

Langstreckenläufer Peter Osterwalder

# EIN GANZ GEWÖHNLICHER ULTRA

*Der 47-jährige Läufer und Arzt Peter Osterwalder meistert die härtesten Etappenläufe der Welt – und findet das völlig normal.*

TEXT: ANDREAS GONSETH

46

«Ist es kalt draussen?», fragt Peter Osterwalder, tritt kurz auf die Terrasse, schaut in den Abendhimmel und gibt sich die Antwort gleich selber. Er legt seinen weissen Arztkittel zur Seite und öffnet ein elegantes weisses Möbel, das in seiner geräumigen Praxis etwas verloren an einer Wand steht. Zum Vorschein kommen diverse Sportkleider im wilden Durcheinander. Er zieht ein Paar zerknüllte Tights aus dem Bündel, ein langes Shirt, Kappe und Handschuhe. Im Stehen bindet er seine Schuhe, zieht eine etwas überdimensioniert wirkende grüne Outdoor-Jacke über die Schultern, streift eine Stirnlampe über den Kopf und strahlt verschmitzt übers ganze Gesicht. Der 47-jährige Arzt für Innere Medizin und Sportmedizin wirkt mit seinen 57 Kilo Lebdgewicht wie ein Spitzbub, der zu einem nächtlichen Abenteuer aufbrechen darf.

Dabei findet bloss ein ganz gewöhnlicher Arbeitstag sein ganz gewöhnliches Ende. Peter Osterwalder joggt nach Hause. «Nein, überwinden muss ich mich selten», beantwortet er die entsprechende Frage, «im Gegenteil, ich freue mich, den Tag so ausklingen zu lassen». Sagts und läuft los. Von seiner Arztpraxis mitten in Zürich in Richtung Albisgütli, dann steil über die Üetlibergkette hoch und auf der anderen Seite wieder hinunter bis nach Bon-

stetten, seinem Wohnort. 7–8 Kilometer, 400 Höhenmeter, 40–45 Minuten Laufzeit.

Schritt für Schritt klinkt sich Osterwalder aus der Betriebsamkeit der Praxis aus und gleitet hinüber zum Privatmenschen Peter Osterwalder. Und der geniesst die Anonymität der Dunkelheit, die Stille, das Alleinsein. «Laufen ist eine banale, einseitige Aktion und kein Multitasking.» Peter Osterwalder läuft zügig, ohne Vorgaben und ohne Druck, genau so, wie es ihm zumute ist.

So läuft er immer. Im Sommer wie im Winter. Fast so häufig wie Spitzensportler, sechs- bis achtmal die Woche, aber «aus familientechnischen Gründen meist nur rund vierzig bis sechzig Minuten, ganz selten mal anderthalb Stunden und nie nach Trainingsplan». Gibt insgesamt rund 60–80 Kilometer pro Woche.

Intervalle, Bahntrainings? Er lacht und schüttelt den Kopf: «Mache ich nie, das sagt mir überhaupt nichts.» Osterwalder läuft intuitiv, und wenn der Hund am späten Abend oder am Wochenende raus muss auch mal nur zwanzig Minuten, dafür dann «kreuz und quer durch den Wald».



Bescheiden, selbstkritisch – und Läufer aus Leidenschaft: Peter Osterwalder vor dem Start zum Atacama Crossing in Chile.

FOTO: ZVG



Marathon des Sables 2004:  
Fröhlich winkend im grünen  
Bereich trotz Hitze und Sand.

48

**Klassische Ultra-Karriere**

Doch wie kommt ein solcher «Gefühlsläufer» dazu, 140 km nonstop über die Insel La Réunion zu laufen, beim legendären Marathon des Sables die Sahara zu bezwingen oder beim Atacama Crossing 2009 in Selbstversorgung durch die trockenste Wüste der Welt durch Sand und über Salzseen viele der weltbesten Ultraläufer hinter sich zu lassen und den sensationellen zweiten Rang zu erreichen? Osterwalder sieht das gelassen: «Langstreckenlauf, die Entdeckung neuer Regionen und das Kennenlernen neuer

