,19 km	
Kleiner Ahornboden	1.399 m	24,23 km	
Falkenhütte	1.848 m	30,23 km	
Eng	1.227 m	35 km	ZIEL
Binsalm	1.502 m	38,37 km	
Gramai Hochleger	1.756 m	41,52 km	
Gramai Alm	1.263 m	44,50 km	
Falzturn Alm	1.098 m	48,18 km	
Pertisau am Achensee	932 m	52 km	ZIEL

Der Karwendelmarsch weist keine großen technischen Schwierigkeiten auf und ist vor allem auch Traileinsteigern zu empfehlen.

EXPERTEN-INTERVIEW

# Brigid Wefelnberg



*Marathon des Sables, Kalahari Augrabies Extreme Marathon, The Track, Gobi Challenge, Transomania... Deine große Leidenschaft sind lange Wüstenläufe in der ganzen Welt. Was fasziniert Dich an einer Wüste? Was ist das Besondere, in dieser Landschaftsform zu laufen?*

Wegen ihrer Entfernung von zu Hause und überhaupt zur Zivilisation, ihrer unfassbaren Weite und Abgeschlossenheit, ihrer sehr unterschiedlichen Terrainarten sind lange Läufe in der Wüste für mich die ultimative Herausforderung! In der Wüste kann man auf keinerlei moderne, bequeme Infrastruktur zurückgreifen, sondern ist gänzlich auf sich alleine gestellt. Es gibt keine Straßen, keine festen Strukturen, kaum Menschen. Man erlebt die Natur in sehr ursprünglicher Form, riesige Dünen, endlose ausgetrocknete Flussbetten und Salzseen, Schluchten, Klippen, riesengroße Steine. Die Wüste konfrontiert uns mit den extremsten Wetterbedingungen, die man sich vorstellen kann. Tagsüber kann es bis zu 60 Grad heiß werden, nachts sinkt die Temperatur in manchen Wüsten auf weniger als 10 Grad minus ab. Die Sonne kann so aggressiv sein, dass man das Gefühl hat, viele kleine Minibügeleisen auf der Haut zu haben. Es kann regnen oder knochentrocken sein. Das fasziniert mich unendlich!

*Wie bist Du überhaupt zum Ultra-Trailrunning und zu den Abenteuerläufen gekommen? Wie hat bei Dir alles angefangen?*

Also, eigentlich war ich viele Jahre in den USA Leistungsschwimmerin. Nachdem ich nach Deutschland bzw. in den Schwarzwald gezogen war, habe ich wesentlich mehr Zeit in den Bergen verbracht, beim Wandern. Aus dem relativ entspannten Wandern wurde eine Art alpines Powerwalking. Während meines Studiums in Freiburg und in den Jahren danach lief ich jedes Wochenende kreuz und quer durch den Schwarzwald. Aber irgendwann war mir das Gehen, wenn's auch noch so schnell war, nicht mehr herausfordernd, denn ich wollte mehr Kilometer machen, weitere Distanzen laufen. Und da habe ich angefangen richtig zu laufen. 30, 40 Kilometer Läufe und noch mehr habe ich gemacht und wurde stärker, ohne jedoch den geringsten Drang zu verspüren, meine läuferischen Fähigkeiten in Wettkämpfen umzusetzen. Eines Tages bekam ich eine SMS von einem guten Freund: „Komm, wir laufen durch die Wüste, 250 km, nur Wasser wird gestellt...“. Ich habe es monatelang als völligen Blödsinn abgetan, denn so etwas war ganz weit weg von meiner damaligen logistischen und finanziellen Realität. Die Idee hat mir aber keine Ruhe gelassen, geisterte die ganze Zeit in meinem Hinterkopf herum. Per Zufall lernte ich in dieser Zeit den Vorstandsvorsitzenden der Tuniburger Winzergenossenschaft bei Freiburg kennen. Da ich den Bus verpasst hatte, musste ich

trampen. Er hielt an und nahm mich mit. Nachdem er von meinem Vorhaben erfuhr, zeigte er großes Interesse und bot mir später meinen ersten Sponsorenvertrag an. Da fällt mir ein sehr guter Spruch dazu ein: „Gelegenheit tanzt nur mit denjenigen, die bereits auf der Tanzfläche sind.“ Gute sportliche Vorbereitung und das Erkennen und Ergreifen einer außergewöhnlichen Chance trafen aufeinander. Sechs Monate später stand ich mitten in der Sahara, am Start des Marathon des Sables, dem (damals) härtesten Wüstenlauf der Welt.

**” DIE SONNE  
KANN SO AGGRESSIV SEIN,  
DASS MAN  
DAS GEFÜHL HAT, VIELE  
KLEINE MINI-BÜGELEISEN  
AUF DER HAUT  
ZU HABEN. ”**

*„Leb! Leb das wunderbare Leben, das in dir ist! Lass dir nichts entgehen. Sei immer auf der Suche nach neuen Sensationen. Fürchte Dich vor Nichts.“ Dieses Zitat von Oscar Wilde ziert Deine Website. Um was geht es Dir bei den Abenteuerläufen?*

Naja, Oscar Wilde hatte bekanntlich etwas anderes im Sinne mit diesem Spruch... Warum der aber mein Lieblingsspruch wurde, hat andere Gründe. Wir leben in einer Welt, in der wir von den

Haaren bis in die Zehspitzen geschützt, gesichert und versichert sind. Alles ist geregelt und es wird uns alles sehr bequem gemacht. Da ich mich bei meinen Ultramarathons und Abenteuern völlig und dauerhaft außerhalb meiner Komfortzone aufhalte, lebe und liebe ich das wunderbare Leben, was in mir steckt und lasse mir nichts, aber auch NICHTS entgehen! Durch den Extremsport erlebe ich immer wieder neue und atemberaubende Sensationen durch neue Wüsten-, Dschungel-, Polar-, Vulkan- oder sonstige Landschaften, aber auch kulturell, und natürlich auch kulinarisch. Jeder meiner Sinne lebt auf, erfährt immer wieder Neues, nicht nur sportlich und landschaftlich. Ich habe es mir antrainiert, mich vor Nichts anderem zu fürchten – außer geniale Erfahrungen und Erlebnisse zu verpassen!

*Wie lang muss ein Lafevent mindestens sein, damit es Dich begeistert und Du die notwendige Motivation verspürst?*

Da ich mich in den letzten Jahren auf ganz lange Ultraläufe konzentriert habe, d.h. 200 Kilometer und mehr, muss ein Ultralauf mindestens 200 Kilometer sein, dass ich mit ihm liebäugle, dass der bloße Gedanke daran mein Blut schneller fließen lässt. Der TransOmania über 300 Kilometer nonstop durch die Wahiba Wüste in Oman im Januar 2014 war perfekt für mich und bot mir genau die sportliche Herausforderung, die ich gesucht habe. Im Mai 2015 konnte ich bei „The TRACK“ über 520 Kilometer durch das Outback von Australien meine Leistung steigern. Bei diesem megalangen Lauf habe ich festgestellt, wie viel wirklich machbar ist und wo die Grenze liegt – nämlich viel weiter als man sich vorstellen kann!

*Wie trainierst Du für einen Etappenlauf wie den Marathon des Sables? Wie schaut Dein Trainingsplan aus?*

Ich muss immer schmunzeln, wenn ich diese Frage beantworte, denn ich bin eine absolute Trainings- bzw. Ernährungs-Chaotin! Ich mache aus meinem Training und meiner Ernährung keine „Rocket Science“, habe also keinen bestimmten Trainings- oder Ernährungsplan, den ich streng einhalte, sondern trainiere und esse komplett nach Gefühl. Denn ich weiß, worauf es bei den Läufen ankommt - eine starke Ausdauer und Durchhaltevermögen unter teilweise sehr extremen Bedingungen. Ich mache keine kurzen Trainingsläufe, sondern nur längere Läufe zwischen 20 und 70 Kilometern und das alle 2 bis 4 Tage, je nach dem, was an Arbeit oder sonstigen Verpflichtungen ansteht.

## VITA

- » 1963 geboren in Boston/USA
- » aufgewachsen in Washington D.C.
- » kam 1988 zum Studium nach Deutschland
- » ist deutsche Staatsbürgerin und hat zwei erwachsene Töchter
- » nach Jugendjahren in Leichtathletik und im Schwimmen, entdeckte sie mit Anfang vierzig ihr Talent für Ausdauer – zuerst mit Wanderungen im Schwarzwald
- » inzwischen bei Ultra-Läufen und mit Hilfsprojekten auf der ganzen Welt unterwegs

Ich erledige sonst alles per Fahrrad und wähle, wo ich nur kann, die „sportliche“ Variante. Beispielsweise nehme ich immer die Treppe wo es Rolltreppen oder Aufzüge gibt. Ich trage meine Einkäufe auf dem Rücken nach Hause. Alles zählt und rundet das Training gut ab!

Bei meinen Ultraläufen, die über das ganze Jahr verteilt stattfinden, ist nach dem Lauf auch vor dem Lauf, d.h. der letzte Lauf spielt eine sehr wichtige Rolle beim nächststehenden Lauf. Ein Ultralauf selbst ist auch unglaublich intensives Training.

## SPORTLICHE ERFOLGE

Jahr	Lauf	Distanz	Strecke	Platz Frauen	Altersklasse Platz
2016	Liwa Challenge	200 km	nonstop	2	2
2015	The Track Outback Australien	520 km	9 Etappen	3	2
2014	TransOmania Oman	300 km	nonstop	6	1
2013	Bhutan Ultra Bhutan	220 km	6 Etappen	4	1
2013	Cambodia Ultra Kambodscha	220 km	6 Etappen	5	1
2012	Kalahari Augrabies Extreme Marathon Südafrika	250 km	6 Etappen	3	1
2012	Volcano Ultra Java Indonesien	250 km	nonstop	1	1
2011	Oman Desert Raid Oman	200 km	5 Etappen	3	2
2011	Himalayan Stage Race Indien	185 km	5 Etappen	11	4
2011	Gobi Challenge Mongolei	250 km	6 Etappen	1	1
2010	Thar Desert Run Indien	210 km		2	1
2009	Atacama Crossing Chile	250 km	6 Etappen	5	2
2008	Coastal Challenge Costa Rica	220 km	6 Etappen	3	2
2007	Great Wall of China Marathon	260 km	+ Eigenlauf 220 km		
2006	Marathon des Sables Sahara Marokko	250 km	auch in 2007 / 2008 / 2010 und 2013 gelaufen		

### *Was würdest Du jemanden raten, der beim Marathon des Sables oder einem anderen Mehrtageslauf durch die Wüste starten möchte?*

Es käme darauf an, mit wem ich's zu tun habe! Wenn ich den Eindruck habe, dass derjenige nicht so stark ist, nicht wirklich viel läuft, nicht unbedingt einen starken Bezug zur Natur hat oder schwierige Verhältnisse zu anderen Menschen pflegt und so ein Rennen nur aus oberflächlichen Gründen machen will, würde ich ihm stark davon abraten. So jemand wird so ein Rennen wie den Marathon des Sables nicht überstehen, wird auch keinen Genuss daran finden.

Aber wenn jemand es ernst meint, gut trainiert und motiviert ist, Freude an der Natur und dem „draußen sein“ hat und diese Lauferfahrung unbedingt machen will, dann würde ich ihn dazu ermuntern, sich anzumelden und anzufangen, sein Leben umzustellen, Prioritäten zu setzen. Er soll mit längeren Trainingseinheiten anfangen und sich gut ernähren. „Gut“ heißt für mich einfach, alles zu essen, was der Körper verlangt, gesund ist und einem schmeckt. Das regelt das Training schon.

Die Vorbereitung auf diese langen Etappenläufe und die Läufe selbst kosten an sich sehr viel mentale Energie, erfordern viel mentale Stärke. Mein Rat wäre es, nicht zu viel dieser mentale Energie in strenge Trainings- und Ernährungspläne zu stecken, verbissen vorzugehen, sondern eher mit Fleiß und Konsequenz. Und ganz wichtig: Da so viel Energie für den Lauf draufgeht, darf man sein direktes Umfeld, sprich seine Familie nicht vernachlässigen! Abenteuer kommen und gehen, die Familie ist immer da.

**„GELEGENHEIT TANZT NUR MIT DENJENIGEN, DIE BEREITS AUF DER TANZFLÄCHE SIND.“**

### *Kann jeder einfach an einem Wüstenrennen teilnehmen?*

Absolut nicht! Ich würde behaupten, die meisten Menschen sind in dieser inzwischen sehr „betüttelnden“ Welt nicht mehr in der Lage, sich nur ein kleines bisschen außerhalb ihrer Komfortzone zu bewegen und zu erkennen, was wirklich unnötig und überflüssig ist und wenigstens eine zeitlang darauf zu verzichten, um andere, großartige Dinge zu erleben. Wüstenrennen sind keine angenehmen, kurzen Trekkingtouren oder Spaziergänge am Rande der Wüste mit Guides und Verwöhnungsprogramm. Dafür kann man überall

an Safaris teilnehmen. Wüstenrennen sind sehr intensive, leistungsorientierte und sehr abenteuerliche Wettkämpfe, die einem alles, aber wirklich alles abverlangen, an die Substanz gehen und bei denen man sich über einen längeren Zeitraum weit außerhalb seiner Komfortzone bewegt. Meiner Beobachtung bzw. Wahrnehmung vieler Menschen nach können das nur die Allerwenigsten.

*Welche spezielle Ausrüstung verwendest Du für Deine Wüstenrennen? Wie unterscheidet sich diese von anderen Läufen wie beispielsweise einem Nonstoplauf durchs Gebirge?*

Die Ausrüstung für einen mehrtägigen Wüstenlauf unterscheidet sich sehr von normalen Läufen. Der erste Ausrüstungsgegenstand für mich ist ein sehr guter Laufrucksack. Ich habe einen 20 Liter Laufrucksack mit einem 4 Liter Pouch vorne. An den Trägern des Rucksacks sind Halterungen für zwei 750 ml Wasserflaschen befestigt. Die Pflichtausrüstung für mehrtägige Wüstenläufe ist ziemlich ähnlich: Schlafsack, Isomatte, Stirnlampe mit Ersatzbatterien, Kocher mit Esbit, Kompass, Taschenmesser, Feuerzeug, Signalpfeife, Signalspiegel, Alurettungsdecke, eventuell Schlangenbißset, Desinfektionsmittel.

An Nahrung habe ich Folgendes dabei: sechs doppelte, gefriergetrocknete Mahlzeiten, sechs Packungen Peronin (eine Art Powermilkshake), sechs Mal 100 Gramm Haferflocken, Elektrolytenpulver, Magnesium, Müsliriegel, Salamistangen, 300 Gramm Parmesankäse, Nüsse, Kaugummi gegen das Durstgefühl. Wichtig sind ansonsten spezielle Gamaschen, die man an den Laufschuhen anbringt, um den Sand aus den Schuhen zu halten.

*Eine Herausforderung bei einem Wüstenlauf sind die klimatischen Verhältnisse, beispielsweise Hitze. Wie kommst Du damit zurecht? Welche Tipps kannst du für das Laufen bei Hitze geben?*

Nach meiner langjährigen Erfahrung in der Wüste bei den teilweise härtesten Wüstenläufen der Welt sehe ich es folgendermaßen: Entweder man kann die Hitze gut vertragen, kommt mit ihr gut zurecht oder man verträgt sie nicht. Es gibt Menschen, die sich nie an große Hitze gewöhnen, auch wenn sie es noch so wollen. Ich habe das große Glück, dass ich die Hitze, vor allem die trockene Hitze in der Wüste, gut vertrage. Mein Körper hat, so glaube ich, eine Art „Klima-Gedächtnis“.

Ich trinke genug (aber nicht zu viel!) und nehme alle paar Stunden Elektrolyte zu mir, ziehe Shorts und ärmellose Laufshirts an und creme mich alle fünf Stunden mit LSF 30

Sonnencreme gut ein. Bei Hitze kann ein anderes Problem auftreten, und zwar Reibung des Rucksacks, der Kleidungsstücke oder Schuhe an verschiedenen Stellen und/oder Blasen an den Füßen. Um dieses auszuschließen, ist es äußerst wichtig, die komplette Ausrüstung zu Hause bei Probelaufen zu testen. Stellt man Reibepunkte fest, kann man die Ausrüstung entsprechend ändern oder sogar austauschen oder andere Kleidung anziehen. Um zu testen, ob man mit Sonne und Hitze der Wüste klar kommt, kann man an kürzeren Läufen in der Wüste teilnehmen. Dabei kann man viel über seinen Körper erfahren.



*Du bist zweifache Mutter, hast über viele Jahre deine beiden Töchter alleine erzogen. Und Du bist voll berufstätig. Wie schaffst du es, Deine Leidenschaft für den Sport mit Deinem Alltags- und Berufsleben in Einklang zu bringen?*

Das Wort „Leidenschaft“ ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Wenn man so eine ausgeprägte Leidenschaft hat, die eigentlich eine Lebensweise ist, setzt man automatisch Prioritäten, um diese Leidenschaft voll ausleben zu können.

Die vier Prioritäten bzw. Lebensziele in meinem Leben sind:

- die Alleinerziehung zweier Töchter
- meine Vollzeitbeschäftigung bei einer indischen Softwarefirma
- der Extremsport (mehrere Extremmarathons pro Jahr)
- mein Freund Jürgen

Weil diese Prioritäten absoluten Vorrang haben vor sonstigen Dingen, reduziere ich alle meine Aktivitäten auf die, die mich diesen Lebenszielen näherbringen. Ich sitze nicht in Cafés herum, gehe kaum shoppen, schau selten fern und verweile nicht im Internet. Ich habe keine strenge, sondern eine sehr effiziente Nutzung meiner Zeit. Weil ich alles Überflüssige, Zeitverschwenderische aus meinem Alltag verbanne, habe ich wesentlich mehr Zeit für die für mich wirklich wichtigen Dinge.

[www.brigidwefelberg.com](http://www.brigidwefelberg.com)

NONSTOPLAUF

# Laugavegur Ultramarathon



DISTANZ

55 KM



HÖHEN  
METER

1.900 HM



STARTORT

Landmannalaugar  
Island



KONTAKT

marathon@marathon.is  
[www.marathon.is/ultramathon](http://www.marathon.is/ultramathon)

Island, die Insel der Naturwunder, übt schon jeher eine große Faszination auf Abenteurer aus. Ein Land voller Kontraste – ultramodern und doch geheimnisvoll, offen und trotzdem eigenwillig. Island, das steht für bunte Rhyolithberge, heiße Quellen, dunkle Lavawüsten, dramatische Meeresklippen und majestätische Gletscher. Diese traumhafte Kulisse ist einmal im Jahr Austragungsort des Laugavegur Ultramarathons, der sicherlich zu einem der landschaftlich reizvollsten Laufevents in Island zählt. Dieser 55 Kilometer lange Abenteuerlauf folgt dem bekannten Wanderweg von Landmannalaugar nach Thorsmörk im Südwesten Islands, eine der schönsten Trekkingrouten der Welt. Für diese benötigen Wanderer normalerweise vier Tage. Der Laugavegur Ultramarathon feierte im Jahr 2015 bereits seine 19. Ausgabe.

## TEILNEHMER

ca. 300

## SIEGERZEITEN 2015

M 3 h 59 min 13 s  
F 5 h 48 min 47 s

## VERANSTALTER

Reykjavik Marathon

## STARTGELD

224 – 316 €

### O-TON

„Gleich nach dem Start führt ein schmaler Pfad steil ein Lavafeld hinauf. Auf den ersten zehn Kilometern geht es permanent bergauf. Dieser erste Streckenabschnitt bis Hrafn-tinnusker wird im Rennheft als der anspruchsvollste beschrieben. Steile, giftige Anstiege und kurze Schneefelder gilt es immer wieder zu passieren. Die bunte Farbenpracht der Rhyolithberge stellt eine beeindruckende Kulisse dar. Verschiedenste Farbtöne – schwarz, braun, beige, grün und rot – vereinen sich zu einem Gesamtkunstwerk. Die Schneefelder wirken dazwischen wie weiße Farbkleckse. Das schwarze, scharfkantige Lavagestein sorgt für einen atemberaubenden Kontrast. Wie gemalt! Links und rechts des Weges dampft, zischt und blubbert es überall. Heißes Wasser spritzt aus den Erdspalten heraus und sorgt für einen bizarren Anblick.“

*Norman Bücher [Teilnehmer 2009]*

### SONSTIGES

Auf der Strecke müssen immer wieder Flüsse und Bäche passiert werden. Bei der Durchquerung des größten Flusses, dem Bláfjallakvísl, können die Teilnehmer Wechselklamotten und Schuhe deponieren. Die Teilnehmer werden mit Shuttle Bussen von Reykjavik zum Start nach Landmannalaugar und vom Ziel wieder zurück in die Hauptstadt gebracht.





## STRECKE

Laugavegur Ultramarathon (55 km, 1.900 hm)

Der Streckenparcours ist vielseitig und ein Multiterrain. Es geht durch Sand, Geröll und Gras, über Schnee und Eis, durch Flüsse und Bäche. Gebiete vulkanischen Ursprungs werden besonders im ersten Streckenabschnitt passiert. Der Laugavegur Trail besteht aus vier Abschnitten:

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | Von Landmannalaugar nach Hrafninnusker | 10 km |
| 2. | Von Hrafninnusker nach Álftavatn       | 12 km |
| 3. | Von Álftavatn nach Emstrur             | 16 km |
| 4. | Von Emstrur nach Þórsmörk              | 17 km |

NONSTOPLAUF

# Lavaredo Ultra Trail





DISTANZ

119 KM



HÖHEN  
METER

5.850 HM



STARTORT

Cortina D'Ampezzo  
Italien



KONTAKT

cris@ultratrail.it  
[www.ultratrail.it](http://www.ultratrail.it)

Ihr Antlitz erblickt man auf zahlreichen Postkarten, Kalendern und Bildbänden. Nicht nur in ihrer Heimat, in Südtirol, sondern auf der ganzen Welt. Sie sind eine der bekanntesten Felsformationen in den Alpen. Die Drei Zinnen sind vieles – UNESCO-Weltnaturerbe, beliebtes Touristenziel, Ort mit großer Geschichte und ein magischer Anziehungspunkt für Kletterer und Wanderer aus der ganzen Welt. Zahlreich sind die Wanderwege, die an ihnen vorbei führen. Verantwortlich für die besondere Farbe und charakteristische Form dieser Felsformationen ist das Karbonatgestein, das sehr häufig in den Dolomiten zu finden ist. Seit dem Jahr 2007 kann man die Drei Zinnen auch im Laufschrift bei einem sehr gut organisierten Event erkunden: dem Lavaredo Ultratrail, einem Nonstoplauf über 119 Kilometer und 5.850 Höhenmeter. Er ist ein landschaftlich ungemein reizvoller und gleichzeitig anspruchsvoller Ultratrail. Wem die Königsdisziplin zu lang ist, hat mit dem Cortina Trail über 47 km und dem Cortina Skyrace über 20 km zwei interessante Alternativen.

## TEILNEHMER

1.500  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 12 h 34 min 29 s  
F 13 h 40 min 34 s

## VERANSTALTER

Camelbag A.S.D.

## STARTGELD

100 – 120 €

### O-TON

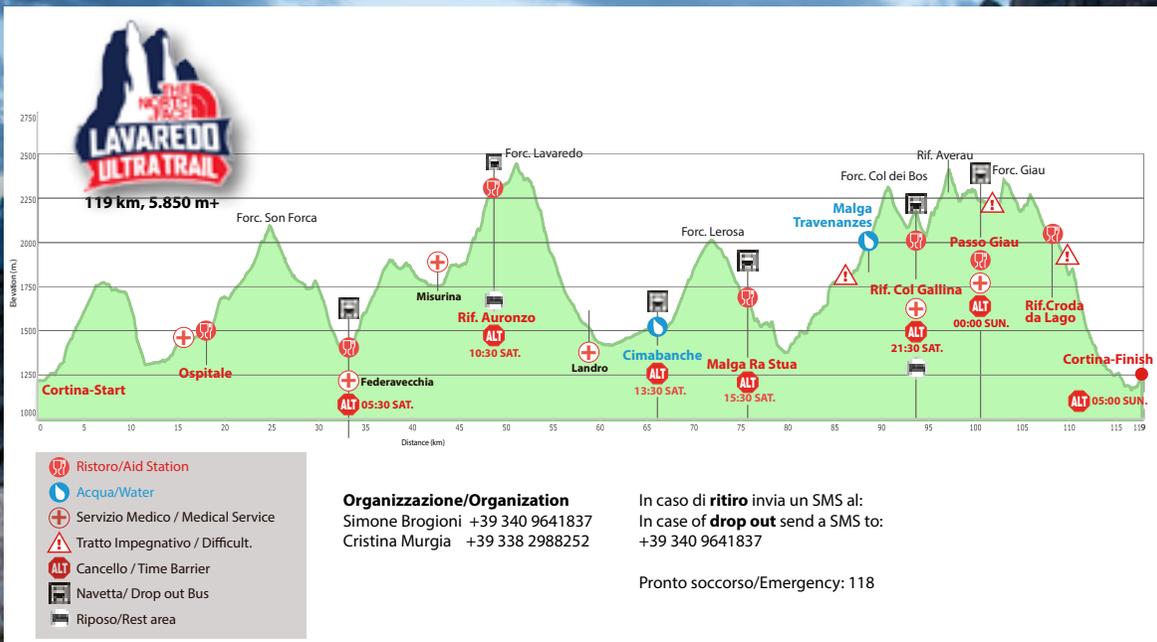
„Nach zwei durchwachten Nächten laufe ich im ersten Morgenlicht im fast ausgestorbenen Zielgelände in Cortina ein. Die letzten 10 Kilometer Abstieg forderten noch mal höchste Konzentration: steil, felsig und rutschig ging es bergab. Aber all die Mühe wurde in den letzten 30 Stunden mit traumhaften Sonnenauf und -untergängen belohnt. Wenn die Berge in sanfte Farben getaucht werden oder am Morgen das Vogelgezwitscher beginnt und man an Seen vorbeiläuft, über denen die Nebel tanzen, ist das unbeschreiblich schön. Herausfordernd war tagsüber die Hitze. Ich genoss die Abkühlung an den vielen Bächen an der Strecke und einige Male auch das gut gekühlte Bier. Der Trail ließ keine Wünsche offen - er führte uns vorbei an imposanten Drei Zinnen, wir durchquerten steile Schluchten mit Wasserfällen, Flusstäler und erfrischend duftende Wälder und konnten unsere Seele in den sanften Almlandschaften ein wenig ausbaumeln lassen.“

*Bill Nickl [Teilnehmer 2012]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit beträgt 30 Stunden. Während des Rennens gibt es sechs Cut Off Punkte, die zu beachten sind.





## STRECKE

Ultra Trail (119 km, 5.850 hm), Cortina Trail (47 km, 2.650 hm),  
Cortina Skyrace (20 km, 1.000 hm)

Der Streckenparcours ist vielseitig und stellenweise sehr anspruchsvoll. Auf schmalen und breiten Wanderwegen, über felsige Passagen und Singletrails geht es durch die Dolomiten, die zum UNESCO-Weltnaturerbe zählen. Start und Ziel ist jeweils Cortina d'Ampezzo. Der höchste Punkt des

Trails liegt bei 2.500 Meter. Das Highlight auf der Strecke ist sicherlich die Umrundung der Drei Zinnen. Einen weiteren Höhepunkt stellt das Val Travenanzes dar, ein landschaftlich wunderschönes Tal, das an die amerikanischen Canyons erinnert.

NONSTOPLAUF

# Leadville Trail 100 Run





DISTANZ

100 MEILEN



HÖHEN  
METER

4.800 HM



STARTORT

Leadville  
Colorado, USA



KONTAKT

[along@lifetimefitness.com](mailto:along@lifetimefitness.com)  
[www.leadvilleraceseries.com](http://www.leadvilleraceseries.com)

**D**er Leadville Trail 100 Run ist ein Ultratrail durch die Rocky Mountains im Bundesstaat Colorado in den USA. Bei diesem anspruchsvollen Rennen über 100 Meilen (161 Kilometer) bewältigen die Teilnehmer einen Höhenunterschied von 4.800 Metern, auf einer Höhenlage zwischen 2.800 und 3.846 Meter. Aufgrund der besonderen Höhe wird der Leadville Trail 100 Run auch als „Sky Run“ bezeichnet. Häufig erreicht gerade mal die Hälfte der Starter das Ziel innerhalb des Zeitlimits von 30 Stunden. Im Jahr 1982 gründete Kenneth Chlouber dieses Rennen mit dem Ziel, den schwierigsten Ultralauf in den USA auszurichten. Der Leadville 100 Trail Run ist mittlerweile ein Kultlauf geworden. Leadville befindet sich im Herzen der Rocky Mountains, gut 250 Kilometer südwestlich von Denver, und ist mit 3.100 Meter Höhe die höchst gelegene Stadt der USA.

## TEILNEHMER

320  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 16 h 33 min 54 s  
F 19 h 34 min 09 s

## VERANSTALTER

Life Time Fitness

## STARTGELD

315 US Dollar

### O-TON

„Auf durchschnittlich 3.000 Metern über dem Meer sind insgesamt 4.750 Meter An- und Abstiege zu bewältigen. In dieser enormen Höhenlage verlangt der Körper eine mindestens zweiwöchige Anpassung. Doch gerade diese lange Zeit der Eingewöhnung mit traumhaften Trailläufen durch die Bergwelt von Colorado war für mich das eigentliche Highlight dieses Lauf-Erlebnisses. Am großartigsten war für mich der Hope Pass mit seiner überwältigenden Sicht auf die Twin Lakes. Die psychisch schwierigste Phase des Rennens hatte ich, als ich den Wendepunkt „Winfield“ erreichte. Es schien mir schlicht unmöglich, noch einmal die gleiche sehr schwierige Strecke zurückzulaufen, noch einmal mehr als 80 km, noch einmal alles bergauf, was ich bisher bergab gelaufen war und umgekehrt! Als Finisher erhielt ich eine der begehrten Gürtelschnallen (Buckles). Der Leadville 100 war für mich im wahrsten Sinne des Wortes „atemberaubend“.

*Hubert Beck [Teilnehmer 2012]*

### SONSTIGES

Der Start beim Leadville Trail 100 Run erfolgt per Losverfahren. Da es bei diesem Rennen auf gut 3.800 Meter geht, ist ein Höhenttraining vorab sehr empfehlenswert. Läufer, die innerhalb des 30 Stunden Zeitlimits das Ziel erreichen, erhalten die silberne Gürtelschnalle („buckle“). Wer unter 25 Stunden finisht, bekommt die goldene, etwas größere Gürtelschnalle. Die Temperaturen betragen am Tag bis zu 35 Grad, und in der Nacht nur wenige Grad über Null. Die Teilnehmer können sich von einer Crew im Fahrzeug unterstützen lassen (Treffpunkte nur an den Checkpoints möglich).





## STRECKE

Leadville Trail 100 Run (161 km), Leadville Trail 10k (10 km)

Start und Ziel ist das Stadtzentrum von Leadville. Der Streckenparcours führt durch die Colorado Rockies. Der höchste Punkt des Rennens stellt der Hope Pass mit seinen 3.846 Metern dar. Der Großteil der Strecke führt über Wald- und Bergwege.

NONSTOPLAUF

# Liwa Challenge





DISTANZ

200 KM



HÖHEN  
METER

8.600 HM



STARTORT

Liwa Wüste  
Vereinigte Arabische Emirate



KONTAKT

liwachallenge@gmail.com  
[www.liwachallenge.com](http://www.liwachallenge.com)

**S**and, Sand und nochmals Sand. Darunter Dünen so hoch wie ein Wolkenkratzer in Manhattan. Der feine Wüstensand befindet sich gefühlsmäßig in jeder Pore des Körpers. Drum herum nichts. Keine Menschen, keine Stimmen, keine Geräusche. Die Rub al-Khali (leeres Viertel) ist die größte Sandwüste der Erde. Die fast menschenleere Wüste bedeckt das südliche Drittel der arabischen Halbinsel und besteht fast nur aus Dünen. Am nördlichen Rand dieses überdimensionalen Sandkastens befindet sich Liwa, ein großes Oasengebiet im Emirat Abu Dhabi, das zu den Vereinigten Arabischen Emiraten gehört. In diesem Gebiet findet ein faszinierendes und gleichzeitig sehr herausforderndes Rennen statt: die Liwa Challenge, ein Nonstoplauf über 100 oder 200 Kilometer, den die Teilnehmer alleine oder im Team (Minimum 3 Läufer) bewältigen können. Dabei versorgt sich jeder Teilnehmer oder jedes Team selbst und muss sich per Roadbook und GPS-Gerät selbstständig durch die Wüste navigieren. Die Liwa Challenge ist ein sehr junges Rennen, das im Jahr 2015 seine Premiere feierte.

## TEILNEHMER

50  
[2015]

## SIEGERZEITEN 2015

M 45 h 06 min  
F 57 h 07 min

## VERANSTALTER

LIWA CHALLENGE  
S.A.S.U.

## STARTGELD

1.590 - 2.290 €

### O-TON

„Schon 500 Meter nach dem Start ist man in diesem überwältigenden Meer aus Dünen, die höchsten der Welt. Ich wusste die 200 Kilometer, die vor mir lagen, würden alles verlangen - körperlich klar, aber vor allem mental. Ohne jegliche Markierung durch 200 Kilometer purer Sand, über atemberaubend hohe Dünen mitten im arabischen Nirgendwo, sich blind auf das kleine GPS zu verlassen. Sehr schwer, aber unheimlich spannend war es, nachts über diese Monsterdünen zu navigieren, öfters durch starke Sandstürme – mutterseelenallein. Auf dem Kamm einer der höchsten Dünen musste ich mal um 3 Uhr morgens bei starkem Wind die Stirnlampenbatterien mit Hilfe eines kleinen Taschenlämpchens wechseln. Mein Schlafsack löste sich und rollte ins Nichts. Ich war viel zu erschöpft, ihm nachzulaufen und diese riesige Düne wieder hochzulaufen. Nur 11 der 76 Läufer erreichten das Ziel. Die 200 Kilometer waren schwieriger als manche 300 Kilometer Läufe.“

*Brigid Wefelnberg [Teilnehmerin 2016]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit für die 100 und 200 Kilometer Wettbewerbe beträgt maximal 80 Stunden. Die Durchschnittstemperaturen im Februar betragen 25 Grad am Tag und 10 Grad in der Nacht. Teilnehmer des 200 Kilometer Rennens haben die Möglichkeit, auf die 100 Kilometer Variante zu wechseln.





## STRECKE

200 km, 8.600 hm / 100 km, 4.000 hm

Der Streckenkurs der Liwa Challenge führt ausschließlich durch Sand. Unter anderem durch eine der höchsten Dünen der Welt, die Moreeb Düne (auch bekannt als Moreeb Hill oder Sacary Mountain), die eine Höhe von 120 Metern aufweist. Es handelt sich um ein extrem anspruchsvolles Rennen.

NONSTOPLAUF

A photograph of three trail runners on a dirt path in a forest. The runner in the foreground is wearing a green cap, a black shirt, and a blue and yellow hydration pack. The runner in the middle is wearing a red jacket and a red cap. The runner in the background is wearing a bright green shirt and a black beanie. All three are wearing race bibs with numbers 121 and 117. The path is surrounded by trees and foliage.

*Mainital  
Ultra Trail*



DISTANZ

64,5 KM



HÖHEN  
METER

1.690 HM



STARTORT

Veitshöchheim  
Deutschland



KONTAKT

info@maintal-marathon.de  
[www.maintal-ultratrail.de](http://www.maintal-ultratrail.de)

**W**arum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Dieses Deutsche Sprichwort trifft auch auf ein Laufevent zu, das relativ neu in der Trailszene ist: den Maintal Ultratrail, ein Landschaftslauf über gut 64 Kilometer und 1.690 Höhenmeter durch die reizvollen Weinberge des Maintals. Er zeichnet sich vor allem durch tolle Ausblicke über Weinfranken und viel Natur rund ums Maintal aus. Der Main ist mit 527 Kilometer Fließstrecke der längste rechte Nebenfluss des Rheins. Breit und blaugrün schiebt er sich wie ein Band zwischen den Ufern entlang. Schiffe arbeiten sich gemächlich flussaufwärts den Strom hinauf. Die Veranstaltung ist hauptsächlich durch die Initiative eines Trailläufers entstanden, für den die Lust am Laufen in der Natur das Allergrößte ist. Der Maintal Ultratrail ist ein junges Event, das im Jahr 2014 seine erste Austragung feierte.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

ca. 82  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 5 h 25 min 10 s  
F 6 h 59 min 32 s

## VERANSTALTER

SV Veitshöchheim e.V.

## STARTGELD

37 – 47 €

### O-TON

„Was für ein Trail! Das habe ich noch nicht erlebt. 61 läppische Kilometerchen und ich sehe aus wie vertrocknete Petersilie! Thomas Gumpert, der Trailboss, steht mit zerkratztem Gesicht vor mir und grinst. Ich wette, der Hund hat noch einige zusätzliche Spielchen fürs nächste Jahr parat. Das wird dann noch geiler. Dann werde ich das großzügige Zeitlimit von 11 Stunden auch ausschöpfen, weil: Dieser Tag gehört in den Kalender! Ich wette um mein letztes Geltütchen, dass dieser Lauf bald 1000 bekloppte Ultras hat. Hier steht Trail drauf, hier ist Trail drin! Ein Lauf, auf den Deutschland gewartet hat.“

*Joe Kelbel [Teilnehmer 2014]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit beträgt 11 Stunden.





## STRECKE

Ultratrail [64,5 km, 1.690 hm] / Basistrail [28 km, 610 hm]

Die Strecke besteht zu einem sehr hohen Anteil aus Singletrails, Forst-, Wald- und Landschaftswegen. Ein Großteil der Strecke führt durch Naturschutzgebiete. Der Asphaltanteil liegt deutlich unter zehn Prozent. Straßen werden nur gekreuzt. Der Parcours führt von Veitshöchheim über Thüngersheim, Retzbach bis kurz vor Karlstadt am Main entlang. Die Strecke begleitet hoch oben auf der Höhe den Fluss auf seinen charakteristischen Talmäandern von den sonnigen Kalkhängen des Fränkischen Weinlandes. Dabei durchqueren die Teilnehmer typische Kalkbuchenwälder, Naturschutzgebiete mit mediterraner Flora und Fauna, sonnige Weinberglagen, kühle Wiesentäler und dichte Laubmischwälder. Anschließend führt die Strecke über die Gemarkung der Weinorte Stetten, Retzstadt über den Gramschatzer Wald nach Güntersleben und weiter bis zum Ziel nach Veitshöchheim.

EXPERTEN-INTERVIEW



Philipp Reiter

Meine Eltern haben von klein auf versucht, meine beiden Geschwister und mich weg vom Fernseher und Computer hinaus in die Natur mitzunehmen, um uns ihre Schönheit nahezubringen - egal ob beim Wandern, Klettern, Radfahren oder auf Skitour. Ohne irgendeinen Gedanken an Wettkämpfe erlebten wir so gemeinsam viele unvergessliche „Outdoor Abenteuer“. Mit 15 habe ich dann eine Ausschreibung zu einem Skitourenrennen in meiner Nähe entdeckt und wollte da unbedingt teilnehmen. Die eigenen Grenzen zu überwinden, andere Athleten mit augenscheinlich besserer Ausrüstung zu überholen und das Kribbeln an der Startlinie haben mich sogleich begeistert. So wurde ich mit dem „Virus“ angesteckt und begann, etwas seriöser zu trainieren und im Sommer ein paar Bergläufe zu Vorbereitungszwecken auf den nächsten Winter zu machen. 2010 lief ich den Transalpine Run und werde seitdem magisch von den Trails angezogen...

*Philipp, Du bist einer der erfolgreichsten Trailläufer im deutschsprachigen Raum, bist Mitglied im Team Salomon und hast schon viele Ultratrails auf der ganzen Welt bestritten. Wie bist Du zum Trailrunning gekommen? Was war die Initialzündung?*

2010 hat mich Stephan Tassani-Prell, der hier im Berchtesgadener Land einen Laufsportladen hat, gefragt, ob ich mit ihm den Transalpine Run laufen will. Damals war ich eben erst 18 Jahre alt geworden und bin noch zur Schule gegangen, aber ich dachte mir: „Eine Alpenüberquerung zu Fuß hört sich nach einem ziemlichen Abenteuer an und ich habe Anfang September sowieso noch Ferien, wieso denn nicht?“ Zwar hatte ich eigentlich gar keine rechte Ahnung, auf was ich mich da eingelassen hatte, aber im Nachhinein betrachtet lief es trotz etlicher Hochs und Tiefs eigentlich sehr gut. Mich hat die unheimlich nette, familiäre, freundliche und trotzdem energetisierende und aufgeladene Atmosphäre auf dem Event gleich sehr fasziniert.

*Du hast bereits mehrfach am Transalpine Run teilgenommen. Eine Besonderheit bei diesem Rennen ist der Teamgedanke. Du läufst zu zweit, mit einem Partner zusammen. Wie findest Du für eine 270 Kilometer lange Alpenüberquerung den optimalen Laufpartner? Was ist dabei wichtig?*

In der Tat muss man sich bei solch einer großen Herausforderung schon sehr gut verstehen, da man definitiv an seine eigenen Grenzen kommt, sowohl physisch als auch psychisch. Außerdem läuft man ja in der Regel nicht nur zusammen, sondern teilt Hotel-

zimmer, geht gemeinsam zur Siegerehrung oder füllt seine Energiespeicher auf der Pasta Party wieder auf. Man klebt quasi acht ganze Tage aufeinander, weshalb man sich schon etwas länger kennen und „auf der gleichen Wellenlänge“ funken sollte. Sportlich gesehen ist ein ähnliches Leistungsniveau sicherlich von Vorteil, damit einer nicht permanent auf den anderen warten muss. Ist der Teampartner allerdings ein bisschen stärker im Anstieg und man selber dafür schneller im Downhill, kann das auch von Vorteil sein, da man sich so gegenseitig motivieren und ergänzen kann.

*Wie gehst Du bei Deiner Saisonplanung vor? Wie viele Wettkämpfe bestreitest Du im Schnitt pro Jahr? Nach welchen Kriterien wählst Du Deine Laufziele aus?*

Mittlerweile gibt es schon so viele tolle und interessante Trailrunningevents, dass es immer schwieriger wird, eine passende Auswahl zu treffen. Leider braucht es gerade bei Ultraläufen zwischen den Rennen immer angemessene Pausen für die mentale und physi-



**” DA ES MIR IMMER  
AUCH UM  
DAS NATURERLEBNIS  
UND DAS  
KENNENLERNEN NEUER  
ORTE GEHT,  
SUCHE ICH MIR  
MEISTENS TRAILRUNS  
IN REGIONEN,  
WO ICH NOCH  
NIE ZUVOR WAR. ”**

## VITA

- » geb. 20. Juli 1991
- » wohnhaft in Bad Reichenhall
- » Sponsoren: Salomon, Overstims, Black Diamond, Dynafit
- » Hobbies: Fotografie, Abenteuerromane

sche Regeneration, da zum einen das Leiden im nächsten Wettkampf mit müden und schweren Beinen relativ groß ist und eine Dauerbelastung dem Körper sicherlich schadet. Da mir es immer auch um das Naturerlebnis und das Kennenlernen neuer Orte geht, suche ich mir meistens Trailruns in Regionen, wo ich noch nie zuvor war. Außerdem gefallen mir familiäre Veranstaltungen am besten, wo der Veranstalter selber den Startschuss gibt, die Mütterchen des Dorfes Kuchen für das Ziel backen und alle auf den Beinen sind, um anzufeuern. Aber auch Großevents haben durch die meistens extrem starke Konkurrenz ihren Reiz.

*Trailrunning erlebt ohne Frage einen Boom. Immer mehr Anbieter, Ausrüsterfirmen, Lauf-events, Teilnehmer ... Der Markt wächst, die Umsätze der Unternehmen steigen. Wie siehst Du persönlich diesen Trend? Wie stehst Du zur Kommerzialisierung des Trailrunning?*

Zunächst finde ich es großartig, wenn immer mehr Leute die Lust am „lustigen Laufen“ ohne Pace und Durchschnittszeiten entdecken, das Berg- und Naturerlebnis im Vordergrund steht und dass Laufen nicht nur der Coopertest aus der Schulzeit oder stumpfes Asphaltscrubben ist. Aber klar, je mehr Geld in einem Sport ist, desto mehr besteht auch die Gefahr, dass der ursprüngliche und familiäre Charakter verloren geht und Events zur Massenabfertigung werden. Ganz nach dem Motto „Wer zahlt, schafft an“ haben auf einmal Funktionäre, Firmenbosse und Verbandsvorsitzende etwas zu sagen, die oftmals selber keine rechte Ahnung von dem Sport haben. Deshalb sehe ich die aktuellen Entwicklungen mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

*Du nimmst sowohl an Etappenrennen als auch an Nonstoptrails teil. Gibt es einen großen Unterschied in der Vorbereitung? Wie trainierst Du auf einen Mehrtageslauf wie bei-*

*spielsweise den Transalpine Run im Vergleich zu einem Nonstoptrail wie den Zugspitz Ultratrail?*

Ich selber mache in der Vorbereitung für einen Ultra und einen Etappenlauf eigentlich keinen großen Unterschied. Das Wichtige ist, dass man den Körper an lange Ausdauerbelastungen gewöhnt, trainiert, auch in einem gewissen Zustand der Erschöpfung und Müdigkeit noch Leistung zu erbringen und seine Energiebereitstellung in dieser Hinsicht optimiert. Meiner Meinung nach ist es daher primär egal, ob man lange Einheiten auf dem Fahrrad oder zu Fuß trainiert. Das Wichtigste ist eben nur, dass man sie macht. Für Etappenrennen ist es zusätzlich noch sinnvoll, lange Trainingseinheiten mehrere Tage hintereinander zu machen und auszuprobieren, was dem eigenen Körper für eine schnelle Regeneration gut tut – z.B. Massage, Rad, Dehnen, Sauna ...

## SPORTLICHE ERFOLGE

Jahr	Lauf	Distanz	Platz
2014	Skyrunning WM Mont Blanc	80 km	5
	The Coastal Challenge Etappenlauf	230 km	3
2013	Transcrancanaria Nonstop	83 km	2
	Zugspitz Ultra Nonstop	100 km	1
2012	Transalpine Run Etappenlauf	268 km	1
	Salomon 4-Trails Etappenlauf	144 km	1
	Zugspitz Supertrail Nonstop	60 km	1

*Du bist Hochleistungssportler, läufst ganz vorne mit und landest regelmäßig auf dem Treppchen. Sind Verletzungen für Dich bisher ein Thema gewesen? Wenn ja, wie gehst Du damit um? Welche Ratschläge kannst Du in Bezug auf Verletzungen geben?*

Ja, in der Tat hatte ich relativ lange mit einer Plantarsehnenentzündung zu kämpfen und bin eine ganze Saison eigentlich nur Rad gefahren, um zumindest die Kondition zu erhalten. Irgendwann wird es wirklich zermürend, wenn scheinbar nichts weitergeht und der Heilungsprozess einfach stagniert. Um nicht in ein totales Motivationsloch zu fallen, habe ich mich für Radrennen angemeldet, bin mehr Klettern gegangen und habe mir einen besseren Fotoapparat gekauft, um meine geliebten Berge zumindest abzulichten. Man sollte gut auf seinen Körper hören, muss einfach die nötige Geduld aufbringen und sich gerade durch die Flut an Rennberichten, Fotos und Videos in den sozialen Medien nicht verleiten lassen, zu früh wieder anzufangen. Ansonsten beginnt der Teufelskreis wieder von vorne.

*Ernährung ist im Bereich Laufsport ein großes und spannendes Thema. Wie ernährst Du Dich im Training und während des Wettkampfs? Welche Grundsätze hast Du persönlich in Bezug auf Deine Ernährung?*

Ich selber würde mich eher als ein sehr schlechtes Beispiel für Ernährung im Wettkampf bezeichnen, da ich kaum etwas zu mir nehme. Das ist weniger eine bewusste Entscheidung, sondern ich habe das Gefühl, dass ich einfach nicht so viel brauche. Für mich persönlich reicht es, den Zuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Da es mir vor Gels eher ekelt, esse ich nur Riegel aus Nüssen, Früchten und Getreide, von denen ich weiß, dass ich sie vertrage. In meiner Flasche befindet sich außerdem nur Wasser, bei richtig warmen Temperaturen auch mit etwas Salz.

Im Alltag esse ich alles bunt gemischt, wobei ich zwar kein Vegetarier bin, aber großen Wert auf Fleisch aus ökologischer Haltung lege und dementsprechend eher weniger davon in meinen Gerichten verarbeite. Ich liebe Kuchen und Mehlspeisen und könnte mich besonders nach langen Touren darin

**” ICH LIEBE KUCHEN UND MEHLSPEISEN UND KÖNNTE MICH BESONDERS NACH LANGEN TOUREN DARIN EINGRABEN. ”**



eingraben. Meiner Meinung nach sollte man sich auch nicht einen zu großen Kopf machen und auch wieder auf die Stimme des eigenen Körpers hören, was er momentan braucht und will. Immerhin sollte er das ja am besten wissen.

*Ein Ausrüstungsgegenstand vieler Trailläufer sind Stöcke. Wie stehst Du dazu? Verwendest Du welche? Welchen Nutzen bringt der Einsatz von Stöcken?*

Da ich selber mit dem Skitourenrennlauf angefangen habe und man da Stöcke genauso braucht wie die Beine, war es für mich eine natürliche Überlegung, dass ich meine Stöcke auch im Sommer verwende. In steilen Anstiegen entlasten sie die Beine, man kann sich mit den Armen aktiver hochdrücken und bergab sind sie wie ein Allradantrieb und bieten in schwierigem Terrain ein zusätzliches Maß an Sicherheit. Außerdem kann ich meine Stöcke innerhalb weniger Sekunden zusammenlegen und mit wenigen Handgriffen im Rucksack verstauen, sollte ich sie für eine flache Passage nicht mehr brauchen.

*Mit Deinen 24 Jahren hast Du sportlich bereits sehr viel erreicht und erleben dürfen. Wie sehen Deine Zukunftspläne aus?*

Mhmm, gute Frage. Ich habe schon noch sehr viele Ziele und jetzt während meines Studiums (Lehramt Mathematik und Biologie auf Gymnasium) auch noch relativ gut Zeit dafür. Den einen oder anderen Klassiker des Trailrunnings weltweit zu laufen, mich weiterhin gesund und mit ungebrochener Freunde in der Natur zu bewegen, Traumtrails in entlegenen Ländern zu entdecken und noch mehr Menschen für unseren Sport zu begeistern – das wünsche ich mir in Zukunft.

*Was sind Deine drei wichtigsten Tipps, die Du Trailläufern mit auf den Weg geben willst?*

- 1.) Langsam anfangen und aus lauter Spaß an der Freude nichts übertreiben.
- 2.) Genau auf den eigenen Körper hören und Warnsignale nicht ignorieren.
- 3.) Suche dir Lauffreunde, Bergpartner oder eine Trainingsgruppe – gemeinsam hat man noch mehr Spaß.

An aerial photograph of a marathon taking place in a vast desert landscape. The terrain is composed of rolling sand dunes in shades of orange and red. A long line of runners, dressed in athletic gear, is seen winding across the dunes. Some runners in the foreground are celebrating with their arms raised. The sky is clear and bright, and the overall scene conveys a sense of endurance and achievement in a challenging environment.

ETAPPENLAUF

# Marathon des Sables



DISTANZ

250 KM



HÖHEN  
METER

K.A.



STARTORT

Sahara  
Marokko



KONTAKT

news@marathondessables.com  
[www.darbaroud.com](http://www.darbaroud.com)

**E**s ist wohl der bekannteste Wüstenlauf der Welt. Ein Mythos, der jedes Jahr Hunderte von abenteuerlustigen Läufern aus der ganzen Welt nach Marokko in die Sahara zieht. Eine Art „Rally Paris – Dakar“ für Läufer. Der Marathon des Sables (MDS), die Mutter aller Abenteuerläufe. 1.000 und mehr Teilnehmer aus über 30 Nationen und sechs Kontinenten gehen an den Start. Der MDS ist ein Etappenrennen, für Läufer und Wanderer, über eine Distanz von 250 Kilometern in sechs Tagesetappen in Selbstversorgung. Jeder Teilnehmer muss sein Gepäck (Rucksack), das aus Essen, Schlafsack und anderen Ausrüstungsgegenständen besteht, für die Dauer des Rennens selbst tragen. Das Spielfeld für die Läufer ist die Sahara, die flächenmäßig größte Wüste der Erde. Charakteristisch für das Rennen ist definitiv der Sand, mit dem die Teilnehmer in der Woche des Laufs intensiv Kontakt bekommen. Während der Etappen gilt es, verschiedene Kontrollpunkte anzulaufen, an denen Wasserrationen von insgesamt neun Litern pro Tag und Teilnehmer ausgegeben werden. Darüber hinaus gibt es keine zusätzliche Verpflegung und Hilfestellung, außer der medizinischen Versorgung im jeweiligen Etappenziel oder an den Kontrollpunkten. Vom Veranstalter wird nur ein Berber-Zelt für die Nacht bereitgestellt. Der Marathon des Sables feierte im Jahr 2015 seine bereits 30. Auflage.

## TEILNEHMER

ca. 1.000 - 1.300

## SIEGERZEITEN 2015

M 20 h 21 min 39 s  
F 26 h 42 min 13 s

## VERANSTALTER

Atlantide Organisation  
Internationale

## STARTGELD

2.950 €

### O-TON

„Der Marathon des Sables ist das Original aller Etappenläufe in Eigenversorgung durch die Wüste. Was vor mehr als drei Jahrzehnten aus der Idee des Franzosen Patrick Bauer, der seinerzeit alleine zu Fuß die Sahara durchquerte, zum Klassiker gewachsen ist, gilt weltweit für alle Veranstaltungen dieser Art in puncto Organisation und Sicherheit als Maßstab. Die Veranstaltung ist für Läufer und Marschierer ausgeschrieben, denn jeder soll im Rahmen seiner Möglichkeiten das Erlebnis teilen können. Sieben Tage Leben aus dem Rucksack, sieben Tage intensive körperliche Anstrengung, sieben Tage Kameradschaft und Besinnung auf das Wesentliche, sieben Tage konzentriertes reines „Jetzt und Hier“ erleben, sieben Tage mit großem Lerneffekt und langfristigen nachhaltigen persönlichen Auswirkungen. Die Wüste hat ihre eigenen Gesetze, sie ist riesig und mächtig. Wer sie bezwingen möchte, hat schon verloren, aber wer sich mit ihr arrangiert und mit ihr den Lauf und seine vielseitigen Facetten durchlebt, der lernt auch viel von sich selbst kennen.“

*Anke Molkenthin [13-fache Teilnehmerin]*

### SONSTIGES

Der Veranstalter gibt die Durchschnittstemperaturen in der Wüste für die Monate März und April mit tagsüber 30 Grad und in der Nacht mit bis zu 14 Grad an. In der Sonne können die Tagestemperaturen schnell auf 50 Grad ansteigen. Eine weitere Herausforderung stellen Sandstürme dar. Ärztliches Attest und ein EKG, nicht älter als 30 Tage vor dem Lauf, sind für jeden Teilnehmer Pflicht. Für den deutschsprachigen Raum ist Anke Molkenthin von „Laufend Erleben“ für die Anmeldungen zuständig.



## STRECKE

Marathon des Sables [250 km, 6 Etappen]

Der Streckenverlauf ändert sich jedes Jahr und wird erst vor Ort bekannt gegeben. Die Strecke besteht aus Geröll mit scharfkantigen Steinen, Bergen, Felsen, trockenen Flussläufen und Sand. Auch etliche Höhenmeter gehören zu den einzelnen Etappen. Die Gesamtstrecke variiert von Jahr zu Jahr und beträgt zwischen 230 und 250 Kilometer. Dabei sind immer sechs Etappen an sieben Tagen zu bewältigen. Die ersten drei Etappen umfassen in der Regel eine Distanz von 30 bis 40 Kilometern. Am vierten Tag startet die lange Nonstopetappe, die 70 bis 80 Kilometer umfasst. Für diese Etappe steht ein Zeitlimit von 34 Stunden zur Verfügung. Wer die Strecke schneller schafft, kann sich am fünften Tag über einen Ruhetag freuen. Am sechsten Tag erwartet die Teilnehmer eine Marathonetappe [42,195 Kilometer], die in einer Gesamtzeit von 12 Stunden absolviert werden muss. Am siebten Tag steht noch eine Kurzetappe über 12 bis 25 Kilometer auf dem Programm. Eine Markierung der Streckenführung ist durchgehend vorhanden. Zudem bekommt jeder Teilnehmer ein Roadbook mit Streckenbeschreibung und Karte.

NONSTOPLAUF

# Pfalz Trail



DISTANZ

85,6 KM



HÖHEN  
METER

2.440 HM



STARTORT

Carlsberg-Hertlingshausen  
Deutschland



KONTAKT

[org@Pfalztrail.de](mailto:org@Pfalztrail.de)  
[www.pfalztrail.de](http://www.pfalztrail.de)

Imposante 18.000 Hektar Waldfläche gehören zum Pfälzerwald, dem mit 180.000 Hektar größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands. Im Jahre 1992 wurde der Naturpark Pfälzerwald von der UNESCO wegen seiner Bedeutung für Mensch und Natur als Biosphärenreservat anerkannt, seit 1998 bildet er zusammen mit den Nordvogesen das europaweit erste grenzüberschreitende Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen. Seit dem Jahr 2012 kann man als Läufer Teile dieses landschaftlich reizvollen Naturparks bei einem gut organisierten Trailrun-Event erkunden. Der Pfalz Trail ist mit 85,6 Kilometern und 2.440 Höhenmetern ein sportlich durchaus anspruchsvoller und landschaftlich begeisternder Trail. Der besondere Reiz von Läufen in den Mittelgebirgen wie dem Pfalz Trail liegt in den ständig wechselnden (Wald-)landschaften. Ein Singletrailanteil von ca. 40 % macht diesen Event besonders.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

1.500  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 7 h 39 min 38 s  
F 9 h 34 min 48 s

## VERANSTALTER

Pfalztrail e.V.

## STARTGELD

40 - 55 €

### O-TON

„Die erste Stunde geht's mit Stirnlampe durch die Dunkelheit. Ich will heute auf Tempo laufen, schauen was geht. Ab Kilometer 30 laufe ich alleine. Das Läuferfeld mit 132 Startern hat sich auseinander gezogen. Die Trails machen Spaß – 40 Prozent Singletrail-Anteil war versprochen, und dieses Versprechen haben die Organisatoren gehalten. Die letzte Verpflegungsstation liegt bei Kilometer 77. Es geht über Asphalt in den Ort hinein und wieder raus. Und danach geht bei mir nichts mehr – ich wechsele zwischen gehen und laufen, die beiden fiesen Steigungen auf den letzten Kilometern schleppe ich mich nach oben. Dann geht es endlich aus dem Wald hinaus. Der Weg zum Ziel ist mit Pylonen markiert. Die letzten 200-300 Meter noch mal bergauf, unter den anfeuernden Rufen der Zuschauer. Dann habe ich den Pfalztrail 2014 in der Ultra-Distanz erfolgreich beendet.“

*Bert Scharpenberg [Teilnehmer 2014]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit beträgt für den Ultratrail 13 Stunden. Es besteht die Möglichkeit, Drop Bags an folgenden Punkten zu deponieren: Battenberg (23,1 km), Lindemannsruhe (41,8 km) und in Rahnfels (67,1 km). Für die Ultra-Trailstrecke werden zwei Abkürzungsmöglichkeiten angeboten, die die Originalstrecke um bis zu 13,4 Kilometer verkürzen.





## STRECKE

Ultratrail [85,6 km, 2.440 hm], Half Trail [32,7 km, 770 hm], Quarter Trail [16,8 km, 400 hm], Fun Trail [8,8 km, 140 hm]

Das Start- und Zielareal befindet sich beim Bürgerhaus in der Hauptstraße in Hertlingshausen/Carlsberg. Die Strecke verläuft vorwiegend auf Waldwegen und vielen unbefestigten, schmalen Trailabschnitten durch den Pfälzerwald. Sie tangiert auf kürzeren Abschnitten auch Wiesen, Weinberge und Siedlungsbereiche mit eindrucksvollen Aussichten. Der Pfalz Trail ist sehr abwechslungsreich und zeigt alles, was der Pfälzerwald zu bieten hat: Bewuchs, starke Steigungen und Gefälle sowie je nach Witterung ein rutschiger Untergrund stellen hohe Anforderungen an die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmer. Die Streckenbeschaffenheit ist wie folgt: ca. 5% Asphalt, ca. 39% Forstwege, ca. 10% naturnahe Wege und 46% Pfade.

NONSTOPLAUF

# Pitz Alpine Glacier Trail





DISTANZ

100 KM



HÖHEN  
METER

6.700 HM



STARTORT

Mandarfen (Pitztal)  
Österreich



KONTAKT

[info@pitztal.com](mailto:info@pitztal.com)  
[www.pitz-alpine.at](http://www.pitz-alpine.at)

„**H**ierher gekommen, gleichsam gezwungen, endlich an einen Ruhepunkt, an einen stillen Ort, wie ich ihn mir nur hätte wünschen können“, schrieb 1829 schon Johann Wolfgang von Goethe über Tirol. Das Zuhause vergessen, dem Alltagsstress entfliehen und einfach zu sich selbst finden – das verbinden auch heute viele Urlauber mit dem Land im Gebirge im Westen von Österreich. Seine Bergwelt ist einzigartig. Mehr als 500 Gipfel überschreiten die 3.000 Meter Grenze, über 600 verschiedene Gletscher bedecken die hochgelegenen Berglandschaften am Alpenhauptkamm, grüne Almen mit bäuerlichen Hütten laden zur Einkehr in idyllischer Atmosphäre ein. Ein Naturparadies – nicht nur für Erholungssuchende und Urlauber, sondern auch für Outdoorsportler und Läufer.

Mit dem Pitz Alpine Glacier Trail gibt es seit 2013 ein Laufevent in Tirol, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Besonders der Ultratrail, die Königsdistanz, der über imposante 100 Kilometer und 6.700 Höhenmeter durch das landschaftlich reizvolle Pitztal führt und gleichzeitig der offizielle Wettbewerb zur Österreichischen Meisterschaft im Endurancetrail ist, hat es in sich. Wer es lieber etwas gemütlicher angehen will, für den hat der Veranstalter kürzere Strecken im Programm.

## TEILNEHMER

15  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 17 h 46 min 07 s  
F K.A.

## VERANSTALTER

Tourismusverband  
Pitztal

## STARTGELD

99 – 119 €

### O-TON

„Die visuellen Eindrücke auf dem Fuldaer Höhenweg werden immer beeindruckender, die Bergriesen des Ötztals, einschließlich der Wildspitze, rücken immer näher in unser Blickfeld. Aber auch die Strecke wird immer anspruchsvoller, Klettereinheiten mit Seilen gesichert nehmen mehr und mehr zu und bereiten sehr viel Spaß. Eine Brücke führt uns über einen wild rauschenden Gletscherbach hoch zum Taschachhaus auf fast 2.500 Meter, nur ein paar hundert Meter unterhalb der Gletscherzunge. Den packenden Blick auf die Eisbrüche des Taschachferner können wir hier aus nächster Nähe genießen. Über die Moränenhänge steigen wir anschließend ab in das ehemalige Gletscherbett, die gewaltige Dimension des Eises, das hier in unwahrscheinlich kurzer Zeit abgeschmolzen ist, kann man nur erahnen.“

*Bernie Manhard [Teilnehmer 2013]*

### SONSTIGES

Teilnehmer, die mindestens 85 Kilometer absolviert haben, danach aber abbrechen, gehen automatisch in eine separate P85-Wertung ein.





## STRECKE

Ultratrail (100 km, 6.700 hm), Pitztaler Gletscher Ultra (85 km, 5.800 hm), Glacier Adventure Trailmarathon (42 km, 3.000 hm), Riffelsee Trailmarathon (42 km, 2.300 hm), P26 (26 km, 1.600 hm), P15 (15 km, 850 hm)

Die einzelnen Streckenabschnitte führen den Trailläufer immer wieder nach Mandarfen zum Start- und Zielbereich. Mandarfen liegt fast am Talschluss des Pitztals und ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen wie beispielsweise Riffelsee, Fuldaer Höhenweg, Offenbacher Höhenweg, Cottbuser Höhenweg, Brandkogel, Mittagkogel, Braunschweigerhütte oder das Taschachhaus. Der höchste Punkt ist der Mittagkogel mit 3.100 Meter, danach wird der Gletscher Richtung Braunschweigerhütte überquert – somit gleich zwei Höhepunkte im ersten Streckenabschnitt. Im weiteren Streckenverlauf passieren die Teilnehmer die Sunna Alm, das Taschachhaus und die Kaunergrathütte – mit der jüngsten Hüttenwirtin der Alpen.

NONSTOPLAUF

# Rennsteiglauf



DISTANZ

72,7 KM



HÖHEN  
METER

1.470 HM



STARTORT

Rennsteig  
Thüringer Wald, Deutschland



KONTAKT

info@rennsteiglauf.de  
[www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de)

**B**eim Rennsteiglauf handelt es sich um einen absoluten Kultlauf. Der Rennsteiglauf ist ein Crosslauf bzw. Landschaftstrail über 73 Kilometer auf dem Rennsteig-Wanderweg zu Ehren von Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759-1839). Er galt als Schöpfer von Grundlagen der neuzeitlichen Turn- und Sportbewegung. Der Rennsteiglauf bildet mit seinen 2.500 Teilnehmern (beim Supermarathon) den größten Landschaftslauf Deutschlands. Der Rennsteig ist ein Kammweg auf den Höhen des Thüringer Waldes, Thüringer Schiefergebirges und Frankenwaldes. Er verläuft in nordwest-südöstlicher Richtung zwischen Werra und Saale auf einer Länge von 168,3 Kilometer. Beim Rennsteiglauf verschmelzen Sport und Volksfest, auch dies begründet die Beliebtheit des Laufes. Zudem ist die Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft der Thüringer an der Strecke sprichwörtlich. Die erste Austragung fand bereits im Jahr 1973 statt.

## TEILNEHMER

ca. 2.500

## SIEGERZEITEN 2015

M 5 h 41 min 45 s  
F K.A.

## VERANSTALTER

Guts Muths  
Rennsteiglaufverein e.V.

## STARTGELD

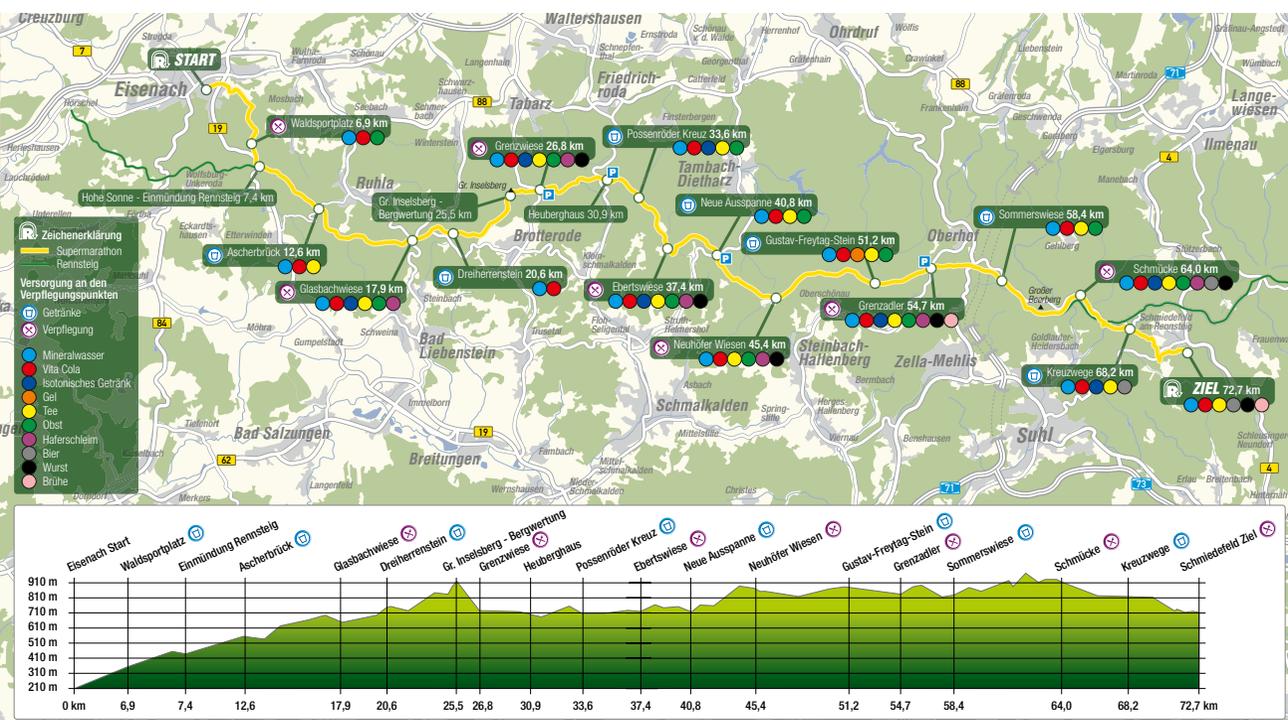
55 – 70 €

### O-TON

„Über 2.000 Starter finden sich um 6 Uhr auf dem Eisenacher Marktplatz für den Lauf über 73 Kilometer durch den großartigen Thüringer Wald ein. Beim Start, auf der Strecke und in Schmiedefeld herrscht Volksfeststimmung. Jeder Verpflegungspunkt ist ein Fest. Schleim, Würstchen, Brote, Bier - es gibt viel über das Übliche hinaus. Alle 5 Kilometer Versorgung und die große Zahl Läufer sorgt dafür, dass man nie einsam ist – ungewöhnlich für Ultras. Ab Kilometer 42 geht es rauf zu den Schmücker Wiesen, den felsigen Weg bin ich letztes Jahr seitwärts hoch gegangen, weil das Knie nicht mehr wollte und ich stieg bei Kilometer 55 aus. Diese Mal läuft alles und beschert mir Glücksgefühle, als ich am Grenzadler durchlaufe. Es läuft so gut, dass ich am Ende noch einmal Gas gebe, um unter 9 Stunden zu bleiben. Der Rennsteiglauf, ein tolles Lauffest, eine Traditionsveranstaltung, von einer ganzen Region zelebriert und perfekt organisiert.“

*Thomas Pagenkämper [Teilnehmer 2015]*





## STRECKE

Supermarathon [72,7 km, 1.470 hm], Marathon [43,5 km], Halbmarathon [21,1 km]. Weitere Walking- und Wanderstrecken im Angebot.

Der Streckenparcours führt meist über gut zu laufende, breite Wald- und Naturwege über den Rennsteig. Der Start erfolgt auf dem Marktplatz in Eisenach, die Strecke verläuft dann über den Inselberg (916m), Schmalkalder Loibe (881m) und Plänckners Aussicht (973m) bis nach Schmiedefeld (711m) und weist einen Gesamtanstieg von

1.470 Metern auf. Markante Streckenpunkte sind: Ruhlaer Häuschen, Glöckner, Glasbachwiese, Brotteroder Hütte, Grenzwiese, Jagdberg, Heuberghaus, Possenröder Kreuz, Ebertswiese, Glasberg, Nesselberg, Krämerod, Sperrhügel, Neuhöfer Wiese, Wachsenrasen, Grenzdler, Rondell, Brandleite, Adler, Schmücke, Mordfleck.



ETAPPENLAUF

# Saar-Hunsrück- Supertrail



DISTANZ

126 KM



HÖHEN  
METER

3.400 HM



STARTORT

Idar-Oberstein  
Deutschland



KONTAKT

info@sh-supertrail.de  
[www.sh-supertrail.de](http://www.sh-supertrail.de)

Jeder fängt mal klein an, heißt es gemeinhin. Für den Saar-Hunsrück-Steig gilt das nicht. Er fängt gleich ganz groß an – mit dem wohl spektakulärsten Panorama des Saarlands und einem der schönsten Panoramen in Deutschland überhaupt. Tief im Tal unterhalb des Mettlacher Ortsteils Orscholz ändert die Saar ihre Richtung, sie wendet sich um 180 Grad und bildet dabei ein gigantisches U. In schwindelnder Höhe, knapp 200 Meter oberhalb des Wendepunkts der Saarschleife, beginnt er, Deutschlands schönster Fernwanderweg, den man seit ein paar Jahren auch bei einem organisierten Event mit familiären Charakter erleben kann. Beim Saar-Hunsrück-Supertrail handelt es sich um einen Landschaftslauf über insgesamt 126 Kilometer und 3.400 Höhenmeter über zwei Tagesetappen von Idar-Oberstein nach Trier entlang des Saar-Hunsrück-Steigs. Die Teilnehmer bewegen sich bei diesem Lauf sowohl in den schönsten mittelgebirgigen Waldlandschaften als auch auf Gebieten mit kulturhistorisch höchstem Niveau.

## TEILNEHMER

80  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 12 h 58 min 00 s  
F 15 h 03 min 00 s

## VERANSTALTER

Bernhard Sesterheim

## STARTGELD

135 – 180 €

### O-TON

„Als ich von der Idee erfahren habe, von Idar-Oberstein nach Trier zu laufen, kamen spontan alte Kindheitserinnerungen an meine Heimat auf: Der Hunsrück mit allerlei interessanten Orten, meine Geburtsstadt Idar-Oberstein mit der Edelsteinschleiferei, der Erbeskopf mit seinen 816 Metern und der Keltenwall in Otzenhausen. Die Strecke ist eine Perle, Singletrails wechseln sich mit Waldpassagen in einer tollen abwechslungsreichen Landschaft ab. Das Basislager befindet sich in Braunshausen. Dort kann man sich ein Zimmer mieten oder in Holzhütten übernachten. Was mir besonders am SH-Supertrail gefällt ist das abendliche Zusammensitzen und die Gespräche mit den anderen Läufern. Nach nunmehr fünf Teilnahmen hintereinander habe ich nur Positives zu berichten. Eine top organisierte Veranstaltung ohne Zeitlimits. Hier steht für die meisten Teilnehmer der Spaß an erster Stelle. Der SH-Supertrail hat das Prädikat besonders empfehlenswert.“

*Bernie Conradt [Mehrfacher Teilnehmer]*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit am ersten Tag beträgt 13 Stunden, am zweiten Tag 11:30 Stunden. Die Trails sind technisch nicht besonders schwer. Übernachtet wird in Blockhütten an einem idyllischen Zeltplatz. Abend- und Frühstücksbuffet sind sehr reichhaltig und im Startgeld inbegriffen.





## STRECKE

Saar-Hunsrück-Supertrail (126 km, 3.400 hm, 2 Etappen)

Die gesamte Strecke führt in zwei Tagesetappen von Idar-Oberstein nach Trier. Die erste Etappe weist ca. 66 Kilometer und 2.000 Höhenmeter auf; am zweiten Tag dürfen die Teilnehmer ca. 58 Kilometer und 1.400 Höhenmeter laufen. Der Trail verläuft über bizarre Felsformationen in tiefe Täler mit wunderbar gewundenen Bächen mit kristallklarem Wasser, tangiert ganz unterschiedliche Waldformationen, Hochmoore, Wiesen und Felder und bietet Plätze mit eindrucksvollen Fernsichten. Es geht immer wieder hoch und runter. Meist auf schmalen Naturpfaden, selten auf breiten Forstwegen und so gut wie nie über asphaltierte Straßen. Die größte Erhebung im linksrheinischen Deutschland, der Erbeskopf (818 m) mit seiner beeindruckenden Fernsichtmöglichkeit, wird passiert. Über Waldgebiete, die strengstem Naturschutz unterliegen, wo keine Forstwirtschaft betrieben wird und nur die Natur die weitere Entwicklung bestimmt, verläuft die Fußreise auf steinigen Pfaden zum größten Keltischen Ringwall Europas aus dem 6. Jahrhundert v.Chr.

EXPERTEN-INTERVIEW

Anne-Marie  
Flammersfeld

*Anne-Marie, Du zählst zu den schnellsten Wüstenläuferinnen der Welt, hast u.a. die legendäre 4 Deserts Rennserie als erste Frau überhaupt gewonnen und bist für Deine sportlichen Projekte in der ganzen Welt unterwegs. Was ist für Dich das Besondere am Trailrunning? Um was geht es Dir dabei wirklich?*

Ich finde es immer wieder spannend, neue Länder kennen zu lernen und unterschiedliche Wettkämpfe zu laufen. Mal bin ich in den Wüsten unterwegs, mal auf einem 100 Kilometer langen Trail mit 9.500 Höhenmetern oder mal bei 6-tägigen Etappenläufen. Sobald ein unbekannter Faktor dabei ist, wird es für mich erst interessant. Deswegen bin ich auch keine Straßenmarathonläuferin. Auch wenn ich vorher nicht weiß, ob ich eine Distanz, die ich vorher noch nie gelaufen bin, schaffen kann, reizt es mich, es auszuprobieren. Und beim Trailrunning ist es einfach die Abwechslung zwischen bergauf und bergab. Beides ist anspruchsvoll und macht Spaß.

*„bottom up climbs“ heißt dein aktuelles Projekt, das dich zu den höchsten Vulkanen der jeweiligen Kontinente führt. Für Deinen letzten Lauf bist Du nach Tansania zum Kilimanjaro gereist, dem höchsten Gipfel Afrikas, um dort einen neuen Speed Weltrekord aufzustellen. Was war Deine Motivation für dieses spannende Projekt? Wie hat sich das angefühlt, auf einer Höhe von über 5.000 Metern zu laufen und dann oben auf dem Gipfel des höchsten Punktes von Afrika [5.895 Meter] zu stehen?*

Die Idee zum Speed-Run war eigentlich eher spontan. Bei meiner Recherche über den Kilimanjaro habe ich gesehen, dass es einen Rekord im Speed-Run gibt. Und dann habe ich es einfach mal ausprobiert, ganz nach dem Motto: Mal schauen, wie schnell ich sein kann. Dass ich den bestehenden Rekord der Britin Becky Shuttleworth um mehr als 3 ½ Stunden brechen würde, hätte ich auch nicht gedacht. Bis 5.000 Meter lief noch alles gut, und ich konnte ein gutes Tempo halten. Für die letzten 950 Höhenmeter habe ich dann allerdings 3,5 Stunden gebraucht. Als ich am Gipfel ankam, wollte ich nur noch so schnell es geht

**” ICH FINDE ES  
IMMER WIEDER  
SPANNEND,  
NEUE LÄNDER  
KENNEN ZU LERNEN  
UND UNTER-  
SCHIEDLICHE  
WETTBEWERBE  
ZU LAUFEN. ”**



wieder runter, weil es doch ziemlich anstrengend war. Da ich ja zwei Tage vorher schon den ersten Gipfelerfolg im Rahmen meines „Bottom Up Climbs“- Projekt feiern konnte, war es mir auch egal, dass ich nicht lange die Aussicht auf dem Dach Afrikas genießen konnte.

*Skyrunning ist ein Trend innerhalb des Trailrunning. Wie bereitest Du Dich auf Deine Events wie beispielsweise Deinem Lauf auf den Kilimanjaro vor? Wie sieht Dein Training aus? Welche Qualitäten braucht ein Skyrunner?*

Da ich in den Schweizer Alpen auf einer Höhe von 1.800 Metern lebe und die Berge direkt vor meiner Haustüre habe, ist das Training für ein solches Projekt wie am Kilimanjaro natürlich „einfach“. Einfach bedeutet dann aber, dass ich gerne mal 3.000 bis 4.000 Höhenmeter in einem Training abspule oder auf bis zu 10.000 Höhenmeter pro Woche komme. Es ist nicht immer leicht, sich zu motivieren und die fiesen Steigungen in Angriff zu nehmen. Es gehört schon eine Portion „Quälgeist“ dazu.

*Du bist nicht nur erfolgreiche Trailrunnerin, sondern arbeitest auch als Personal Trainerin, Mentaltrainerin und gibst regelmäßig Coachings. Welche Empfehlungen und Tipps hast Du für jemanden, der zum ersten Mal an einem Ultratrail teilnimmt?*

## **VITA**

- » Jahrgang 1978
- » Diplom-Sportwissenschaftlerin (DSHS Köln)
- » Personal Trainerin mit „all mountain fitness“ für individuelle Trainings, Trainingspläne, Mentales Training und Events.
  
- » Spezialisierung in: Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie und Laktat), Trainingsplanung, Erlebnispädagogik, Betrieblicher Gesundheitsförderung, Prävention, Projektmanagement, Teambuilding sowie Mental- und Motivationstraining.
  
- » [www.allmountainfitness.ch](http://www.allmountainfitness.ch)
- » [www.annemarieflammersfeld.blogspot.com](http://www.annemarieflammersfeld.blogspot.com)

Um lange Distanzen bei einem Ultra-Trail-Wettkampf laufen zu können, sollte man langfristig und vielseitig trainieren. Das Motto ist: „Vom Einfachen zum Schweren“, das heißt, langsam die Distanzen steigern, genügend Pausen einbauen und auch andere Sportarten integrieren wie Mountainbike, Skitouren oder Schwimmen. Zudem sollte man spezifisch trainieren. Wenn der Wettkampf ein starkes Höhenprofil hat, dann ist es ratsam, das Bergauf- und Bergablaufen unter realen Bedingungen zu trainieren bzw. zumindest vorher mal in den Bergen zu laufen.



**” MAN SOLLTE  
LANGFRISTIG  
UND VIELSEITIG  
TRAINIEREN.  
MOTTO:  
VOM  
EINFACHEN  
ZUM SCHWEREN. ”**

*In der Vorbereitung auf Deine Wettkämpfe arbeitest Du auch mit Techniken aus dem Mentaltraining. Welchen Nutzen ziehst Du daraus für Deine Rennen? Warum ist eine Kombination aus Lauftraining (physischem Training) und Mentaltraining sinnvoll?*

Die Beine bleiben ja nicht von alleine stehen. Der Kopf ist der Motor, der antreibt oder eben nicht. Wenn der Kopf frisch und positiv eingestellt ist, dann kann man auch Krisen überstehen. Wer sich bewusst macht, dass Krisen kommen, und dass das völlig normal ist, der weiß auch, dass diese wieder gehen. Es ist immer gut, eine Krise „Willkommen“ zu

## SPORTLICHE ERFOLGE

Jahr	Lauf	Distanz	Sonstiges	Platz
2015	Speedrun Uphill Kilimanjaro	40 km	Neuer weiblicher Speed-Rekord 8:32 h	1
	IUA World Championship Ultra Trail Running / Annecy	85 km	5.400 hm mit Team DeutschaInD	4
	Tuscany Crossing	53 km	2.000 hm	1
2014	UVU Volcano Marathon	42 km	Streckenrekord 4:36 h	1
	Transylvania Trail Traverse	106 km	8.500 hm	1
	Bottom Up Iran	180 km	6.000 hm / 5 Tage	
	Zugspitz Ultra Trail	100 km	5.400 hm	1
	UVU North Pole Marathon	42 km	Streckenrekord 4:52 h	1
2013	Manaslu Trail Race	220 km	14.000 hm	2
2012	The Last Desert / Antarktis	250 km	6 Etappen	1
	Sahara Race / Ägypten	250 km	6 Etappen	1
	Gobi March / China	250 km	6 Etappen	1
	Atacama Crossing / Chile*	250 km	6 Etappen	1

\* Erste Frau weltweit, die alle vier Rennen der Racing The Planet Serie in einem Jahr gewonnen hat.

heißen und ihr dann zu sagen (laut und deutlich), dass sie zum Beispiel nach der nächsten Kurve wieder abdüsen kann. Wenn der Kopf aber leer, übertrainiert und unentspannt ist, dann gibt es in Krisensituationen auch keine „Reserven“ mehr, um diese mental abzufangen. Somit gilt für mich: Nur eine entspannte Sportlerin ist auch eine gute Sportlerin.

*Welche Mentaltechniken wendest Du selbst an und welche kannst Du auch einem Hobbyläufer empfehlen?*

Das Visualisieren von Situationen ist immer ganz hilfreich. Wenn man sich im Vorfeld vorstellt, was man machen kann, wenn eine Krise kommt, dann ist der Ernstfall nicht mehr so überraschend. Mit Bildern kann man sich die Situationen gut vorstellen. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

*Kilimanjaro, Atacama Crossing, Manaslu Trail Race, Transalpine Run, Zugspitz Ultratrail, Wüste Gobi... Dein gesamtes Leben dreht sich um den Sport bzw. um das Laufen. Gibt es für Dich auch eine lauffreie Zeit? Und wenn ja, wie schaut diese aus?*

Ich habe immer schon viel Sport gemacht, deswegen ist Bewegung ein Teil von mir. Wenn ich mich ausruhe, dann lese ich gerne und höre mir die neueste Musik an. Ich probiere auch gerne mal neue Sportarten aus (Ballett) oder hole den alten Tennisschläger aus dem Schrank!

*Was sind Deine nächsten Laufziele und sportlichen Projekte?*

In den kommenden Jahren möchte ich gerne das „Bottom Up Climbs Seven Volcanic Summits“ Projekt verfolgen. 2014 war ich bereits auf dem höchsten Vulkan Asiens und in 2015 in Afrika. Nächstes Jahr geht es nach Nordamerika (Mexiko). Mit meinen Projekten und Wettkämpfen möchte ich auch weiterhin die Stiftung Paulchen Esperanza unterstützen, für die ich als Botschafterin tätig bin. Dass ich mich durch meine Wettkämpfe und Abenteuer auch sozial engagieren kann, schenkt mir eine große Freude.

**WWW.ALLMOUNTAINFITNESS.CH**



**” NUR EINE  
ENTSPANNTE  
SPORTLERIN  
IST EINE  
GUTE  
SPORTLERIN. ”**

NONSTOPLAUF

# Sachsen Trail





DISTANZ

70,3 KM



HÖHEN  
METER

1.810 HM



STARTORT

Sportpark Rabenberg  
Erzgebirge, Deutschland



KONTAKT

org@sachsentrail.de  
[www.sachsentrail.de](http://www.sachsentrail.de)

Zwischen Johanngeorgenstadt und Breitenbrunn liegt der Rabenberg, ein 913 Meter hohes Bergmassiv im Erzgebirge unweit der Grenze zu Tschechien. Ein Eldorado für Wanderer, Biker und Naturliebhaber. Und auch für Läufer. Denn mit dem Sachsen Trail gibt es seit dem Jahr 2014 ein Event, das sich in der Szene etabliert hat und sich großer Beliebtheit erfreut. Der Sachsen Trail ist mit 70 Kilometern und gut 1.800 Höhenmeter ein landschaftlich reizvoller Trailrun durch das Erzgebirge. Das charakteristische Merkmal bei diesem Lauf ist sicherlich die erzgebirgische Natur, die seit der ersten Besiedlungswelle im Mittelalter intensiv durch menschliche Eingriffe geformt wurde und eine vielseitige Kulturlandschaft entstehen hat lassen.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

1.000  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 6 h 22 min 59 s  
F 7 h 51 min 35 s

## VERANSTALTER

Laufszene  
Events GmbH

## STARTGELD

40 – 55 €

## O-TON

„Der Start erfolgte am Sportzentrum Rabenberg. Von dort ging es erstmal auf Mountainbike-Trails leicht und locker bergab. Die Temperaturen waren zu dieser Tageszeit noch angenehm. Die Frage war, wie lange noch, denn es sollte der heißeste Tag des Jahres werden - bis zu 40 Grad. Nach der ersten Verpflegungsstelle folgte der Streckenparcours einem typischen Mittelgebirgstal. Bald darauf erwartete uns ein erster steiler Anstieg, gefolgt von weiteren Trails.

Mittlerweile hatte ich die letzten Verfolger abgeschüttelt und wurde als Führender von einem Radfahrer begleitet, mit dem ich mich nebenher angenehm übers Laufen und Mountainbiken austauschen konnte. Es ging weiter zum höchsten Punkt der Strecke –

nun überwiegend auf Forststraßen. Die Sonne brannte. Ich nutze jede Möglichkeit der Kühlung und ließ mir an den Verpflegungsstationen Zeit. Dann kam der letzte Anstieg. Ich schleppte mich nur noch dem Ziel entgegen und freute mich wie ein kleines Kind, als Erster durch die Ziellinie zu laufen.“

*Eike Loch [Teilnehmer 2015]*

## SONSTIGES

Drop Bags können vor dem Lauf im Organisationsbüro abgegeben und an den Verpflegungspunkten „Roter Fuchs“ (VP 5) und „Český Ml.“ (VP 8) vom Organisationsteam deponiert werden.





## STRECKE

Ultratrail (70,3 km, 1.810 hm), Half Trail (34,4 km, 910 hm),  
Quarter Trail (19 km, 490 hm), Fun Trail (9,4 km, 295 hm)

Der Parcours führt durch das Erzgebirge, genauer gesagt durch den Sportpark Rabenberg, der auf dem Kamm des Erzgebirges in 900 Meter Höhe, abseits von jeglichem Lärm der Zivilisation, liegt. Viele Trailabschnitte entsprechen so genannten „Mountainbike-Trails“. Das sind künstlich geschaffene Pfade in den Wäldern rund um den Sportpark Rabenberg, die man nur mit (kostenpflichtiger) Erlaubnis des Trailcenters Rabenberg nutzen darf. Die Pfade werden vom Trailcenter unterhalten und gepflegt. Abwärts, aufwärts, mal mehr, mal weniger Gefälle oder Steigung, in weiten Schleifen und Serpentinaen durch ansonsten nicht erschlossene Waldstücke. Die Strecke ist eindeutig markiert. Pfeile auf dem Boden (Sägemehl, Farbe) und Markierungsbänder an Bäumen.

NONSTOPLAUF

# Tarawera Ultramarathon





DISTANZ

100 KM



HÖHEN  
METER

2.610 HM



STARTORT

Bay of Plenty  
Nordinsel Neuseeland



KONTAKT

paul@taraweraultra.co.nz  
[www.taraweraultra.co.nz](http://www.taraweraultra.co.nz)

**T**iefe Regenwälder, riesige Gletscher, fauchende Vulkane, wildes Fjordland, eine zerklüftete Küste. An kaum einem anderen Ort der Welt prahlen so viele Landschaftsformen auf so engem Raum aufeinander wie in Neuseeland. Die Inseln am anderen Ende der Welt bieten eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Ein Paradies für Abenteurer und Outdoorsportler. Aber auch die neuseeländische Gesellschaft ist vielfältig und multikulturell, und die Ehrlichkeit, Freundlichkeit und Offenheit der Kiwis ist beeindruckend. Eine Attraktion auf der Nordinsel, südöstlich der Stadt Rotorua, ist der Mount Tarawera. Ein Vulkan, der von einer Vielzahl reizvoller Seen umgeben ist. Über viele Jahrhunderte hinweg war der Mount Tarawera dem Maori-Stamm Tuhorangi heilig. Stammesanzführer wurden in Gipfelnähe begraben und unzählige Vorfahren wurden am Fuße des Berges beigesetzt. Ein Ort von großer Bedeutung, an dem sich jedes Jahr auch Trailrunner aus der ganzen Welt treffen. Der Tarawera Ultramarathon ist ein Landschaftstrail in der Bay of Plenty auf der Nordinsel Neuseelands. Der Höhepunkt und das besondere Merkmal bei diesem Lauf ist sicherlich die Schönheit und Vielfalt der Natur. Beeindruckende Seen, dichte Wälder, spektakuläre Wasserfälle – einige der schönsten Landschaften Neuseelands passieren die Teilnehmer bei diesem Rennen. Der Tarawera Ultramarathon bringt den Läufern auch die kulturelle Welt der Maori näher,

## TEILNEHMER

430  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 07 h 44 min 59 s  
F 09 h 02 min 46 s

## VERANSTALTER

NZ Trail Runs Ltd.

## STARTGELD

305 NZ  
(ca. 170 €)

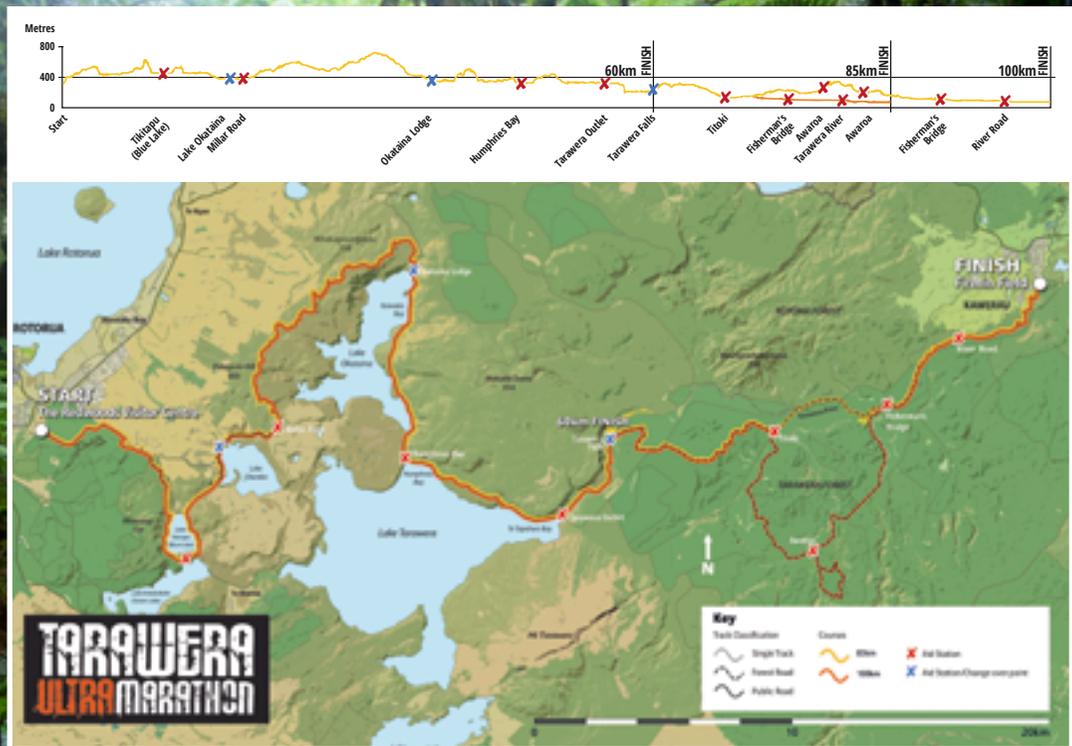
der Ureinwohner Neuseelands. Im Jahr 2016 findet die bereits achte Ausgabe dieses Events statt. Die Startplätze für den größten Ultramarathon Neuseelands, den zweiten Stopp der Ultra-Trail World Tour 2016, waren bei der letzten Austragung innerhalb kürzester Zeit ausverkauft. Auf drei verschiedenen Strecken gingen über 1.000 Läufer an den Start. Die internationale Resonanz ist bei diesem Rennen beachtlich. Gut 40% des Teilnehmerfeldes sind international und kommen aus über 35 Ländern.

„Es hat gute acht Jahre gedauert hierhin zu kommen, aber unser Event ist nun größer als je zuvor und weltweit bei vielen Ultramarathonläufern bekannt. Aufgrund der spektakulären und einzigartigen Naturerlebnisse steht es bei vielen Läufern ganz oben auf ihrer To-Do Liste“, kommentiert Organisator Paul Charteris das Event.

## SONSTIGES

The Rotorua Holiday Inn ist das Veranstaltungshotel. Hier finden die Anmeldung und das Briefing statt.





## STRECKE

100 km, 2.610 hm / 85 km, 2.152 hm / 60 km, 1.898 hm

Die Strecke des Tarawera Ultramarathon führt von Rotorua nach Kawerau. Der Streckenparcours ist eine Mischung aus Singletrails, breiten Trails durch Wälder und Buschlandschaft, schmale Forstwege und breite Forststraßen. Steile und sanfte Anstiege wechseln sich mit flachen Passagen ab. Weniger als fünf Prozent des Weges verlaufen auf asphaltierten Straßen. Die Strecke ist mit roten Richtungspfeilen auf weißem Hintergrund und rosa und orangefarbenen Bändern gekennzeichnet. In der Nacht gibt es zusätzlich reflektierende Bänder und Glühstäbe. Manche Streckenabschnitte sind mit Wurzeln und Steinen gekennzeichnet.

NONSTOPLAUF

# Tenerife Bluetrail





DISTANZ

97 KM



HÖHEN  
METER

6.411 HM



STARTORT

Los Cristianos  
Insel Teneriffa, Spanien



KONTAKT

[www.tenerifebluetrail.com](http://www.tenerifebluetrail.com)

**T**eneriffa, die größte Insel der Kanaren, ist vor allem wegen ihrer vielseitigen Landschaft als beliebtes Urlaubsziel bekannt. Die „Insel des ewigen Frühlings“, wie Teneriffa aufgrund der angenehmen Temperaturen genannt wird, bietet Sandstrände und Vulkane, karge Wüsten, Hochgebirge, grüne Wälder und Schluchten. Naturliebhaber finden im Norden tiefe Wälder, schroffe Felslandschaften vulkanischen Ursprungs und subtropische Vegetation. Es ist praktisch für jeden etwas dabei. Auf der Insel gibt es viele Klimazonen, zahlreiche Kultureinflüsse und unzählige Sehenswürdigkeiten. Teneriffa liegt etwa 250 Kilometer vor der Afrikanischen Küste. Oft trägt der Wind den Sand der Sahara Wüste übers Meer auf die Insel. Das ganze Jahr über herrschen wunderbar angenehme Temperaturen zwischen 24 Grad im Winter und über 30 Grad in den Sommermonaten. Diese traumhafte Kulisse kann man auch als Läufer beim Tenerife Bluetrail genießen, der im Jahr 2011 erfolgreich seine Premiere feierte. Der Tenerife Bluetrail ist ein Bergultratrail über 97 Kilometer und 6.411 Höhenmeter [Königsdisziplin]. Imposantes Vulkangelände, dichter Regenwald und weite Strände wechseln sich in kurzen Abständen ab.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

387  
[2015]

## SIEGERZEITEN

K.A.

## VERANSTALTER

Ideco S.A.

## STARTGELD

70 – 100 €

### O-TON

„Die Umgebung hier oben auf fast 2.500 Metern Höhe präsentiert sich, fast ohne Vegetation, als wahre Mondlandschaft. Vorbei an futuristisch wirkenden Steinen und durch knirschen- den Sand passiere ich den Checkpoint Montana Blanca, den höchsten Punkt des gesamten Laufs. Das rötlich schimmernde Gestein und die weiten Sandebenen bilden einen atembe- raubenden Kontrast zum strahlend blauen Himmel. Keine einzige Wolke bedeckt ihn. Was für ein herrlicher Anblick! In der Ferne mache immer wieder das tiefe Blau des Atlantischen Ozeans aus. Die bunten Dächer der Häuser in den Küstenstädten bilden einen herrlichen Kontrast. Wie gemalt. Das Auge läuft hier definitiv mit. Schon nach den ersten Kilometern kommt man als Läufer auf seine Kosten.“

*Norman Bücher [Teilnehmer 2011]*

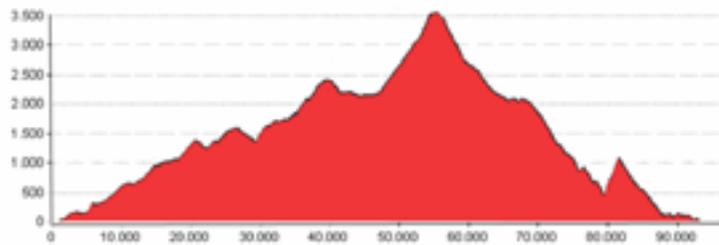
### SONSTIGES

Das Zeitlimit für die 97 Kilometer Strecke beträgt 23 Stunden.



Los Cristianos – Arona – Ifonche – Vilaflor de Chasna – Degollada de Guajara – Roques de García – Pico Viejo - La Rambleta – Montaña Blanca – Lomo Hartado - Degollada del Cedro – Ladera de Tigaiga – Chasajiga – Tigaiga – El Asomadero – El Lance - Mirador de San Pedro – Rambla de Castro – Puerto de La Cruz

Start:	Los Cristianos
Uhrzeit:	00:00 Uhr 24 oktober
Ziel:	Puerto de la Cruz
Höchstlaufzeit:	23 Uhr
Länge:	96,8 km
Typ:	Wanderweg 67%, Feldweg 19% y Asphalt 14%
Aufstieg:	6.411 m
Abstieg:	6.408 m
Höhenunterschied total:	12.819 m



## STRECKE

Ultratrail [97 km, 6.411 hm], Trail [66 km, 3.252 hm], Maratón [43 km, 2.536 hm], kurzer Trail [20 km, 1.242 hm]

Der Parcours führt auf einer Höhe von mehr als 2.000 Metern über dem Meeresspiegel und erreicht sogar seinen Höhepunkt in 3.555 Meter Höhe. Der Untergrund besteht aus 67% Wanderweg, 19% Feldweg und 14% Asphalt. Besonders imposant ist der schneebedeckte Gipfel des Teide, den man beim Lauf immer wieder zu sehen bekommt. Die Guanchen, die Ureinwohner Teneriffas, nannten ihn „Echeyde“, was soviel heißt wie Hölle. Für sie war es ein Ort des Bösen, an dem dunkle Mächte lauern. Heute ist „El Teide“ mit seinen 3.718 Metern der höchste Berg Spaniens und der dritthöchste Inselvulkan der Welt.

ETAPPENLAUF



# The Track



DISTANZ

520 KM



HÖHEN  
METER

K.A.



STARTORT

Northern Territory  
Australien



KONTAKT

contact@canal-aventure.com  
[www.canal-aventure.com](http://www.canal-aventure.com)

**N**ull Prozent Luftfeuchtigkeit, 30 Grad Außentemperatur, hundert Prozent Stille. Die Sonne knallt. Keine Wolke am blauen Himmel. Das Outback ist voll da. Weites, flaches Buschland, so weit das Auge reicht. Ab und an säumen karge, blätterlose Bäume den Weg. Und dann diese endlos erscheinende rote Sandpiste. Das australische Outback fasziniert und polarisiert. Diese Regionen, die fernab der Zivilisation liegen, umfassen beinahe drei Viertel der Fläche Australiens. In dieser menschenleeren Gegend gibt es seit kurzem einen Extremlauf: The Track, ein Mehrtagesrennen über insgesamt 520 Kilometer in neun Tagesetappen auf Selbstversorgerbasis durch das australische Outback. Jeder Teilnehmer muss seine gesamte Ausrüstung, bestehend aus Pflichtausrüstung, Essensvorräte und Kleidung für die Dauer des Rennens selbst tragen. Das Rennen findet im Northern Territory zwischen der Stadt Alice Springs und dem Uluru / Kata Tjuta National Park statt. Es wird in Biwaks übernachtet.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

24  
[2015]

## SIEGERZEITEN

K.A.

## VERANSTALTER

Canal Aventure

## STARTGELD

2.300 – 2.600 €

### O-TON

„The Track hat durch die gewaltige Dimension noch den Charakter eines wirklichen Abenteuers. Die Strecke ist im Vorfeld nicht trainierbar und somit hat man noch die vollkommene Jungfräulichkeit beim Start. Keiner weiß, was auf den 520 Kilometern in der Hitze des australischen Outbacks passieren wird. Die ersten beiden Tage geht es noch munter rauf und runter. Danach wird es flacher und die Tagesetappen immer länger. Technisch nicht schwierig, aber mental eine ernstzunehmende Aufgabe. Jérôme Lollier hat hier ein schönes Rennen konzipiert und macht vor Ort einen sehr guten Job. Mein Highlight war das Finale. Nachdem wir bis zum Tag 9 bereits 400 Kilometer gelaufen waren, durften wir als Schlussetappe 120 Kilometer nonstop bis zur Ziellinie laufen. Es fehlten mir am Ende sieben Minuten zu Platz 3 – und das nach 520 Kilometer. Ein echtes Rennen bis zum Schluss.“

*Rafael Fuchsgruber [Teilnehmer 2015]*

### SONSTIGES

Ein Medical Certificate und ein Ruhe EKG sind verpflichtend und dürfen nicht älter als 30 Tage vor dem Start sein. Im Verlauf der Trockenzeit (Mai bis Oktober) scheint meist die Sonne, fällt kaum Regen und liegt die durchschnittliche Luftfeuchtigkeit bei etwa 30%. Die Temperaturen können über 30 Grad betragen, während die Nachttemperaturen im Winter (April bis September) auch unter den Gefrierpunkt sinken können.





## STRECKE

The Track (520 km, 9 Etappen)

Die erste Hälfte der Strecke führt durch den West MacDonnells National Park. Diese sehr alte Landschaft erstreckt sich über mehrere hundert Kilometer. Die zweite Streckenhälfte geht über den Finke Gorge National Park und führt dann Richtung Uluru / Kata Tjuta National Park, UNESCO Weltkulturerbe. Das Ziel befindet sich am Fuße des Ayers Rock (Uluru), im Herzen Australiens. Die einzelnen Etappen im Überblick (2015):

Etappe 1	30 km	Ellery Creek	Serpentine Chalet Dam
Etappe 2	41 km	Serpentine Chalet Dam	Finke River Camp
Etappe 3	41 km	Finke River Camp	Hermannsburg
Etappe 4	49 km	Hermannsburg	Boggy Hole
Etappe 5	59 km	Boggy Hole	Palmer River
Etappe 6	58 km	Palmer River	Ernest Road
Etappe 7	64 km	Ernest Road	Angas Downs
Etappe 8	53 km	Angas Down	Mount Conner
Etappe 9	127 km	Mount Conner	Uluru

Die Strecke ist gut markiert, ca. alle 500 Meter kommt eine Markierung. Mehrere Natursehenswürdigkeiten entlang der Strecke bieten eine zusätzliche Orientierung. Auf der langen Etappe kommen Leuchtmarker zum Einsatz.

A man with dark, wavy hair and a slight smile is shown from the waist up. He is wearing a dark grey, short-sleeved, zip-up cycling jersey with a red Mammut logo on the left chest and a red Mammut logo on the left sleeve. He has his right hand on his head and his left hand on his hip. The background is a blurred indoor space with large windows.

Harald Krauß

*Harald, Du bist leidenschaftlicher [Ultra]Läufer, von der RKC-Organisation zertifizierter Kettlebell-Trainer (HKC) und gibst regelmäßig Trainings vor Laufgruppen. Worum geht es Dir dabei? Welche Botschaft willst Du vermitteln?*

Obwohl jeder „weiß“, wie wichtig Krafttraining für Läufer ist, tun es meiner Erfahrung nach nur wenige regelmäßig. Mir ging es genauso: einmal in der Woche war eine Mischung aus Gymnastik, Liegestützen und Halteübungen mein Pflichtprogramm, welches ich freudlos hinter mich brachte.

Vor ein paar Jahren habe ich dann Kettlebells kennengelernt, und war sofort Feuer und Flamme. Ich merkte schnell, wie gut sich das Training mit ihnen auf meine Ausdauer, Beweglichkeit und die läuferische Leistungsfähigkeit auswirkte, außerdem macht es mir einen Riesenspaß.

Deshalb versuche ich andere an meiner Erfahrung teilhaben zu lassen, indem ich sie zum Blick über den Tellerrand einlade. Die meisten von uns haben – wie ich auch – nur den Turnunterricht kennengelernt, mit den althergebrachten Übungen, die nicht nur ich stinklangweilig finde.

Deshalb lohnt sich das Experimentieren, die Suche nach Trainingsmöglichkeiten jenseits dieser „typischen“ Methoden, wobei dann nicht unbedingt Kettlebells im Fokus stehen müssen. Ich freue mich natürlich, wenn ich den einen oder die andere mit meiner Begeisterung anstecken kann.

*Viele Läufer trainieren hauptsächlich die sportmotorische Fähigkeit „Ausdauer“, lieben das Laufen im Gelände, genießen dabei die frische Luft und erfreuen sich an der Schönheit der Natur. Die sportmotorische Fähigkeit „Kraft“ wird hingegen häufig vernachlässigt oder kommt zu kurz. Welche Tipps hast Du für einen Läufer, der sich nur schwer zum Muskeltraining motivieren kann?*

Jemand, der einerseits gerne läuft, und Krafttraining nur als lästige Pflichtübung kennt, wird sich nur schwer motivieren können. Es ging mir schließlich auch mal so.

Ich finde es deshalb sinnvoll, neugierig und mit offenen Augen nach Trainingsmitteln und -methoden Ausschau zu halten, denn um die Komponente Kraft zu steigern gibt es etliche Möglichkeiten.

Und die frische Luft? Von Maschinen abgesehen, kann man mit Gewichten auch gut draußen trainieren. Ich gehe gerne mit einem Springseil und einer leichten Kettlebell auf eine Wiese, um dort zu jonglieren. Ansonsten lassen sich Körpergewichtsübungen ohne Weiteres in einen längeren Trainingslauf einbauen.

Deshalb habe ich zwei Tipps für alle, die sich „treten“ müssen: 1. probiert verschiedene Sachen aus, an irgendeiner Form des Athletiktrainings bleibt ihr garantiert „kleben“ und 2. seid mutig und kreativ, bleibt am Ball. Athletiktraining wird schnell zum Ergänzungssport, der euch Spaß bereitet.

*Kettlebell Training ist ein Trend, der immer mehr auch in Deutschland Einzug hält. Warum favorisierst Du gerade diese Art von Training? Welche Vorteile bringt das Kettlebell Training gegenüber anderen Trainingsformen mit sich?*

Kettlebelltraining war für mich Liebe auf den ersten Blick. Ich mag die schwarzen Kugeln schon rein optisch – und ich fasse sie gerne an. Natürlich spielt der Spaßfaktor eine große Rolle.

Davon abgesehen haben die Kugeln ganz handfeste Vorteile für mich: sie nehmen kaum Platz weg, und ich kann bequem zuhause trainieren.

Als Trainingsgerät kenne ich kaum eines, das derart vielseitig, effektiv und effizient ist wie die Kettlebell. Ich kann reine Kraftübungen wie Presses oder Squats ebenso einsetzen wie ballistische Übungen, mit denen ich mein Herz-Kreislaufsystem (Stichwort Sauerstoffkapazität), Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiere. Weil Kettlebells zu den freien Gewichten zählen – im Gegensatz zu geführten Bewegungen an Maschinen - ist Kettlebelltraining grundsätzlich ein Ganzkörpertraining.

Wenn ich meinen Spieltrieb befriedigen will, gehe ich für eine Jongliersession auf die Wiese vor dem Haus: koordinativ sehr anspruchsvoll!

*Welche drei Übungen mit der Kettlebell kannst Du besonders einem Trailläufer empfehlen und welche Vorteile hat das für das Laufen?*

Kettlebelltraining beginnt mit drei Grundübungen, mit denen übrigens auch die Instruktorausbildung anfängt. In Kombination decken sie ab, was der Läufer benötigt, damit er sich im Punkt „allgemeine Kraft und Ausdauer“ eine solide Basis schafft.

**SWINGS:** als ballistische Übung für Explosivität in der „Posteriorkette“, einen stabilen Rumpf und Schultern, tolles Training fürs Herz-Kreislaufsystem und Sauerstoffkapazität. Schult die Koordination, fördert die Beweglichkeit in der Hüfte.

” VOR EIN PAAR  
JAHREN HABE ICH  
DEN KETTLEBALL  
KENNENGELERNT  
UND  
WAR SOFORT  
FEUER  
UND FLAMME. ”



[WWW.COACH-SIGGI.DE](http://WWW.COACH-SIGGI.DE)

**GOBLET SQUATS:** Tiefe Kniebeugen mit Kettlebell fördern die Beweglichkeit in der Hüfte und den Beinen – und natürlich trainieren sie die Kraft in den Beinen.

**TURKISH GET-UP:** Eine traumhafte Ganzkörperübung, die neben Kraft auch Koordination, Balance und Beweglichkeit trainiert. Läufer, die regelmäßig TGUs ausführen, freuen sich über stabile Rumpfmuskulatur.

”  
**DER TEUFEL LIEGT  
IM DETAIL.  
DIE PERFEKTE  
TECHNIK IST DAS  
A UND O  
FÜR DEN  
TRAININGSERFOLG.**”

Perfektionisten können zur Ergänzung asymmetrische Trageübungen oder einbeiniges Kreuzheben mit der Kettlebell dazunehmen, um die für uns Läufer so wichtige diagonale Rumpfmuskulatur zu trainieren.

Was Läufer außerdem freuen dürfte, ist der geringe Zeitaufwand. Mit den drei Basisübungen von oben dreimal wöchentlich dreißig Minuten einschließlich Aufwärmen kommen die meisten weiter als mit einer zusätzlichen Laufeinheit.

*Was ist beim Kettlebell Training besonders zu beachten? Worauf sollte ein Einsteiger Wert legen?*

Technik, Technik, Technik. Kettlebelltraining ist technisch sehr anspruchsvoll, und gerade bei den ballistischen Übungen treten hohe dynamische Kräfte auf. Wenn ein Läufer das Potential von Kettlebells optimal nutzen und verletzungsfrei bleiben will, sollten nicht nur Einsteiger unbedingt einen Kurs bei einem guten Instruktor belegen.

Woran erkennt man einen guten Instruktor? Die einfache Antwort wäre: er ist von RKC zertifiziert. Warum die Antwort so ausfällt, liegt nicht daran, dass ich dort angeschlossen habe; umgekehrt wird ein Schuh draus: ich habe mich nach langer Suche für RKC entschieden, weil dort ein extrem hoher Qualitätsanspruch vorherrscht. Die RKC-Organisation entwickelt ihre Didaktik, Trainingsmethoden und Übungen permanent weiter. Dementsprechend gibt es auch kein Pardon bei den Prüfungen für die Instruktorzertifikate.

Weshalb das so ist, zeigt sich schon in der ersten Stunde mit dem Trainer: Auf den ersten Blick sieht z.B. jeder Swing gleich aus, bis du gelernt hast, worauf du achten musst. Der Teufel liegt eben im Detail. Und gerade beim Training mit Kettlebells ist perfekte Technik das A und O für den Trainingserfolg.

*Neben der Kettlebell trainierst Du noch mit zahlreichen anderen Geräten. Welche Trainingsgeräte sind für einen Läufer für ein Muskeltraining noch geeignet und warum?*

Bei aller Begeisterung für Kettlebells hat ihr Einsatz auch Grenzen.

