

Handelsblatt online vom 07.03.2015

Sport
sonstige Sportarten
Blinder bei Extrem-Hindernislauf

Blinder bei Extrem-Hindernislauf

Nichts für Weicheier

Rund um die Kurstadt Bad Homburg im hessischen Hochtaunuskreis war in den vergangenen Monaten ein Jogger mit eigenwilligen Trainingsmethoden zu beobachten. Er robbte unter Dornenhecken durch, schleppte einen Baumstamm durch den Wald, schlängelte sich durch einen Bachlauf unterhalb einer Straße hindurch - und blieb dort stecken. 'Ich konnte mich glücklicherweise selbst befreien. Denn dort hätte mich keiner gesucht', erzählt Harald Lange.

Der Bad Homburger Sportler ist seit seiner Geburt fast blind und sucht mal wieder die Herausforderung. An diesem Samstag (7. März) lautet sie: Braveheart Battle im unterfränkischen Münnerstadt - ein fast 30 Kilometer langer Hindernislauf für die laut Veranstalter 'ganz Harten'. Der Startschuss fällt Punkt 11.00 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, eine über sechs Meter hohe Wand aus Strohballen erklimmen und durch Schlammlöcher 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.

'Weil es Spaß macht'

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.

'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 gehe ums Gemeinschaftserlebnis, sagt der Psychologe Frank Wieber: 'Wenn man zusammen etwas Negatives durchsteht, fühlt man sich als eingeschlossene Gemeinschaft, 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 Auftrieb, ein Ziel zu erreichen.

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

dpa
Bad Homburg/Münnerstadt


Quelle: Handelsblatt online vom 07.03.2015

Rubrik: Sport
sonstige Sportarten

Dokumentnummer: HB 11468564

Dauerhafte Adresse des Dokuments: https://archiv.handelsblatt.com:443/document/HBON__HB%2011468564

Alle Rechte vorbehalten: (c) Handelsblatt GmbH. Alle Rechte vorbehalten. - Zum Erwerb weitergehender Rechte:
nutzungsrechte@vhb.de

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH