

„Ich bin kein Weichei“

GRENZERFAHRUNG

Fast blinder Mann nimmt an Extrem-Hindernislauf teil

Bad Homburg/Münnerstadt (lhe). Es wird eine Grenzerfahrung für den Bad Homburger Sportler Harald Lange. Er ist fast blind, aber macht dennoch heute beim Braveheart Battle mit – einem der härtesten Extremläufe Europas in Münnerstadt.

Der Bad Homburger Sportler ist seiner Geburt fast blind und sucht mal wieder die Herausforderung. Heute lautet sie: Braveheart Battle im unterfränkischen Münnerstadt – ein fast 30 Kilometer langer Hindernislauf für die laut Veranstalter „ganz Harten“. Der Startschuss fällt um Punkt 11 Uhr.

Damit beginnen Stunden des Leidens. Die Strecke bietet heftige Steigungen und rutschige Böschungen, doch das ist nicht das Schlimmste. Die etwa 3000 Teilnehmer – die Veranstaltung ist seit einem Jahr ausverkauft – müssen sich durch eiskaltes Wasser kämpfen, über brennende Hindernisse springen, eigne über sechs Meter hohe

Wand aus Strohballen erklimmen und durch Schlammflöcher kriechen. Der Notarzt war bei den vergangenen Veranstaltungen stets gut beschäftigt, auch Lange hat er schon behandelt.

Der Bad Homburger war vergangenes Jahr das erste Mal dabei. An einem Baumstamm war der Lauf für ihn fast zu Ende. Er sah ihn nicht und rannte dagegen – sein Kopf blutete. „Er ist dem Notarzt quasi von der Liege gehüpft, um ins Ziel zu kommen“, erinnert sich die Sprecherin des Veranstalters, Ursula Schemm. Mit einem Verband um den Kopf schleppte er sich nach knapp vier Stunden über die Ziellinie.

Lange ist sich nicht ganz sicher, ob ihm das dieses Jahr auch gelingen wird. Das kalte Wasser, durch das er gleich mehrfach waten, schwimmen und tauchen muss, macht ihm Sorgen. „Da ist die Muskulatur wie eingefroren. Aber ich bin kein Weichei“, sagt der 34-Jährige, der in

Frankfurt als Tagungsmanager im Landesschulamt arbeitet.

Wie im vergangenen Jahr will er den Wettkampf ohne besondere Hilfe überstehen. Zwar unterstützen sich die Teilnehmer bei den Hindernissen gegenseitig. Doch Ausnahmen will und kriegt Lange, der auf einem Auge noch fünf Prozent sieht, nicht. Er verlässt sich vor allem auf sich selbst und seine Sinne.

■ Er sucht die Herausforderung

„Weil es Spaß macht“, antwortet er auf die Frage nach seinen Motiven. „Ich suche die Herausforderung und will spüren, welches Feedback von meinem Körper kommt.“ Seit sechs Jahren macht er Ausdauersport, 2011 startete er bei seinem ersten Marathon in Frankfurt. Das reichte ihm aber nicht als Nervenkitzel – sehr zum Leidwesen seiner Frau. „Sie fragt immer, warum ich

nicht was Normales wie Marathon machen kann.“

Was sagt ein Experte zur Frage nach der Motivation von Extremsportlern? Es geht ums Gemeinschaftserlebnis, sagt der Psychologe Frank Wieber: „Wenn man zusammen etwas Negatives durchsteht, fühlt man sich als eingeschworene Gemeinshaft, zumal sich bei diesem Lauf die Teilnehmer auch gegenseitig helfen.“ Zugleich werde das Überleben in der Wildnis nachgespielt, so habe der Lauf etwas Archaisches, sagt der Experte von der Universität Konstanz. Zudem gebe es den Auftrieb, ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen.

Für den Extremsportler Lange wartet die nächste Herausforderung nach der Braveheart Battle schon. Anfang April macht er sich auf in die Sahara zum Marathon des Sables – bei diesem Ultramarathon unter extremen Bedingungen laufen die Teilnehmer über mehrere Tage rund 250 Kilometer weit durch die Wüste.



Der fast blinde Extremsportler Harald Lange bereitet sich auf seine kommenden sportlichen Herausforderungen vor. Heute nimmt der 35-jährige an der „Braveheart-Battle“ im unterfränkischen Münnerstadt teil. (Foto: Roesler/dpa)