Für Zugübungen sind sie nur bedingt geeignet – freilich „zieht“ es bei Swings ordentlich an den Armen, ich habe mir zusätzlich Ringe montiert, an denen ich Klimm- und Ruderzüge ausführe.

Und ich habe auch Körpergewichtsübungen im Programm: Liegestütze oder Burpees am Ende des Warm-up, oder wenn ich wenig Zeit habe. Ich achte dabei auf eine gesunde Mischung von Übungen, die viele Körperpartien abdecken. Aktuell trainiere ich mich zum Handstand und zu Pistols hin. Hauptsächlich, weil sie cool aussehen!

Ab und zu greife ich zu Clubbells (Schwungkeulen). Sie sind bei weitem nicht so vielseitig wie Kettlebells, bieten aber eine nette Abwechslung zum Warm-Up. Manche Bewegungen wirken auf den Betrachter sehr elegant, auf den Sportler selbst beinahe meditativ.

*Wie sieht bei Dir eine typische Trainingswoche in Bezug auf Muskeltraining aus? Wie oft trainierst Du? Welche Einheiten absolvierst Du? Wie schaut Dein Trainingsplan aus?*

Bei mir gibt es einen leichten, mittleren und harten Trainingstag für Athletik in der Woche, insgesamt also drei. Mein Training besteht aus vier Phasen: Warm-Up, Koordination und Technik, Core und Cool-Down. Warm-Up beginnt mit Gelenkmobilisation, woran sich leichte Kraftübungen anschließen: Kettlebells, Theraband, Clubbells – worauf ich grade Lust habe. Meistens kommen hier auch Balanceübungen zum Einsatz – der Trailrunner in mir lässt grüßen! Dann ein paar Burpees, Hocksprünge oder Bergsteiger, und ich bin aufgewärmt. Dauer: ca. 5 bis 15 Minuten

Im Teil Koordination und Technik greife ich zunächst für einige Minuten zum Springseil, bevor ich vorbereitende Übungen z.B. für Pistols oder Handstand Kick-Ups mache. Ich achte darauf, den Technikteil kurz zu halten, und nehme mir höchstens zwei bis drei Übungen vor. Dauer: ca. 10 bis maximal 15 Minuten.

Der Core-Teil besteht aus einer Handvoll Kraftübungen, welche unterschiedliche Muskelgruppen und Bewegungsmuster abbilden. Typisch wäre: Klimmzüge, Liegestütz, Handstand an der Wand, Ruderzüge an den Ringen, Goblet Squats, Military Press und natürlich Turkish Get-Up. Davon drei, vier Durchgänge. Zum Abschluss einige Minuten ballistische Kettlebellübungen: Swings, Cleans oder Snatches. Dauer: 30 bis 60 Minuten.

Cool-Down bedeutet bei mir genau das. Herunterkommen, Dehnen – wobei ich hier besonders an den Defiziten arbeite, die mich von meinen Trainingszielen abhalten. Dauer: 5 bis 10 Minuten.

Falls sich das wie ein starrer Trainingsplan liest: ich habe ein Leben neben dem Sport (und Laufen will ich auch noch), weshalb ich darauf geachtet habe, dass ich flexibel bleibe. Nach einer halben bis eineinhalb Stunden bin ich meistens fertig – in jeder Hinsicht. Und wenn alle Stricke reißen: ein paar Swings oder TGU brauchen nur ein Viertelstündchen.

*Trailrunning und insbesondere die Ultratrails haben auch sehr viel mit Technik [beispielsweise beim Bergablaufen] und koordinativen Fähigkeiten zu tun. Welche Tipps und Übungen hast Du in Bezug auf die sportmotorische Fähigkeit „Koordination“ parat?*

Lauf-ABC ist den meisten Läufern bekannt, hier würde ich auch anfangen: statt „Warmlaufen“ ein paar Balanceübungen, Ausfallschritte und Kniebeugen im Stand, und wenn sich die Muskulatur warm anfühlt, einige Minuten Lauf-ABC zu Beginn einer Trainingseinheit.

A propos Balanceübungen: Therapiekreisel, Bosu-Bälle und Balancekissen sind super.

Seilspringen ist ein erstklassiges Koordinationstraining, das außerdem für stramme Waden sorgt. Mit etwas Erfahrung lassen sich Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen, und so noch mehr Nutzen daraus ziehen. Jeweils fünf Minuten an zwei, drei Tagen in der Woche genügen völlig.

Wer Lust hat, kann sich zudem eine Agilitätsleiter besorgen, um sich flinke Füße anzutrainieren.

Daneben bietet die Natur reichlich Inspiration für Koordinationstraining: warum nicht mal querfeldein laufen? Gerade wir Trailläufer dürfen sich gerne bei unseren Kollegen vom Parcours bedienen: deren Zielsprünge auf alle möglichen Objekte (ich liebe zum Beispiel umgestürzte Bäume) helfen uns, sicher zu landen. Müsste ich mir aus der Liste zwei Dinge herauspicken, würde ich Seilspringen und Querfeldeinlaufen wählen, beides lässt sich ideal in das normale Lauftraining integrieren.

Für alle Koordinationsübungen habe ich eine klare Regel: je weniger Schuh, desto besser. Fett gedämpfte Schuhe mit reichlich Sprengung sind für lange Läufe auf Asphalt in Ordnung, beim Koordinationstraining jedoch fehl am Platz, hier sind Barfußschuhe das Maximum.



## VITA

- » Harald läuft, seit er das Laufen gelernt hat. Überlebte den ersten Marathon 2001, überstand den zweiten ein Jahr darauf und hatte nach dem Dritten das Gefühl, sich noch ein paar weitere Schritte bewegen zu können. Seitdem Ultras, am liebsten Trails.
- » Im zivilen Leben Projektleiter in der Softwarebranche, steht er als Coach Sigggi auf der Comedybühne, wo er das Thema Sport aufs Korn nimmt.
- » Zertifizierter Kettlebell-Instruktor (HKC).

## SPORTLICHE ERFOLGE

- » Diverse 100 km und 24-Stundenläufe, Trails von 50 km bis 100 Meilen wie z.B. UTMB, Zugspitz Ultratrail, Cactus Rose 50, KuSuH ...
- » Website: [www.coach-sigggi.de](http://www.coach-sigggi.de) // Blog: [www.das-lauferei.de](http://www.das-lauferei.de)

ETAPPENLAUF

# Transalpine Run





DISTANZ

ca. 250 KM



HÖHEN  
METER

16.310 HM



STARTORT

Garmisch-Partenkirchen  
Deutschland



KONTAKT

[info@transalpine-run.com](mailto:info@transalpine-run.com)  
[www.transalpine-run.com](http://www.transalpine-run.com)

**E**inmal die Alpen zu Fuß überqueren. Das höchste Gebirge Europas per pedes. Ein Traum von vielen Menschen. In Oberstdorf aufbrechen und gut eine Woche später durch die Lauben von Meran bummeln. Jeden Tag ein neues Tal entdecken, einen neuen Bergpass erkunden, einen neuen Ausblick genießen. Für Trailläufer gibt es die Möglichkeit einer Alpendurchquerung beim Transalpine Run, einem Team-Etappenlauf über die Alpen, d.h. von den Nord-, über die Zentral- zu den Südalpen. Sieben Etappen, vier Länder, zwei Läufer – das macht den Transalpine Run aus. Besonders der Teamgedanke unterscheidet dieses Rennen von vielen anderen. Die Teilnehmer starten in Zweiertams. Beide Teilnehmer eines Teams müssen am Start, an allen Kontrollstellen und im Ziel gemeinsam erscheinen, um gewertet zu werden. Die verschiedenen Streckenabschnitte der einzelnen Tagesetappen beinhalten teilweise hochalpine Passagen, die von jedem Teilnehmer spezielle Vorerfahrungen und -kenntnisse erfordern. Der Transalpine Run feiert im Jahr 2016 seine bereits 12. Ausgabe.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

## TEILNEHMER

ca. 1.000

## SIEGERZEITEN 2015

M 24 h 49 min 18 s  
F 29 h 46 min 13 s

## VERANSTALTER

Plan B Event  
Company GmbH

## STARTGELD

1.500 €  
pro Team

### O-TON

„Eigentlich wollten mein Freund und ich „großen Alpinismus“ in den Westalpen betreiben und einige alpine Klassiker in unseren Tourenbüchern abhaken. Um den ermatteten Beinen ein paar Tage Pause zu gönnen und wegen des vorhergesagten schlechten Wetters entschieden wir uns kurzfristig, meine Salomon Teamläufer beim UTMB anzufeuern. Wegen Schneefalls wurde die Strecke vorab auf 100 Kilometer im Tal verkürzt, was für uns nicht mehr reizvoll war. Alternativen mussten her. Da wurde ich spontan gefragt, ob ich nicht morgen mit dem Basken Iker Karrera den Transalpine Run laufen will. Kurz überlegt, setzten wir uns ins Auto, und mein Freund fuhr uns zehn Stunden einmal quer durch die Alpen. Weit nach Mitternacht kamen wir im Hotel am Startort an. Um Punkt 9:00 Uhr ging es am nächsten Tag los mit dem Abenteuer Alpencross. Alles passte bei diesem Lauf. Es war mein bisher schönstes Rennen überhaupt. Grandiose Organisation, atemberaubende Landschaften, überall nette und freundliche Läufer und mit dem Sieg nach 8 Etappen einfach unvergesslich.“

*Philipp Reiter (Mehrfacher Teilnehmer)*





## STRECKE

Transalpine Run (251 km, 15.135 hm, 7 Etappen)

Die Strecke des Transalpine Runs führt auf einer landschaftlich abwechslungsreichen Route in sieben Tagesetappen über die Alpen und wechselt jährlich zwischen der Westroute und Ostroute. Nachfolgend die einzelnen Etappen der Austragung in 2016 mit einer komplett neuen Streckenführung:

1. Etappe:	Garmisch-Partenkirchen – Lermoos	36,5 km	2.088 hm	1.791 tm
2. Etappe:	Lermoss – Imst	34,2 km	2.023 hm	2.237 tm
3. Etappe:	Imst – Mandarfen	47,9 km	3.037 hm	2.144 tm
4. Etappe:	Mandarfen – Sölden	25,1 km	2.218 hm	1.717 tm
5. Etappe:	Sölden – St. Leonhard	37,3 km	1.395 hm	2.881 tm
6. Etappe:	St. Leonhard – Sarnthein	33,8 km	2.440 hm	2.153 tm
7. Etappe:	Sarnthein – Brixen	36,5 km	1.934 hm	2.348 tm

NONSTOPLAUF

# Transgran Canaria





DISTANZ

125 KM



HÖHEN  
METER

8.500 HM



STARTORT

Agaete  
Gran Canaria, Spanien



KONTAKT

info@transgrancanaria.net  
[www.transgrancanaria.net](http://www.transgrancanaria.net)

**2**36 Kilometer Küste, davon fast 60 Kilometer Strand. Unter einer sanften Sonne, die anscheinend nie fortgehen möchte. Dazu herrliche Dünen und der endlos erscheinende, blaue Atlantik. Gran Canaria ist eine Insel mit vielen Gesichtern und einer beeindruckenden Vielfalt von Naturräumen. Hinter jeder Wegbiegung kann das Landschaftsbild plötzlich ganz anders aussehen. Die große Kanareninsel gleicht aus der Vogelperspektive einer Art Kokosmkrone - kreisrund mit hohen Bergrücken und zahllosen Schluchten. „Die Insel der Strände“ besitzt in ihrem Innern auch eine beeindruckende Bergwelt mit schroffen Vulkanen, tiefen Schluchten und bizarr geformten Felsen, die von einem Netz alter Wege und Pfade durchzogen wird. Prädestiniert für Trailläufer, die die Insel bei einem bemerkenswerten und gleichzeitig anspruchsvollen Trailevent erkunden können. Beim Transgrancanaria geht es über insgesamt 125 Kilometer und 8.500 Höhenmeter einmal quer über die Insel. Das Rennen fand zum ersten Mal im Oktober 2003 statt und zählt damit zu den Pionieren im Bereich Trailrunning auf den Kanareninseln. Bei der ersten Austragung dieses Events standen 65 Teilnehmer an der Startlinie. Mittlerweile sind es mehr als 1.400 Läufer aus über 20 Nationen, die bei der Inseldurchquerung dabei sein wollen. Allein bei der Königsdisziplin, dem Rennen über 125 Kilometer, sind es jedes Jahr gut 350 Läufer.

## TEILNEHMER

ca. 350

## SIEGERZEITEN 2015

M 14 h 23 min 37 s  
F 16 h 53 min 27 s

## VERANSTALTER

Arista Eventos

## STARTGELD

150 – 170 €

### O-TON

„Wer den Transgrancanaria läuft, der läuft auf einer der interessantesten Inseln der Welt. Dieser Lauf hat nicht umsonst Kult-Charakter; die Organisation ist einmalig und sehr professionell. Meine Lieblingspassage ist dabei der Trail durch den Pinienwald zwischen dem Pico de las Nieves, dem höchsten Punkt der Insel, und dem Abstieg zum Cruz Grande. Da kenne ich jeden Stein; dieses Stück könnte ich täglich laufen. Der Einlauf nach Maspalomas habe ich noch leuchtend in Erinnerung: die letzten Kilometer im trockenen Kanal, auf der Straße, vor dem Expo-Gebäude und dann Richtung Zielbogen. Immer schneller werdend, mit Tränen des Glücks in den Augen. Tränen, weil es vorbei ist, aber auch, weil es mal wieder so schön war, dass die Teilnahme im kommenden Jahr wieder zur Pflicht wird. Wer den Transgrancanaria läuft, der sieht viel. Grandiose Blicke über die Insel, aber auch prägende Eindrücke vom Bild des Teide, Spaniens höchstem Berg, der über den TGC wacht und dein Herz höher schlagen lässt.“

*Thomas Eller (Mehrfacher Teilnehmer)*

### SONSTIGES

Das Zeitlimit für die 125 Kilometer Strecke beträgt 30 Stunden.





## STRECKE

Transgrancanaria (125 km und 8.500 hm), Advanced (83 km und 4.700 hm), Maratón (44 km und 1.365 hm), Starter (31 km und 750 hm), Promo (19 km und 300 hm)

Der Streckenparcours ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. Von kürzeren, knackigen An- und Abstiegen, schmalen, felsigen Singletrails, breiten Schotterpisten bis hin zu technisch anspruchsvollen Bergabpassagen ist beim Transgrancanaria alles dabei. Bei der Königsdistanz über 125 Kilometer durchquert man die Vulkaninsel der Länge nach von Agaete im Norden bis Maspalomas im Süden.

NONSTOPLAUF

# Ultra-Trail Atlas Toubkal





DISTANZ

105 KM



HÖHEN  
METER

6.500 HM



STARTORT

Atlas Gebirge  
Marokko



KONTAKT

mail@binz-online.com  
[www.atlas-trail.com](http://www.atlas-trail.com)

**D**ie Kasbah von Toubkal ist eine Insel der Ruhe. Es scheint, als blicke man aus jedem Fenster in die Ewigkeit – Berge, so weit das Auge reicht, kahle Kämme, sonnige Felshänge und ein Anflug von Grün. Katzen sonnen sich, Maultiere und Esel schreien. Die Lehmhäuser der Berber mit den flachen Dächern scheinen geradezu aus den Berghängen zu wachsen. Im Hintergrund droht der Toubkal, mit 4.167 Metern der höchste Berg des Hohen Atlas im Nordwesten Afrikas und auch der höchste Berg Marokkos. Eine Kulisse, prädestiniert für Outdoorsportler. Es war nur eine Frage der Zeit, bis sich in dieser faszinierenden Gegend ein Laufsportevent etabliert. Der Ultra Trail Atlas Toubkal (UTAT) über 105 Kilometer und 6.500 Höhenmeter ist ein orientalisches Laufabenteuer. Er erlaubt den Teilnehmern, die abgelegenen, unberührten und schönsten Passagen im marokkanischen Hochgebirge zu entdecken. Der Lauf, vorbei am Toubkal, ist eine echte Herausforderung. Die Teilnehmer sind, mit nur vier Verpflegungsposten auf der gesamten Strecke, auf sich gestellt, was die Versorgung angeht. Es wird in Zelten übernachtet (auf einer Höhe von 2.600 Metern). Besonders die Umgebung – ob die ockerfarbenen Gebirgszüge des Hohen Atlas, die wilden und naturbelassenen Gebirgspässe oder das Passieren von einzigartigen Berberdörfern, welche imposant in die Berghänge eingebettet sind – stellt den Höhepunkt beim Ultra

## TEILNEHMER

500  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2014

M 13 h 41 min  
F 15 h 47 min

## VERANSTALTER

Ultra Trail Atlas Toubkal

## STARTGELD

350 €

Trail Atlas Toubkal dar. Der UTAT hat sich innerhalb der letzten fünf Jahre zum zweitgrößten Outdoor-Event in Marokko und dem größten Traillauf im nordafrikanischen Hochgebirge entwickelt.

### O-TON

„Was für eine Anstrengung in dieser außergewöhnlichen Landschaft im Hohen Atlas. Unglaublich faszinierende Farbenspiele zwischen erdfarbenen Bergen, strahlend blauer Himmel, grüne bewässerte Oasen. Und dazwischen diese aufopfernde Bereitschaft von französischen ehrenamtlichen Helfern, mir als Läufer auf 3.600 Metern auf der Passquerung neben dem höchsten Berg in Nordafrika, dem Toubkal, mitten in der Nacht bei Eiseskälte, meine Wünsche nach warmen Tee zu erfüllen. Der Ultra-Trail Atlas Toubkal, ein Lauf, dessen Potential ich mit dem des Marathon des Sables gleichsetzen würde. Das Abenteuer, die Autonomie, die Läufergemeinschaft vor und nach dem Lauf, die totale Entspannung von unserer hektischen Welt, die besondere Aufgabe an seinen eigenen Körper, die physische und psychische Grenzen antasten zu können. Und dann dieses wunderbare Land und die Menschen auf ganz natürliche Art und Weise kennen zu lernen.“

*Oliver Binz (Mehrfacher Teilnehmer)*





## STRECKE

Ultra Trail (105 km, 6.500 hm), Marathon de L'Atlas (42 km, 2.600 hm),  
Virée d'Ikkiss (26 km, 1.400 hm), Challenge de L'Atlas (42 + 26 km)

Der Ultra Trail Atlas Toubkal ist mit einigen technisch anspruchsvollen Wegstrecken, langen Anstiegen und Höhenpassagen gespickt. Der Streckenparcours führt drei Mal über eine Höhe von 3.000 Metern und einmal sogar über 3.600 Meter. Zusätzlich zum technischen Charakter des Laufs, können die Teilnehmer erhebliche klimatische Unterschiede erwarten. Manchmal nahe der 0 Grad Marke in der Nacht und oft über 30 Grad am Tag. Es kann ein kalter Wind in den höheren Lagen wehen und Schnee in den Pässen ist keine Seltenheit. Der Streckenparcours besteht aus 16 Kilometer Piste, 88 Kilometer Trails und nur aus einem Kilometer Straße.

NONSTOPLAUF

# Ultra-Trail du Mont-Blanc





DISTANZ

170 KM



HÖHEN  
METER

10.000 HM



STARTORT

Chamonix  
Frankreich



KONTAKT

info@autmb.com  
[www.ultratrailmontblanc.com](http://www.ultratrailmontblanc.com)

**E**r ist zweifellos einer der bekanntesten Ultratrails der Welt. Gut vier lange Marathons am Stück, 10.000 Höhenmeter und zehn schwere Bergpässe durch hochalpines Gelände gilt es nonstop zu bewältigen. Zeitlimit 46 Stunden. Drei Länder werden durchlaufen. Diese Superlative hat einen Namen: Der Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). Dieser Klassiker über mittlerweile 170 Kilometer und 10.000 Höhenmeter, der einmal rund um den Mont-Blanc führt, genießt in der Trailrunning-Szene weltweit Kultstatus. Start und Ziel ist in Chamonix (Frankreich). Sieben Täler, 71 Gletscher und über 400 Gipfel – das ist das Faszinierende am Mont-Blanc Massiv. Die Mischung aus beeindruckender Bergkulisse, einer grandiosen Atmosphäre (besonders im Start und Zielbereich in Chamonix) sowie der vielseitigen und anspruchsvollen Streckenführung macht die Faszination des UTMB aus. Die erste Austragung fand im Jahr 2003 statt. Das Event erfreut sich großer Beliebtheit, was die jährlichen Teilnehmerzahlen belegen.

## TEILNEHMER

2.300  
Maximum

## SIEGERZEITEN 2015

M 21 h 09 min 15 s  
F 25 h 15 min 33 s

## VERANSTALTER

Les Trailers  
du Mont-Blanc

## STARTGELD

214 €

### O-TON

„Wer über Ultratrails redet, der kommt am Ultra-Trail Mont Blanc (UTMB) nicht vorbei. Die „Mutter aller Ultratrails“ ist die best organisierte Veranstaltung, die es zu besuchen gibt. Auch deshalb braucht man neben etlichen Qualifikationspunkten eine Menge Glück bei der Lotterie, um einen der 2.300 begehrten Startplätze zu ergattern. Dass der UTMB mein erklärter Lieblingslauf ist, dass das Finish dort einem Ritterschlag für Ultraläufer gleichkommt und dass die Stimmung in Chamonix unbeschreiblich grandios ist, sei auch erwähnt. Deshalb steht dieses Event alljährlich auf meiner Wunschliste. Und immer, wenn ich das Glück habe, bei der Verlosung gezogen zu werden, ist der UTMB mein Saisonhighlight.“

*Thomas Eller [Mehrfacher Teilnehmer]*

### SONSTIGES

Die Veranstalter des Ultra-Trail du Mont-Blanc haben eine Liste mit Qualifikationsläufe für den UTMB aufgestellt. Jeder Lauf dieser Liste ist mit Punkten versehen. Für eine Anmeldung ist es notwendig, eine Mindestzahl von neun Punkten (für 2016) vorweisen zu können. Aufgrund der hohen Nachfrage entscheidet letztendlich das Los über einen Startplatz. Für die gesamte Strecke hat man 46:30 Stunden Zeit zur Verfügung. Die durchschnittliche Laufzeit für den UTMB beträgt 40 Stunden. Die Mehrheit der Teilnehmer ist also zwei Nächte in Folge unterwegs.





## STRECKE

UTMB (170 km, 10.000 hm), CCC (101 km, 6.100 hm), TDS (119 km, 7.250 hm), PTL (300 km, 28.000 hm, als Team), OCC (53 km, 3.300 hm)

Der Parcours des UTMB führt auf dem bekannten Wanderweg „Tour du Mont-Blanc“ entlang, einer der beliebtesten Fernwanderwege der Alpen. Drei Länder und insgesamt zehn Bergpässe gilt es zu überwinden. Es handelt sich um eine Bergstrecke mit zahlreichen Hochgebirgspassagen (> 2.500 Meter), wo die Wetterbedingungen schwierig sein können (Wind, Kälte, Regen, Schnee). Der Untergrund besteht überwiegend aus gut zu laufenden Trails, Forst- und Waldwegen sowie einigen wenigen Asphaltabschnitten. Der UTMB beginnt in Chamonix. Der Weg verläuft dann vom Tal der Arve über Les Houches nach Les Contamines. Vom Weiler Les Chapieux, bei Kilometer 50, aus gelangt man dann über den Col de la Seigne zum Rifugio Elisabetta Soldini Montanaro nach Italien und durch das Val Veny nach Courmayeur. Hier haben die Teilnehmer des UTMB fast die Hälfte der Strecke geschafft. Nordwärts geht es nun über das italienische Val Ferret über den Col Ferret in das Schweizer Val Ferret nach Champex. Weiter geht es über Trient und Vallorcine bis zurück nach Chamonix ins Ziel.

NONSTOPLAUF

A trail runner is captured in motion on a dirt path that winds through dense, golden-brown brush. The runner is wearing a dark long-sleeved shirt, light-colored shorts with a red stripe, and a headband. In the background, the iconic snow-capped peak of Mount Fuji rises against a clear, pale blue sky. The overall scene is bathed in the warm, soft light of late afternoon or early morning.

# Ultra-Trail Mount Fuji



DISTANZ

168,6 KM



HÖHEN  
METER

8.337 HM



STARTORT

Yamanashi  
Chubu, Japan



KONTAKT

info-english@ultratrailmtfuji.com  
[www.ultratrailmtfuji.com/en/](http://www.ultratrailmtfuji.com/en/)

Japan – fremd und rätselhaft, faszinierend und herausfordernd zugleich. Ein Land, in dem eine hochmoderne Industriegesellschaft und eine tausendjährige Kultur mit sorgfältig gepflegten Traditionen in einem permanenten kulturellen Dialog stehen. Denn hinter aller Fortschrittlichkeit bleibt die fernöstliche Kultur mit ihrer exotisch anmutenden Lebensweise bewahrt. Einer der beliebtesten Sehenswürdigkeiten Japans ist sicherlich der Mount Fuji, mit 3.776 Meter der höchste Berg des Landes. Die nahezu perfekt symmetrische Form des Stratovulkans mit seinem schneebedeckten Gipfel macht den Fuji zu einem der schönsten Berge der Welt und einem beliebten Objekt für internationale Maler, Poeten, Fotografen. Sein Gipfel befindet sich auf der japanischen Hauptinsel Honshū an der Grenze zwischen den Präfekturen Yamanashi und Shizuoka. Seit 2013 ist er Teil des Weltkulturerbes. Seit ein paar Jahren kann man den Fuji nun auch per pedes erkunden, genauer gesagt ihn einmal zu Fuß umrunden. Der Ultra-Trail Mount Fuji ist ein Nonstopberglauf über 168 Kilometer und gut 8.400 Höhenmeter um das Bergmassiv des Mount Fuji. Die atemberaubende Schönheit der Natur und die kulturellen Eindrücke der Region, die die Läufer bei der Umrundung des Mount Fuji erfahren, macht dieses Laufevent so beliebt.

## TEILNEHMER

ca. 1.400

## SIEGERZEITEN 2014

M 19 h 09 min 13 s  
F 23 h 27 min 34 s

## VERANSTALTER

Fuji Trail  
Runners Club

## STARTGELD

36,000 JPY  
ca. 265 €

### O-TON

„Auf den ersten Meilen war das Tempo sehr angenehm. Ich lief eine Zeit lang mit Didrik und Gediminas Grinius aus Litauen und fühlte mich gut. Ich war außerdem überglücklich, zusammen mit Silvino, einem Tarahumara, zu laufen, der auch in dem Buch „Born To Run“ vorkommt.

Der Tenshi ist eine 25 km lange Gebirgskette mit vielen Höhen und Tiefen, Matsch und technisch sehr anspruchsvollen Passagen. In einigen Abschnitten konnte ich nicht einmal den Trail sehen; nur ein altes Schild, das einem die Richtung weist. Ich wurde den Großteil der Strecke von Sange Sherpa aus Nepal begleitet. Unser Tempo war recht schnell, ohne es zu übertreiben.

Ich war froh über die immer wieder auftauchenden Asphalt-Abschnitte, auf denen man leicht vorankam. Der Kurs hat mehr als genug technisch anspruchsvolle Passagen, denn den fast 170 Kilometer langen Kurs beenden gerade mal 42% der Teilnehmer.“

*Sondre Amdahl [Teilnehmer 2015]*

### SONSTIGES

Um beim Ultra-Trail Mount Fuji teilnehmen zu können, muss vorab eine gewisse Qualifikation nachgewiesen werden. Die Teilnehmer müssen mindestens vier Punkte aus maximal zwei Wettkämpfen in einem bestimmten Zeitraum gesammelt haben. Das Zeitlimit beim Ultra-Trail beträgt 46 Stunden.





## STRECKE

Ultratrail [168,6 km, 8.337 hm], Shizuoka To Yamanashi [80,5 km, 4.610 hm]

Der Ultra-Trail Mount Fuji startet und endet im Yagizaki Park in Fuji-Kawaguchi-ko Town in Yamanashi Prefecture. Der Parcours setzt sich im Wesentlichen aus Bergtrails, Wald- und Wanderwegen zusammen.

EXPERTEN-INTERVIEW

# Michele Ufer



*Michele, Du bist Extremsportler, Wissenschaftler, Mentaltrainer und ein gefragter Experte für Sport- und Managementpsychologie. Regelmäßig coachst Du sowohl Leistungs- und Spitzensportler als auch Unternehmer, Führungskräfte und Künstler zu den Themen Leistungsdruck, Stress, Gesundheit und Lebensfreude. Eines Deiner Kernthemen ist dabei das Mentaltraining. Was versteht man darunter? Wie lautet Deine persönliche Definition von Mentaltraining?*

Mentales Training im engeren Sinne bedeutet, dass wir statt körperlich zu trainieren und uns tatsächlich zu bewegen, diese Handlungsprozesse lediglich in der Vorstellung durchführen. Wir stellen uns also bestimmte Handlungen vor, ohne sie in diesem Moment tatsächlich auszuführen. Hört sich einfach an, wer allerdings wirklich mal intensiv und systematisch mental trainiert hat, weiß, dass das auf seine Weise auch ganz schön anstrengend sein kann. Es handelt sich, wie der Name schon sagt, um Training und erfordert regelmäßiges Üben, Reflektieren, Feinjustieren.

Mentaltraining im weiteren Sinne bedeutet für mich die systematische Entwicklung und Verbesserung mentaler Kompetenzen, die immer auch einen Einfluss auf die Bewältigung von Herausforderungen haben, sei es im Sport, Job oder privaten Bereich. Da sind die Grenzen zum Coaching für mich fließend. Wie beim Lauftraining ist das Mentaltraining dann nachhaltig effektiv, wenn es die individuellen Gegebenheiten berücksichtigt. Es gibt allerhand Stilblüten auf dem Markt. Von marktschreierischen Versprechen bis zu esoterischen Ansätzen ist alles dabei. Ich persönlich orientiere mich an wissenschaftlich fundierten Methoden.

*Du bist schon an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt gelaufen und hast an langen Ultratrails teilgenommen. Unter anderem bist Du durch die Atacama Wüste in Chile, die trockenste und höchstgelegene Wüste der Erde, gelaufen. Wie hast Du Dich dafür mental vorbereitet? Welche Mentaltechniken hast Du vor und während des Rennens angewandt?*

Ich habe intensiv mit dem Einsatz von Laufhypnose gearbeitet, das sind Techniken der Selbsthypnose, die ich speziell auf meine Bedürfnisse als Läufer zugeschnitten habe. Da einige meiner Kunden in kürzester Zeit tolle Erfolge zu verbuchen hatten, wollte ich am eigenen Leib testen, ob diese Techniken und Strategien auch bei mir so gut funktionieren. Das taten sie: bei meinem allerersten Rennen überhaupt, dem 250 km langen Atacama Crossing, wurde ich 7. in der Gesamtwertung. Neben 4 wohldosierten Laufeinheiten pro Woche nach dem Prinzip „Train smart, not hard“, habe ich im Vorfeld zunächst auf der

**” WENN BEIM  
LAUF DER KOPF  
NICHT WIE  
GEWÜNSCHT  
MITMACHT,  
DANN HELFEN  
EINEM DIE  
VIELEN  
TRAININGS-  
KILOMETER  
NICHT WIRKLICH  
WEITER. ”**

Werte- und Zielebene gearbeitet. Da entstanden intensive und lebendige innere Bilder und Visionen. Gefühle sind hochgekommen. Das kann un-  
gemein antreiben. Aus diesen Zielen habe ich konkrete Fähigkeiten und Stärken abgeleitet, die ich benötigen werde, um die Herausforderungen auf dem Weg zu meinen Zielen zu meistern. Und ich habe mich systematisch erinnert an Situationen, in denen ich diese Fähigkeiten schon unter Beweis gestellt habe. So gewinne ich einen Zugang zu positiven, leistungsfördernden Gefühlen und zu unbewusstem Handlungswissen darüber, wie ich in der Vergangenheit etwas geschafft habe. Und da man sich manche Dinge auch gezielt ein- oder ausreden kann, habe ich das Ganze mit Strategien zur Umwandlung negativer in positive Gedanken bzw. Selbstgespräche garniert. Zusammenfassend habe ich mir ein Set von Gefühlen, inneren Bildern, Selbstgesprächen, inneren Monologen erarbeitet,

die hilfreich für meine Zielerreichung ist. Diese Sets habe ich mental und körperlich so verankert, d.h. mit Auslösern versehen, dass sie entweder gleich unbewusst oder bewusst und wie auf Knopfdruck in bestimmten Situationen aktiviert werden, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Solche Auslöser können Bilder, Symbole, Erinnerungen an Musik, kleine Bewegungen, Wörter aber auch Reize wie der Startschuss, das Schnüren der Schuhe, das Aufsetzen des Fußes im Sand oder was auch immer sein. Durch den Einsatz von Entspannungs- & Aktivwach-Hypnose konnte ich mein Mentaltraining deutlich intensivieren. Bestimmte Dinge [gewünschte Denk-, Fühl-, Verhaltensweisen] gehen dann oft besonders gut über in „Fleisch und Blut“. Unbewusste Blockaden können besser identifiziert und aufgelöst bzw. in Motivation umgewandelt werden. Außerdem habe ich hin und wieder kleine, feine Gedankenspiele eingesetzt, um vermeintlich automatisch ablaufende Prozesse, wie z.B. das Schmerzempfinden, die Bewegungskoordination, den Stoffwechsel, die Regeneration etc. positiv zu beeinflussen. All das funktioniert ausgesprochen gut und ist auch wissenschaftlich dokumentiert. Hört sich zunächst vielleicht kompliziert an. Aber das kann man lernen und trainieren.

*Viele Hobbyläufer konzentrieren sich in der Vorbereitung auf einen Ultratrail hauptsächlich auf das Lauftraining, also den körperlichen Bereich, und vernachlässigen die mentale Komponente. Wie machst Du so einer Gruppe von Läufern das Mentaltraining schmackhaft? Welchen Effekt hat das Mentaltraining für Läufer?*

„Schmackhaft“ in dem Sinne mache ich es eigentlich niemanden. Wer einfach nur hin und wieder entspannt durch den Wald schwooft, braucht nicht unbedingt ein Mentaltraining. Zu mir kommen Leute mit ehrgeizigen Zielen und Ambitionen. Sie wollen ihr Training noch effektiver gestalten, neue Impulse erhalten. Viele wissen eigentlich schon, dass durch den Einsatz von Mentaltraining die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass sie im entscheidenden Moment die „PS auch auf die Straße bringen“, dass sie gut sind, wenn’s drauf ankommt. Man kann noch so fleißig im Training durch die Gegend rennen. Wenn beim Lauf der Kopf nicht wie gewünscht mitmacht, dann helfen einem die vielen Trainingskilometer nicht wirklich weiter. Mittlerweile hat es sich ja rumgesprochen, dass Mentaltraining eine hervorragende Unterstützung sein kann. Nicht nur im Sport. Piloten, Ärzte, Spezialeinheiten greifen auf Mentaltraining zurück. Aus gutem Grund. Und selbst für Hobbyläufer, die

## **SPORTLICHE ERFOLGE**

Jahr	Lauf	Distanz	Platz	Altersklasse Platz
2015	Ultra India Race / Indien	200 km	2	2
2014	Kalahari Extreme Marathon / SA	250 km	5	2
	Jungle Ultra / Peru	230 km	7	2
	Ice Ultra / Schweden	230 km	8	4
2013	Desert Ultra / Namibia	250 km	4	2
	Runfire Cappadicia / Türkei	135 km	2	1
2012	Lycian Way Ultra / Türkei	250 km	7	1
2011 - 13	Everestmarathon / Nepal	42 - 60 km	9	/
2011	Atacama Crossing / Chile	250 km	7	3
diverse Bergtouren (Solo und mit Kunden)				



ansonsten voll im Job stecken, könnte es ja interessant sein, bestimmte Ziele einfach smarter zu erreichen.

Mentaltraining ist ein auf die jeweilige Person, deren Ziele und Rahmenbedingungen abgestimmter, systematischer Entwicklungsprozess, der hilft, die eigene Selbstführung bzw. -regulation zu verbessern. Der eine möchte vielleicht seinen Bewegungsfluss runder machen, denn das spart Energie. Jemand anderes will an seiner Motivation arbeiten, Beruf, Familie und Laufen besser unter einen Hut bekommen, dysfunktionale Verhaltensweisen abbauen, besser mit Wettkampfstress umgehen, Selbstbewusstsein tanken, die Reha nach Verletzungen beschleunigen, was auch immer. Die Ziele sind mannigfaltig, sodass man auch nicht von „dem Effekt“ sprechen kann, außer, dass es ganz allgemein die Selbstregulationsfähigkeit verbessert.

### *Wie kann ein Mentaltraining in der Praxis aussehen? Wann und wie oft sollte man trainieren?*

Kommt ganz darauf an, wo jemand steht, was er mitbringt und wo er hin will. Wenn man sich ein gewisses Gerüst erarbeitet hat, reichen vielfach kürzere Sessions, ein paar Minuten am Tag zum Beispiel. Manchmal gibt es auch besondere Herausforderungen, die durch einen Experten längerfristig und regelmäßig fundiert begleitet werden.

### *Was ist besonders beim Mentaltraining zu beachten?*

Die Wirkung entfaltet sich analog zum körperlichen Training insbesondere dann, wenn man die Techniken regelmäßig anwendet und nicht nur darüber liest oder sie einmal ausprobiert. Manches machen wir oft schon intuitiv richtig. Oder aber falsch. Und deshalb ist es manchmal wie beim Lauftraining: erst wenn ich durch eine Videoanalyse einen Spiegel vorgehalten bekomme, „sehe“ ich, wie ich wirklich laufe, unabhängig von meiner eigenen

Selbstwahrnehmung. Mit diesen neuen Informationen kann ich mich gezielt an die Verbesserung meines Laufstils machen. Und genauso kann es durchaus auch nützlich sein, für Verbesserungen im psychologisch-mentalenen Bereich externen Support in Anspruch zu nehmen.

## VITA

- » Nach dem Studium der Psychologie und Sportwissenschaften habe ich zahlreiche, teils mehrjährige Fortbildungen in den Bereichen Coaching in Organisationen, Changemanagement, Management-Outdoortraining, Leadership, Mentaltraining, Sporthypnose absolviert.
- » Bereits während des Studiums zog es mich immer wieder in die Ferne, habe ich zahlreiche Abenteuerouren organisiert: Trekking & Rafting in Nepal, Bergsteigen und Dschungeltouren in Südamerika usw. Hier wurde mein Interesse für außergewöhnliche Aktivitäten geweckt. Ich habe gemerkt, dass auf solchen Touren mitunter sehr viel mit den Menschen passieren kann: Fassaden bröseln, Mut und Selbstvertrauen entwickeln sich, unter Ernstbedingungen und meist spannender Gruppendynamik müssen schwierige Situationen gemanagt und Probleme gelöst werden. Das führte mich dazu, nach dem Studium wohldosiert einige dieser „erlebnisintensiven Abenteuerelemente“ in psychologische Trainings zu den Themen Team- und Führungskräfte-/Persönlichkeitsentwicklung einzusetzen.
- » Darüber hinaus habe ich für eine private Hochschule ein Curriculum im Bereich Soft Skills entwickelt und mehrere Jahre durchgeführt, später auch intensiver im Bereich Einzelcoaching mit ganz unterschiedlichen Kundengruppen gearbeitet. Ich habe allerdings gemerkt, dass ich mich etwas von dem entfernt hatte, was mir eigentlich so wichtig ist und Spaß macht: der Sport. Im Laufe der Jahre ist mein Fokus dann wieder vermehrt in eben diese Richtung gewandert, back to the roots, sozusagen.
- » In Frühjahr 2016 wird mein Buch „Mentaltraining für Läufer. Weil Laufen auch Kopfsache ist“ veröffentlicht und das Institut für Laufpsychologie (Vorträge, Ausbildung, Coaching & Forschung) geht an den Start.

Man denke an den Frisör, der sich selbst die Haare schneidet. Es ist (je nach Frisur) natürlich möglich, aber mit Hilfe von außen geht oftmals vieles besser und schneller.

*Aktuell führst Du im Rahmen Deiner Dissertation das Forschungsprojekt „Selbstführung, Flow & Spitzenleistung unter extremen Bedingungen“ durch. Um was geht es dabei?*

Mich interessiert, wie Menschen in Grenzbereichen denken, fühlen, handeln und welche Strategien sie nutzen, um erfolgreich zu sein (oder eben nicht). Welche psychologischen Muster und Bewältigungsstrategien kommen zum Einsatz, wenn der Stress auf das System Mensch besonders hoch ist, die Anforderungen komplex sind und massive Auswirkungen auf Dritte haben oder eine Gefahr für Leib und Seele besteht, z.B. beim mehrtägigen Ultramarathonlauf in der Wüste, Höhenbergsteigen und anderen Extremsportarten, in verantwortungsvollen Fach- und Führungsaufgaben mit hohem Zeit- & Ergebnisdruck, bei Rettungskräften etc. Das Forschungsprogramm ist auf Jahre ausgelegt, im Rahmen der Dissertation schaue ich mir einen begrenzten Bereich, die Entstehung und Auswirkungen des Flow-Erlebens beim Ultralaufen an. Ich habe hierzu Daten bei Extremläufen auf 4 Kontinenten gesammelt. Die Auswertungen sind erstellt und in den nächsten Wochen werde ich die Arbeit abgeben. Dann warten die nächsten spannenden Projekte.

*Flow ist ein Modewort geworden und das Thema Glück angesagter denn je. Was versteht man unter Flow? Wann kommt beim Laufen das Glücksgefühl auf?*

Unter Flow versteht man das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Alles läuft reflexions- und anstrengungsfrei, quasi wie von selbst. Man verschmilzt sozusagen mit der Tätigkeit, wird eins mit ihr. Man lebt im Moment. Die Motivation kommt aus der Tätigkeit selbst, ist intrinsischer Natur. Eine wesentliche Voraussetzung zur Entstehung von Flow scheint die optimale Passung von situativen Anforderungen einerseits und den persönlichen Fähigkeiten andererseits zu sein. Hirnphysiologisch erklären einige Wissenschaftler das Entstehen von Flow damit, dass ein Bereich des Gehirns, genauer die Aktivität des präfrontalen Kortex herunterreguliert wird und so für die typischen Flow-Phänomene verantwortlich ist. Insgesamt ist die Forschung noch relativ jung und manche Ergebnisse sind (naturgemäß) widersprüchlich, so zum Beispiel auch die Befunde zum Zusammenhang von Flow und Leistung. Im Coachingmarkt ist „Flow-Coaching“ ja gerade ganz trendy und Flow wird landauf, landab als der Schlüssel zur Superleistung usw. gepriesen. Ungeachtet

der Tatsache, dass hinter solchen Angeboten oft fachlich zweifelhafte „Coaching-Konzepte“ stehen, gibt es eine Reihe von Studien, die keinen Zusammenhang von Flow und Leistung finden. Man sollte, wie immer, nicht blind auf einen Hype aufspringen.

*Du hast auch ein Buch mit dem Titel „Selbstmotivierung für Sportler – Motivationstechniken zur Leistungssteigerung im Sport“ geschrieben. In diesem geht es u.a. auch um das Thema Ziele. Welche Bedeutung haben Ziele im Zusammenhang mit Motivation? Wann können Ziele einen Läufer motivieren?*

Ziele sind essentiell. Sie lenken die Aufmerksamkeit in die gewünschte Richtung, entfalten ihre volle Wirkung jedoch nur dann, wenn sie optimal zu unserer Lebenswirklichkeit und Persönlichkeit passen und intensiv emotional verankert sind, wenn man sie quasi verinnerlicht hat und man von ihnen getragen wird. Ich erlebe immer wieder, dass hier bei vielen Sportlern noch einiges Potenzial brachliegt. Ein Ergebnis in Form einer Zielzeit oder das Finish eines bestimmten Laufes zu formulieren, ist da in der Regel viel zu kurz gegriffen, um das volle motivationale Potenzial von Zielen zu nutzen.

*Bei der Verfolgung eines Ziels, beispielsweise eines Wettkampfes, läuft es nicht immer nach Plan. Krankheiten, Verletzungen, Unlust, berufliche Termine und private Verpflichtungen erschweren häufig das Vorankommen. Negative Gedanken, Besorgnis und Zweifel treten auf. Wie können wir mit hemmenden Gedanken und Zweifel umgehen?*

Zunächst einmal: sie ernst nehmen, denn sie haben gerade bei temporären Rückschlägen meist ihre Berechtigung. Auf dem bunten Markt der Heilsbringer, Motivationstrainer und Vortragsredner kommt viel aus der Ecke des „Positiven Denkens“. „Du kannst alles schaffen, wenn du nur...“, „Denke einfach positiv“ usw. ist ein Ansatz, der erwiesenermaßen meist nicht (nachhaltig) wirkt, sondern geradezu gefährlich werden und Leute in Übertraining, unnötige Verletzungen, Motivationstiefs, Selbstzweifel und Burnout treiben kann. Ein reflektierter Umgang mit Stimmungen und Zweifeln sowie ein wertschätzender Umgang mit sich selbst sind sicher hilfreiche Strategien. Wenn sich allerdings überdauernd bestimmte Denk- und Verhaltensmuster manifestieren, die hinderlich zu sein scheinen, dann kann es lohnen systematisch daran zu arbeiten, um diese in förderlicheres, auf die Persönlichkeit abgestimmtes Gedankenset zu überführen.

**WWW.MICHELE-UFER.DE**

NONSTOPLAUF

# Walser Ultra Trail





DISTANZ

65 KM



HÖHEN  
METER

4.200 HM



STARTORT

Riezlern  
Kleinwalsertal



KONTAKT

info@tri-team-kleinwalsertal.de  
[www.trailchallenge.at](http://www.trailchallenge.at)

Zwischen schroffen Berggipfeln und sanften Bergwiesen liegt sicherlich eines der schönsten Bergtäler der Nordalpen: das Kleinwalsertal, ein Hochgebirgstal, das mit seinen drei Ortschaften Riezlern, Hirscheegg und Mittelberg in einer Höhenlage von 1.100 bis 1.250 Metern am Nordrand der Alpen liegt. Es ist ein V-förmiges Tal, durch das sich der Fluss Breitach schlängelt. 30 imposante Gipfel, unter anderem der Große Widderstein mit über 2.500 Metern, umrahmen das 15 Kilometer lange Tal in Österreich wie ein Schutzwall – ohne Durchgangsverkehr, so dass es nur von Deutschland aus erreichbar ist. Seit dem Jahr 2015 kann man die Naturschönheiten des Tals auch laufend beim Walser Ultratrail erkunden. Der Walser Ultratrail ist Bestandteil der Walser Trail Challenge und führt durch das Kleinwalsertal. Die Streckenlänge beträgt ca. 65 Kilometer und 4.200 Höhenmeter. Der Lauf startet und endet in Riezlern.

## TEILNEHMER

76 Finisher  
(2015)

## SIEGERZEITEN 2015

M 08 h 53 min 21 s  
F 11 h 08 min 32 s

## VERANSTALTER

TRI-TEAM  
Kleinwalsertal

## STARTGELD

65 – 95 €

### O-TON

„Ich war froh, dass nun an der Widdersteinhütte die erste Verpflegungsstation kam. Dort gab es eine reichliche Auswahl an Essen und Getränken. Immerhin mussten auf den ersten 7 Kilometern bereits 900 Höhenmeter überwunden werden. Weiter ging es Richtung Koblatpass. Dichter Nebel zog auf. Von der ansonsten traumhaften Aussicht hatten wir nicht viel. Nur schemenhaft nahm ich die Läufer vor mir wahr. Unheimlich und gleichzeitig auch faszinierend.

Von der Riezler Alp war es nicht mehr weit bis ins Ziel. Es lag jedoch noch ein steiler Downhill über Wurzeln und Stufen vor uns, der nochmals Kraft und Konzentration erforderte. Ich näherte mich langsam aber sicher Riezlern, dem Zielort. Die Stimmung auf den letzten Metern putschte mich nochmals kräftig. Ich war besonders glücklich, in der Zielkurve Seppi Neuhauser abklatschen zu können. Er ist der Streckenchef und hat eine wirkliche faszinierende und vielseitige Strecke konzipiert. Da war ich nun für die 29 km mit 1.900 Höhenmeter gut 6 Stunden unterwegs. Immerhin noch im Mittelfeld und rund 400 Fotos im Gepäck.“

*Peter Steiner [Teilnehmer 2015]*





## STRECKE

Ultratrail (65 km, 4.200 hm), Walser Trail (29 km, 1.900 hm), Kanzelwand Trail (9 km, 1.100 hm)

Der Streckenparcours beinhaltet teilweise hochalpine Passagen. Die Beschaffenheit der Wege ist eine Mischung aus Forststraßen, Wanderwegen, alpinen Trails und asphaltierten Straßen. Start des Ultratrails ist in Riezlern. Von hier aus geht es über Egg, Wäldele und Küren hinauf zum Gottesacker Plateau. Über den Hohen Ifen geht es ins Schwarzwasser- tal und hinaus zur Auenhütte. Weiter geht es auf einem kurzem Stück Schotterweg zur Oberen Walmendinger Alpe und weiter zum Walmendingerhorn. Über die Lüchlealpe und die Stierhofalpen in Richtung Grünhorn. Der Trail vom Grünhorn zum Starzeljoch ist aus- gesetzt. Im Zick Zack Trail geht es hinab ins Starzeltal (Turatal) und auf einem Schotter- weg in die Ortschaft Baad. Vorbei an der Bärgunthütte geht es zur Widdersteinhütte. Von hier über das Gemstelkoblat zur Mindelheimerhütte und auf dem Krumbacher Höhenweg auf die Fiederescharte. Von der Fiederescharte geht es abwärts in Richtung Fiederepass. Downhill vorbei an Wannenalp bis zur inneren Kuhgehrenalp. Hier geht es nochmal auf- wärts zur Kuhgehrenscharte. Dort angekommen geht es langsam in Richtung Kanzelwand Gipfelstation - der letzte Anstieg. Ab hier Downhill über die Riezler Alp nach Riezlern.

NONSTOPLAUF

# Yukon Arctic Ultra





DISTANZ

100 MEILEN



HÖHEN  
METER

K.A.



STARTORT

Whitehorse  
Yukon Territory, Kanada



KONTAKT

info@thegreatoutdoors.de  
[www.arcticultra.de](http://www.arcticultra.de)

Im hohen Norden des amerikanischen Kontinents liegt eine der ursprünglichsten und faszinierendsten Gegenden unserer Erde: der Yukon. Ein Mythos. Zahlreiche Abenteuer und Goldgräbergeschichten handeln von ihm. Mit etwa 30.000 Einwohnern auf einer Fläche von 482.000 Quadratkilometern ist der Yukon fast menschenleer. Die endlose Wildnis, die gewaltige Natur mit eindrucksvollen Gletschern und imposanten Bergmassiven, unzähligen Nadelwäldern, zahlreichen Karibus, Bisons, Wölfen und Grizzlybären machen die Einzigartigkeit des Yukon aus. Im Winter kann das Thermometer bis zu unglaublichen 60 Grad minus fallen. In dieser Landschaft findet seit 2003 der Yukon Arctic Ultra statt, der als der kälteste und härteste (Ultra-) Marathon der Welt gilt. Der Yukon Arctic Ultra ist ein Nonstoprennen mit Selbstversorgung (nur teilweise Unterstützung) in extremer Kälte. Die Teilnehmer ziehen ihre Ausrüstung mit einem Schlitten (Pulka) über gefrorene Flüsse und Seen. Dieses Rennen zeichnet sich vor allem durch die extreme Kälte des Yukon im Februar, den Nonstop Rennmodus und die langen Distanzen aus, die die Teilnehmer bewältigen.

## TEILNEHMER

ca. 30

## SIEGERZEITEN 2015

M 27 h 41 min  
F 48 h 29 min

## VERANSTALTER

The Great Outdoors

## STARTGELD

1.000 €

### O-TON

„Der Checkpoint MacCabe Creek, eine einsame Farm am Yukon River, markiert mit 216 Meilen genau die Hälfte der Distanz des Yukon Arctic Ultra. Ich wollte unbedingt die Halbzeit des Rennens heute feiern und habe dafür einen weiteren sehr langen Marsch von 66 km in Kauf genommen. Kurz vor 21 Uhr kam ich erschöpft in MacCabe Creek an. Dickes Packeis auf dem Yukon River hat einige Umwege erfordert. Dafür wurde ich mit wunderbaren Eindrücken vom zugefrorenen Fluss entschädigt. Ein großer Teil der Strecke ging heute durch lange, tief verschneite und einsame Waldschneisen entlang des Flusses.

Genau 398 Kilometer bin ich nun in den ersten 7 Tagen des Rennens gelaufen. Es zwickt an einigen Stellen ganz ordentlich – zum Beispiel in den Fußgelenken – aber insgesamt bin ich in sehr guter Verfassung. Nur die Ernährung läuft nicht ganz nach Plan. Es mischen sich immer wieder Heißhunger Attacken auf Gummibärchen ein, aber wer jeden Tag gut 9.000 Kalorien verbraucht, kann sich das leisten.“

*Jörn Theissig (Mehrfacher Teilnehmer)*

### SONSTIGES

Der Yukon Arctic Ultra ist ein Rennen in extremer Kälte. Minus 40 Grad ist keine Seltenheit. Die kälteste Temperatur bei einem Yukon Arctic Ultra Start war 42 Grad minus (gemessen im Jahr 2008). Jeder Teilnehmer muss über Kenntnisse der englischen Sprache verfügen – ausreichend, um einem Briefing in Englisch folgen zu können und die englischen Informationen des Anmeldeformulars zu verstehen. Teilnehmer, die am ersten Checkpoint verschwitzt und/oder erschöpft ankommen, müssen eine 4-stündige Pflichtpause im Freien einlegen. Die Entscheidung trifft der Renndirektor oder ein Mitglied des Orga-Teams bzw. Helfer. Die Teilnehmer des 100-Meilen-Rennens müssen das Ziel in Braeburn innerhalb von drei Tagen (72 Stunden) erreichen.



## STRECKE

430 Meilen (alle zwei Jahre), 300 Meilen, 100 Meilen, Marathon

Die Strecke des Yukon Arctic Ultra folgt dem Yukon Quest, dem härtesten Hundeschlittenrennen der Welt. Das 100-Meilen-Rennen geht von Whitehorse nach Braeburn. Die Teilnehmer des 300-Meilen-Rennens gehen den ganzen Weg bis nach Pelly Farm. Dort verlassen sie den Fluss und kommen auf dem Zufahrtsweg der Farm zurück nach Pelly Crossing. Die Athleten des 430-Meilen-Rennens kehren nicht von Pelly Farm nach Pelly Crossing zurück. Sie bleiben auf dem Yukon Quest Trail nach Norden, bis nach Dawson City. Der Trail ist markiert. Allerdings kann es aufgrund von Neuschnee oder Schneeverwehungen schwierig sein, die Markierungen zu finden. Als Teilnehmer hast du grundsätzlich drei Möglichkeiten der Fortbewegung: Laufen, Skilanglauf und Mountainbike.

NONSTOPLAUF

A group of ultra trail runners are captured in a forest setting, running on a rocky and uneven path. The lead runner is a woman wearing a white long-sleeved jacket, a white cap, and black shorts with knee pads. She is wearing red trail shoes and has a hydration pack. Behind her, a man in a dark maroon shirt and a black cap is also running. Further back, other runners in various colors like green and orange are visible, though they are out of focus. The background is a dense forest with green foliage.

# Zugspitz Ultra Trail



DISTANZ

100 KM



HÖHEN  
METER

5.380 HM



STARTORT

Grainau  
Deutschland



KONTAKT

info@zugspitz-ultratrail.com  
[www.zugspitz-ultratrail.com](http://www.zugspitz-ultratrail.com)

**W**er kennt ihn nicht, Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze? Für viele Bergsteiger ist es ein Muss, ihn zu erklimmen. Und für manche ist der Berg im Wettersteingebirge noch immer ein Mythos. Mit 2.962 Metern darf sich die Zugspitze „Top of Germany“ nennen. In Europa wurde kein anderer Berg häufiger erklommen. Zum ersten Mal hat ihn im Jahr 1820 Josef Naus bezwungen. Der Ausblick, der sich auf dem Zugspitzgipfel eröffnet, ist atemberaubend. Bei guter Sicht sieht man bis zu 250 Kilometer weit - auf mehr als 400 Berggipfel in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien. Doch die Zugspitze übt nicht nur auf Bergfreunde eine ungeheure Faszination aus. Zahlreiche reizvolle Wege laden ein, das Zugspitzmassiv zu erkunden. Ob mit einer der Bergbahnen oder auf einem der vier alpinen Aufstiege. Oder auch gerne einmal zu Fuß um das komplette Bergmassiv herum. Die Möglichkeit dazu bietet der Zugspitz Ultratrail, mit jährlich über 2.000 Läufern aus der ganzen Welt einer der beliebtesten Ultratrail Veranstaltungen. Der Zugspitz Ultratrail, der im Jahr 2011 erstmals stattfand, führt über knapp 100 Kilometer und 5.474 Höhenmeter nonstop um das berühmte Bergmassiv herum.

## TEILNEHMER

ca. 2.000

## SIEGERZEITEN 2015

M 09 h 44 min 08 s  
F 11 h 11 min 13 s

## VERANSTALTER

Plan B event  
company GmbH

## STARTGELD

115 €

### O-TON

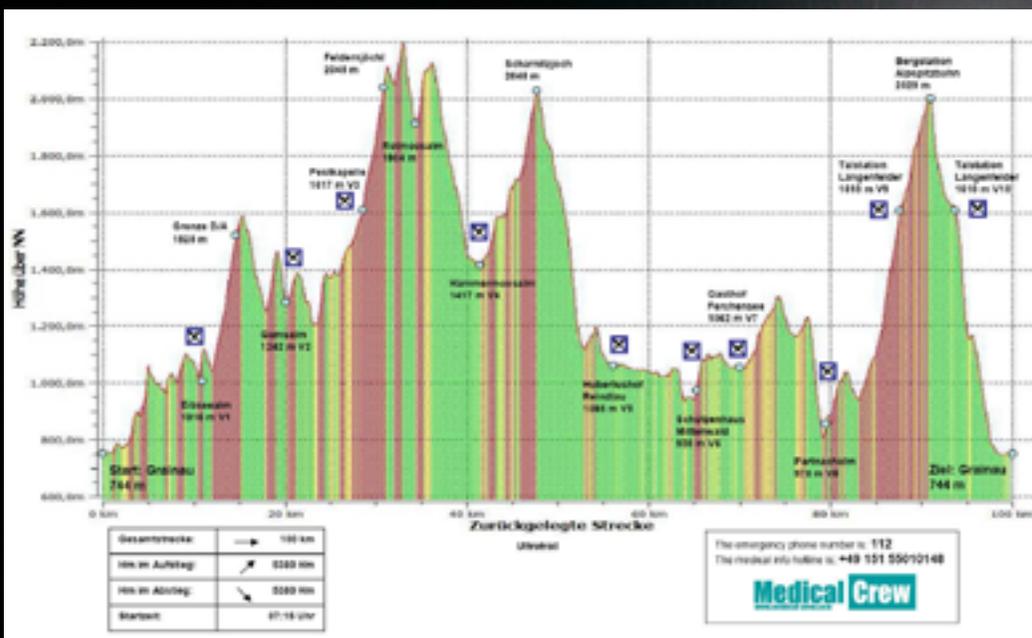
„Nach 80 Kilometern folgte der letzte lange Aufstieg hoch zum Osterfelderkopf. Bis dahin lief es wie am Schnürchen, und ich hatte bereits deutlich Zeit gegenüber meiner ersten Teilnahme in 2013 gutgemacht. Doch es wurde zäher. Essen ging nicht mehr und auch zum Trinken musste ich mich zwingen. Ein Trost, dass es den anderen Teilnehmern in Sichtweite offensichtlich auch nicht besser erging. Keinem der Läufer gelang es, den jeweils vor ihm liegenden einzuholen. Inzwischen wurde ich von meinem Bruder mit aktuellen Zwischenzeiten und –platzierungen bestens versorgt. Eine Zielzeit von unter 15 Stunden war möglich und eine letzte Stärkung – überwiegend Cola – legte nochmals ungeahnte Kräfte frei. Dazu zauberte die untergehende Sonne ein wunderbares Farbenspiel auf die hochalpinen Trails. Ich war wieder mal im „Runner’s High“! Wie im Rausch stürzte ich mich in den letzten Downhill die 1.300 Höhenmeter hinunter nach Grainau und überquerte noch bei Tageslicht nach 14,5 Stunden die Ziellinie. Unfassbar! Ohne Frage war das bis dato das Rennen meines Lebens.“

*Christian Raimann [Teilnehmer 2014]*

### SONSTIGES

Es gibt strikte Zeitlimits, zu denen die Teilnehmer die jeweiligen Kontrollstellen oder sonstige definierte Punkte auf der Strecke spätestens passieren müssen.





## STRECKE

Ultratrail (100 km, 5.380 hm), Supertrail XL (78,5 km, 4.106 hm), Supertrail (60,1 km, 2.920 hm), Basetrail XL (35,6 km, 1.843 hm), Basetrail (25,1 km, 1.595 hm)

Beim Zugspitze Ultra Trail haben die Teilnehmer knapp über 100 Streckenkilometer und mehr als 5.400 Höhenmeter zu bewältigen. Dabei warten einige der schönsten Trail-running-Abschnitte des gesamten Alpenraumes. Unter anderem wird die Zugspitze umrundet, zugleich aber auch das gesamte Wettersteingebirge umlaufen. Auf spektakulären Streckenabschnitten zu Füßen

der Waxensteine, der Zugspitze Nordwestwand, am Gatterl, dem Scharnitzjoch, am Ferchensee oder an den Osterfeldern unterhalb der Alpspitze, nimmt die Strecke alle Schönheiten aber auch alle natürlichen Hindernisse mit, die das Wettersteingebirge zu bieten hat. Die Route des Zugspitze Ultra Trails ist mit Kreidespray, Schildern, Trassierbändern, Fähnchen usw. markiert.

## **DANKSAGUNG**

Folgenden Personen will ich von ganzem Herzen DANKE sagen:

Anne-Marie Flammersfeld, Julia Böttger, Brigid Wefelnberg, Harald Krauß,  
Michele Ufer, Rafael Fuchsgruber, Robert Pollhammer, Philipp Reiter.  
DANKE für Eure tollen Beiträge und die wunderbare Zusammenarbeit!

Ein großes Dankeschön an Michaela Huss von „meine ideenbar“, die das Buch optisch und layouttechnisch ins richtige Licht gestellt hat. DANKE!

Ein besonderes Dankeschön an meine Frau Sabine und meine Tochter Marla, die mich bei den Recherchearbeiten und dem Schreiben so wundervoll unterstützt haben. DANKE!



## **Norman Bücher**

Ultraläufer, Abenteurer und Vortragsredner

Norman Bücher ist Ultraläufer aus Leidenschaft. Der Abenteurer stellt sich seit über 16 Jahren sportlichen Herausforderungen in der ganzen Welt. Neben der Teilnahme an Ultratrails wie beispielsweise dem Ultra Trail du Mont Blanc, dem Grand Raid de la Réunion, dem Al Andalus Ultimate Trail oder dem Laugavegur Ultramarathon führt Bücher eigene Expeditionen weltweit durch. Beispielsweise hat er zu Fuß die Atacama Wüste in Chile durchquert, ist 265 Kilometer nonstop durch das Königreich Bhutan gelaufen, hat das australische Outback passiert oder ist komplett alleine 600 Kilometer durch die Wüste Gobi gelaufen.

Seine jahrelange Erfahrung aus dem Extremsport kombiniert mit seinem Wissen über betriebswirtschaftliche Zusammenhänge gibt er heute in mitreißenden und spannenden Vorträgen, Seminaren sowie in diversen Büchern weiter.

[WWW.NORMAN-BUECHER.DE](http://WWW.NORMAN-BUECHER.DE)

[WWW.EXTREMSPORT-REDNER.DE](http://WWW.EXTREMSPORT-REDNER.DE)

# BILDNACHWEISE

## Titelbild

© UTAT Ultratrailatlastoubcal, Vianney Thibaut

© www.wisthaler.com

## Al Andalus Ultimate Trail

© AAUT, Team Axarsport

## Ancient Khmer Path

© Norman Bücher / © Carole Pipolo

## Andorra Ultra Trail

© Cims Magics

## Atacama Crossing

© www.4deserts.com, Thiago Diz

## Experten-Interview Rafael Fuchsgruber

© Beyond the ultimate, Martin Paldan

© www.canalaventure.com, Jérôme Lollier

© www.canalaventure.com, Vincent Kronental

## Azores Trail Run

© www.azorestrailrun.com, Carlos Pinheiro, Rodrigo Sá da Bandeira

## Cappadocia Ultra Trail

© <https://cappadociaultratrail.com>, Argeus Tourism & Travel

## Chiemgauer 100

© www.chiemgauer100.de, Giselher Schneider

## Ecotrail Oslo

© ecoRUN AS, Kai Otto Melau

## Experten-Interview Julia Böttger

© Stephan Repke

## Eiger Ultra Trail

© visualimpact.ch, Thomas Senf

## Gozo Trail

© www.hellfirevents.com, Ralf Grahner

## Grand Défi des Vosges

© Grand Defi des Vosges

## Grand Raid de la Réunion

© Norman Bücher

## Grand To Grand Ultra

© Photo Courtesy of Grand to Grand Ultra

## Experten-Interview Robert Pollhammer

© Robert Pollhammer

## Großglockner Ultra Trail

© RACE-Resch Alpine Competition Events GmbH

## Himalayan 100 Mile Stage Race

© Christian Frumolt

## Jungle Marathon

© www.junglemarathon.com, Shirley Thompson

© Norman Bücher

## Kalahari Augrabies Extreme Marathon

© Extreme Marathons, Hermien Webb

## Karwendelmarsch

© Hermann Sonntag

© www.sportalpen.com

## Experten-Interview Brigid Wefelnberg

© www.photosports.com

© www.canalaventure.com, Vincent Kronental

## Laugavegur Ultramarathon

© Norman Bücher

## Lavaredo Ultra Trail

© www.ultratrail.it, LUT2015

## Leadville Trail 100 Run

© Leadville Race Series, Glen Delman

## Liwa Challenge

© LIWA CHALLENGE SASU

## Maintail Ultra Trail

© www.mtut.de, Thomas Gumpert

## Experten-Interview Philipp Reiter

© Jordi Saragossa

© www.wisthaler.com

© www.droz-photo.com

## Marathon des Sables

© MDS Marathon des Sables 2015, Cimbaly / V. Campagnie

## Pfalz Trail

© Laufszene Events GmbH

<b>Pitz Alpine Glacier Trail</b>	© Tourismusverband Pitztal
<b>Rennsteiglauf</b>	© Rennsteiglauf Sportmanagement und Touristik GmbH
<b>Saar-Hunsrück-Supertrail</b>	© Norman Bücher
<b>Experten-Interview Anne-Marie Flammersfeld</b>	© Christoph Gramann
	© UVU Racing
<b>Sachsen Trail</b>	© Laufszene Events GmbH
<b>Tarawera Ultramarathon</b>	© www.taraweraultra.co.nz, Graeme Murray, Lyndon Marceau
<b>Tenerife Bluetrail</b>	© www.tenerifebluetrail.com, Carlos Fernandez Palacios
<b>The Track</b>	© www.canalaventure.com, Vincent Kronental
<b>Experten-Interview Harald Krauß</b>	© Gianni Caretta
<b>Transalpine Run</b>	© www.wisthaler.com
<b>Transgrancanaria</b>	© www.transgrancanaria.net
<b>Ultra-Trail Atlas Toubkal</b>	© UTAT Ultratrailatlastoubcal, Oliver Binz
<b>Ultra-Trail du Mont-Blanc</b>	© Christian Frumolt
<b>Ultra-Trail Mount Fuji</b>	© NPO FUJI TRAIL RUNNERS CLUB, Kaz Nagayasu
<b>Experten-Interview Michele Ufer</b>	© Burcin Ufer
	© Heiko Thoms
<b>Walser Ultra Trail</b>	© Tri-Team Kleinwalsertal, Dominik Berchtold
<b>Yukon Arctic Ultra</b>	© THE GREAT OUTDOORS, Robert Pollhammer
<b>Zugspitz Ultra Trail</b>	© PLAN B event company GmbH
<b>Autor (Portraitbild)</b>	© Christian Frumolt

## IMPRESSUM

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Autor hat dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Autors ausgeschlossen.

© 2016 Norman Bücher  
 IM BECKENER 7  
 76337 WALDBRONN  
 TELEFON: 07243 / 34 30 260  
 E-MAIL: INFO@NORMAN-BUECHER.DE  
 WWW.NORMAN-BUECHER.DE

