

Im Tal der Kopffüßler

Die Erlösung wartet bei Kilometer 217. Am Mount Whitney in 2548 Metern Höhe endet der Lauf quer durch Death Valley im Osten Kaliforniens. Bis zu 60 Stunden sind die Teilnehmer des weltweit wohl härtesten Ultramarathonlaufs bei glühender Hitze unterwegs. Trotz der enormen Strapazen laufen die Teilnehmer für ihre Gesundheit.

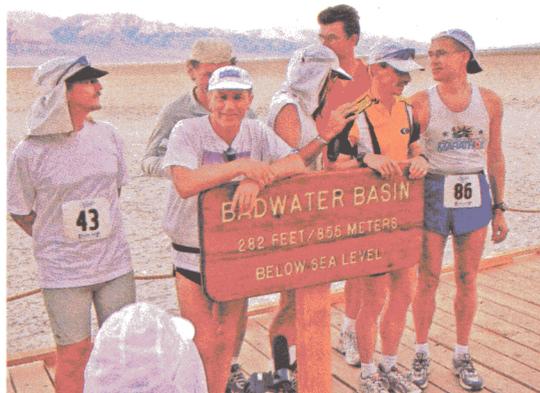
– Text: Christoph Möldner. Fotos: Edgar Kluge

Badwater ist mit 38 Metern unter dem Meeresspiegel tiefster Punkt der USA. Morgens um 10 Uhr gehen die Läufer hier an den Start. Das Thermometer zeigt bereits 40 Grad, später wird es bis zu 60 Grad im Schatten messen. »Der Boden, auf dem wir laufen, heizt sich auf 90 Grad auf, man riecht dann das Gummi der Schuhsohlen«, sagt Dr. Holger Finkernagel, Mitorganisator und zweifacher Finisher des Badwater Ultramarathon, einer der härtesten Extremläufe weltweit. Insgesamt 217 km, darunter 5400 Höhenmeter gilt es zu bewältigen. Der steilste Anstieg führt direkt ins Ziel: 2300 Meter Höhenunterschied über 12 km Wegstrecke.

Holger Finkernagel weiß, dass ein Ultramarathon wie dieser den Körper extrem belastet. 80 Liter Flüssigkeit sind nötig, um den Wasserverlust des Organismus auszugleichen, der Körper verliert während des

Laufs mehrere Kilo Gewicht, viele Teilnehmer kommen mit blutigen Füßen ins Ziel.

Trotzdem kann Finkernagel behaupten, dass er hier wegen der Gesundheit mitläuft. »Natürlich ist ein Lauf wie dieser ungesund. Aber der Weg dorthin, der ist gesund. Regelmäßig trainieren, intelligent trainieren. So zu trainieren, dass es meinem Körper gut tut, das ist wichtig«, sagt er. Schließlich sei mangelnde Bewegung neben falscher Ernährung eine



Start bei 38 Metern unter dem Meeresspiegel

Hauptursache für viele Krankheiten, vor allem im Alter.

Krankheiten wie z.B. Diabetes. Seit ein einhalb Jahren hat Finkernagel eine Sportgruppe unter medizinischer Aufsicht und interessiert sich vor allem für die Blutzuckerwerte der Diabetiker. »Hier zeigt sich, dass wir bereits durch moderaten Sport wie leichtes Walken den Zucker und den Blutdruck regulieren können«, sagt Finkernagel. Um mehr über den Zusammenhang von Sport und Diabetes herauszufinden, untersuchte Finkernagel auch die Teilnehmer des 217 km-Ultramarathons. »Uns hat interessiert, ob sich in einer Extremsituation wie dieser die Blutzuckerregulation bei Diabetikern wesentlich von Nichtdiabetikern unterscheidet.« Neben den körperlichen Faktoren wurde hier auch die psychische Belastung der Teilnehmer berücksichtigt.

»Dieser Lauf ist kein Lauf der Beine, er ist ein Lauf des Kopfes«, sagt Finkernagel, »man ist weniger ein Läufer, mehr ein Kopffüßler.« Wer den Ultramarathon durchstehen will, braucht neben einem Vorbereitungstraining von 1500 bis 2000 km vor allem mentale Stärke. »Nach etwa 100 km läuft man gegen eine massive Müdigkeit an. Und der Körper versucht einem über Schmerzsignale klar zu machen, dass man mit dem Unsinn aufhören soll«, weiß Finkernagel. Die Fähigkeit, mit den inneren Krisen umzugehen, entscheidet jetzt über den weiteren Verlauf des Rennens.

»Für mich sind solche Veranstaltungen wichtig, um mich für das tägliche Training zu motivieren«, sagt Holger Finkernagel und

weiß, dass es bei den meisten Menschen eben an der nötigen Motivation zum regelmäßigen Sport mangelt. »Ohne diese Events, ohne die Teilnahme an einen Wettkampf, an einen Volkslauf fehlt vielen der Antrieb. Der Gesundheitsaspekt allein reicht da meist nicht aus«, sagt er. Und deswegen kommt Holger Finkernagel eben hin und wieder nach einem



Soweit die Köpfe tragen: Die Teilnehmer des Badwater Ultramarathon brauchen vor allem mentale Stärke

langen anstrengenden Weg mit Blasen unter den Füßen und mit Gummigeruch in der Nase ins Ziel.