der kleine Jüngling am Kreis etwas Verwirrung, aber mehr nicht. Irgendwann im Studium sucht er den Ausgleich zum kopflastigen Theoriebüffeln und fasst sich ein neues Ziel: Den Zürich Marathon 1985. Obwohl noch nie weiter als 20 Kilometer gelaufen, steht er, gerade mal 20-jährig, voller Optimismus und Energie an der Startlinie. Respektvoll hält er sich zu Beginn wohlweislich zurück, verfällt wenig später in eine Euphorie und wird immer schneller, bis ihn bei der berühmt-berüchtigten 32-km-Marke der Hammermann unvermittelt und mit voller Wucht trifft. «Typischer Anfängerfehler», erinnert er sich, «und bis ins Ziel wars dann noch ein richtiger Kampf.» Das Resultat war mit 3:42 Stunden ernüchternd, aber zumindest so anstachelnd, dass er sich schwört, es noch einmal zu versuchen und besser zu machen.

**Je länger, desto besser**

Er trainiert etwas konsequenter, läuft meist zweimal täglich, erhöht den Trainingsumfang auf bis zu 100 km pro Woche und schafft schliesslich 1989 in Biel mit 2:49 Stunden seine Marathonbestzeit. Gleichzeitig spürt er, dass dies auf dieser Distanz wohl schon sein persönliches Limit darstellt, dass er mehr Talent und Freude besitzt, lange als schnell zu laufen. Neue Ziele müssen her.

Wie viele andere bestandene Marathonläufer findet er sie beim Swissalpine Marathon, Bieler Hunderter und beim Swiss Jura Marathon von Genf nach Basel, seinem ersten Etappenlauf. Fünf Jahre lang hält er dem Swiss Jura Marathon nicht nur als Teilnehmer die Treue, sondern gleich auch als Rennarzt.

Mit zunehmenden Distanzen nähert sich Peter Osterwalder immer mehr seiner läuferischen Bestimmung. Er erkennt seine Fähigkeit, sich «gut zu spüren, ökonomisch zu laufen und gut einteilen zu können». Sein Bewegungsapparat

*«Die Übermütigen spült es im Laufe solcher Rennen halt irgendwann weg.»*

Menschen sind meine grosse Leidenschaft, die mich immer wieder zu äusserst erfüllenden Erfahrungen führt.» Gute Platzierungen seien dabei eher zufällig, denn er laufe immer etwa gleich schnell. «Bei solchen Läufen spült es die Übermütigen aber irgendwann weg.»

Sportlich interessiert war Peter Osterwalder schon immer. Beim FC Unterstrass startete er als schwächter, mässig talentierter und wenig ehrgeiziger Junior seine sportliche Karriere, wechselte aber schon bald zum Handball. Seine Bestimmung fand er aber auch da noch nicht. Zwar stiftete

ist robust, Verletzungen kennt der leichtgewichtige Läufer auch bei langen Distanzen kaum. Bei den Events lernt er viele Leute kennen. «Namhafte Läufer, erfahrene Ultras, kumpelhafte Vielredner, überforderte Hobbywanderer, Eigenbrötler, «kurlige» Figuren – alles dabei, viele spannende Menschen. Man spricht über Socken, Turnschuhe, andere Läufe. Und irgendwann wird der Marathon des Sables zum Thema.»

Der Marathon des Sables, kurz MDS, ist für Trailläufer seit Jahren Tour de France und Ritterschlag zugleich, obwohl der Glanz vergangener Jahre langsam verblasst und das Wüstenabenteuer zum Touristikevent zu verkommen droht. Für Osterwalder wird der MDS 2004 schlicht «ein schönes Erlebnis in einem eigenen Mikrokosmos». Er sucht weiter.

Doch wonach? Das weiss Peter Osterwalder selber nicht so richtig. Aber immer wieder spürt er eine tiefe Sehnsucht: «Ein unplanbares Abenteuer auf einem mir bisher unbekanntem Kontinent, diese für Aussenstehende so stupide Rennerei und sportliche Absurdität – das übt auf mich eine schier unglaubliche Faszination aus. Das sonst so komplexe Dasein mit vielen verschiedenen Ansprüchen aus Beruf und Familie wird für einige wenige Tage auf eine staubige Trailpiste und die unmittelbaren Meter vor meinen Füssen reduziert.»

**Persönliche Grenzüberschreitung**

Beim Grand Raid auf der Insel La Réunion im Indischen Ozean, für Trailläufer aus aller Welt ein absoluter Klassiker, findet er seine nächste Herausforderung. Oder anders gesagt, seine erste richtige Grenzerfahrung. 29 Stunden lang ist er unterwegs, stolpert und klettert 140 km über glitschige Felsen und durch tropische Wälder, rauf und runter, unglaubliche 9000 Höhenmeter. Doch im Ziel angekommen verspürt er keine Euphorie wie sonst, sondern ist einfach nur heilfroh, es geschafft zu haben. «Irgendwann wird das zu lange, um noch etwas von den Naturschönheiten mitzubekommen, da bist du einfach nur noch kaputt. Bei diesem Lauf habe ich meine persönlichen Grenzen überschritten.»

Folgerichtig konzentriert er sich danach vermehrt auf Etappenläufe. «Da bringt jeder Lauftag auch Ruhephasen mit sich und man hat Zeit für die Landschaft.» Es folgen das Corsica-Coast-Race in 6 Etappen, der Volcanotrail in Sizilien in 5 Etappen und dann, als vorläufiger Höhepunkt, das Atacama Crossing 2009 über 250 km in 7 Tagen. Die Landschaft ist fantastisch, die Stimmung unter den Läufern freundschaftlich, die Organisation grossartig – für Osterwalder, der sich durch die extremen klimatischen Bedingungen nicht aus der Ruhe bringen lässt, wird es das perfekte Rennen. Auf der ersten Etappe laufen ihm zwar alle um die Ohren, und auch auf der zweiten deutet noch nichts auf eine Glanzleistung hin, doch dann arbeitet er sich mit jeder Etappe im Gesamtklassement kontinuierlich nach vorne und landet schliesslich völlig überraschend auf

*«Laufen ist eine banale, einseitige Aktion, kein Multitasking.»*

dem zweiten Gesamtrang. Für den besonnenen und ruhigen Läufer aber noch lange kein Grund abzuheben: «Natürlich schmeichelt ein solches Resultat, aber ich bin in erster Linie ein Gernläufer, kein Wettkämpfer.» Was zählt, seien andere Faktoren. «Während des Laufens lebt man im Moment, ist man ganz nahe bei sich selbst.» Die Teilnehmer solcher Events erlebt Osterwalder daher meist als «sehr offene Menschen mit ausgeglichenem Ego. Es geht ja schliesslich nur ums Laufen und sonst um nichts.»

**Knackpunkt in der Wüste Gobi**

Aber auch Osterwalder ist nicht vor Rückschlägen gefeit. Und auch nicht vor ernüchternden Erlebnissen. Beim Etappen-Ultralauf Gobi March 2010 in China muss er nach 100 km am dritten Tag wegen einer Bänderverletzung am Fuss aufgeben. Dies alleine ist allerdings nur ein Grund für die riesige Enttäuschung, mit der er frühzeitig nach Hause fährt. «Das Gehabe der Organisatoren war von Beginn weg äusserst unsympathisch, die Willkür bei Entscheidungen

Das Kennenlernen von Land und Leuten ist Peter Osterwalder ebenso wichtig wie das Laufen selbst.



FOTOS: ZVG



FOTOS: ZVG

Zeit zum Lachen blieb beim Treffen mit Einheimischen in Chile (Bild oben), Zeit zum Staunen bot das Everest Sky Race im Himalaya.

50

nur schwer zu ertragen und die mangelnden Sicherheitsvorkehrungen erschreckend. Da ging es nur noch am Rand um Sport», ereifert sich Osterwalder.

Die Enttäuschung über die Chinesen ist das eine, das ihn nach der Rückkehr noch lange beschäftigte, seine eigene Herangehensweise an diesen so schwierigen Etappenlauf das andere. Denn nach dem überraschenden Spitzenresultat in der Atacama-Wüste spürte der sonst so zurückhaltende Sportler erstmals einen gewissen Druck, aufkeimenden Ehrgeiz und gleichzeitig Zweifel, zumal er auf der offiziellen Homepage des Veranstalters gemeinsam mit einem Neuseeländer und einem Spanier als einer der Favoriten auf den Gesamtsieg aufgelistet wurde. Auch die unmittelbare Vorbereitung verlief alles andere als günstig. Zuerst musste der geliebte Hund und Laufpartner «Archie» eingeschläfert werden, dann wurde bei Peter Osterwalder ein Nierenstein samt Blut im Urin diagnostiziert.

*«Unvernünftig war dies allemal, aus medizinischer Sicht sogar ausgereifter Schwachsinn.»*

Obwohl Arzt, und trotz heftiger Diskussionen mit Frau Heidi und den beiden Kindern, liess er sich nicht davon abbringen, an den Start zu gehen. «Ich habe mich trotzdem angemeldet. Habe gespürt, dass dieses Rennen – so zwecklos so ein Wüstenlauf auch erscheinen mag – für mich ungemein wichtig und geradezu lebenserhaltend ist», schreibt Osterwalder in seinem Erlebnisbericht. Und weiter, wie um sich selber die Legitimation zur Teilnahme zu erteilen: «Wer sich ständig von der Vernunft leiten lässt, ist bekanntlich hochgradig unvernünftig.»

**Grandios gescheitert**

Aber ein Nierenstein samt Blut im Urin? Und damit in der gottverlassenen Wüste Gobi am Start stehen bei einem der härtesten Etappenläufe weltweit? Verstaute da der Sportler Osterwalder im Ultra-Delirium sein ärztliches Wissen samt der sonst üblichen Vernunft tief unten im Begleitrucksack? Unumwunden räumt er ein: «Unvernünftig war dies allemal, keine Diskussion, aus medizinischer Sicht sogar ausgereifter Schwachsinn.» Zum Verzicht durchringen konnte er sich dennoch nicht: «Sollte ich mein sportliches Jahresziel, auf das ich so motiviert und gezielt hin gearbeitet hatte, wegen dieses doofen 8-mm-Kiesels im rechten Harnleiter über den Haufen werfen?»

Osterwalders Gobi-Desaster ist schnell erzählt. Die Niere hielt, der Fuss nicht. Bänderverletzung. Abbruch nach drei Tagen, Frust pur. Immerhin ist das Abenteuer glimpflich ausgegangen und – nachdem der Nierenstein ein paar Monate später doch noch notfallmässig entfernt werden musste – mittlerweile auch gänzlich verarbeitet. Aus den Erfahrungen hat er gelernt. Mit dem ihm eigenen Humor sagt er trocken: «Meine Schilderungen zum Gobi March findet jeder Hobby-User bei Google unter dem Suchbegriff «grandios gescheitert!»».

Dass es auch anders geht und lange Etappenläufe für einen so robusten Läufer wie ihn bei guter Vorbereitung keine schwerwiegenden Probleme darstellen, bewies er jüngst bei seinem vorläufig letzten Abenteuer, dem Everest Sky Race über 235 km in 9 Etappen. In der Höhe des Himalayas wurde vor allem die Regenerationsfähigkeit arg strapaziert. «Spannend, schwierig, anspruchsvoll und einmalig» sei es gewesen, zeigt sich Osterwalder begeistert. Und auch im Himalaya kam er gegen Schluss immer weiter nach vorne und beendete das Sky Race als 4. Nur zwei einheimische Sherpas («unglaublich, wie die den Berg hochwieselten») und ein Franzose waren schneller. Bei der Einschätzung der eigenen Leistung bleibt sich Peter Osterwalder treu: «Das Resultat ist egal, Ziel waren das Finishen und das Erlebnis. Und beides hat diesmal wieder wunderbar geklappt», freut er sich. So spricht ein ganz gewöhnlicher Ultra über den ganz gewöhnlichen Ultra-Wahnsinn. **F**

Weitere Infos und zahlreiche lesenswerte Erlebnisberichte zu Peter Osterwalders Laufabenteuern finden sich unter [www.medic-sport.ch](http://www.medic-sport.ch) > Porträt als Sportler

Bis er fliegen gelernt hat, braucht's die Rega.

Jetzt Gönner werden: [www.rega.ch](http://www.rega.ch)

regalogo

60 Jahre. Dank Ihrer Unterstützung.

**11. INTERNATIONAL SKYRACE VALMALENCO VALPOSCHIAVO**

SONNTAG 10. JUNI 2012

NEU! 16KM +/- 1100M

31 KM +/- 1850 M

AUF DEN SPUREN DER SCHMUGGLER

Main partner REPOWER

Co-sponsor RAIFFEISEN Banca Valposchiavo

graubünden SPORT

[www.mtbeer.ch](http://www.mtbeer.ch)

mtbeer Bikeschule & Solutions

TENUTA IL CICALINO

BIKESCHULE

mtbeer.ch | cicalino.it

BIKESCHULE

INT. TEST CENTER TOSCANA

**BIKEFERIEN TOSCANA**

ERLEBEN & GENIESSEN - WEITWEG VOM ALLTAGSSTRESS

mtbeer nutzt die optimale Infrastruktur im Cicalino und organisiert für Sie unvergessliche Bikeferien inkl. Rahmenprogramm mit Koch-, Oel- & Weinkultur.

mtbeer - Bikeschule & Solutions gmbh, +41 (0)33 822 84 92, info@mtbeer.ch

Fahrttechnik - Freeride - Erlebnis Weekends - Solutions

**All Inclusive Special - 1 oder 2 Nächte inkl. Laufanmeldung**

Dieses Angebot wurde auf die Athleten zugeschnitten. Es ermöglicht Ihnen die Teilnahme an SkyRace Valmalenco-Valposchiavo mit einem angenehmen Aufenthalt im südalpinen Tal zu verbinden. Das Valposchiavo mit seinem unglaublichen Natur-Erbe ist die ideale Plattform für das "Rennen zwischen Himmel und Erde". Der strenge Abstieg wird mit der Aussicht auf Poschiavo belohnt. Natürlich darf nach der Preisverteilung ein Rundgang in den Gassen des Borgo, so heisst das historische Zentrum von Poschiavo, nicht fehlen. Das ist aber nicht alles. Das Tal ist reich an Geschichte, Kultur und kulinarischen Köstlichkeiten.

**ab CHF 265**  
inkl. Anreise mit ÖV

**In der Pauschale inbegriffen:**

- Hin- und Rückfahrt ab Schweizer Ortschaft via GA-Bereichsstrecken - Valposchiavo
- 1 oder 2 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer im Hotel der gewählten Kategorie
- Laufanmeldung mit Mittagessen für Athleten und Erinnerungspreis (Wert € 40)
- 1 kohlenhydratenreiches Abendessen (Teigwaren à discretion)
- Transfer vom Valposchiavo nach Lanzada (I) (Sonntag Morgen)
- 1 Puschlaver Abendessen (bei 2 Übernachtungen)

Basispreis pro Person im DZ / 2 Kl. mit Halbtax-Abo (2 Nächte / 1 Nacht)

Comfort CHF 459 / CHF 324

Standard CHF 423 / CHF 306

Basis CHF 388 / CHF 289

Ostello CHF 365 / CHF 277

Campeggio CHF 341 / CHF 265

Zuschläge: Ohne Halbtax-Abo CHF 52 / 1. Kl. mit Halbtax-Abo CHF 60 / 1. Kl. ohne Halbtax-Abo CHF 147  
Einzelzimmer CHF 10 pro Nacht

Reduktion: Für Begleiter, ohne Laufanmeldung CHF 60

Gültigkeit: 09-11.06.2012

**Info- und Buchungsstelle:**  
Valposchiavo Tourismus • T +41 81 844 05 71 • info@valposchiavo.ch • www.valposchiavo.ch

## Medizinische Aspekte bei Ultraläufen

# «Mit zunehmender Erschöpfung beginnt die mentale Herausforderung»



Zum geliebten Ritual geworden: Peter Osterwalder verlässt nach getaner Arbeit seine Arztpraxis in Zürich...

INTERVIEW UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

**Der Mediziner und Läufer Peter Osterwalder sagt, wann ein Ultralauf gefährlich wird, wie so er ein «LSD-Junkie» ist und wann er ein Runners High erlebt.**

**Peter Osterwalder, beim Etappenlauf Gobi March, an dem Sie teilgenommen haben, ist ein Teilnehmer kollabiert und gestorben. Spielen Ultraläufer mit ihrem Leben?**

Nur wer sich und seine Grenzen nicht kennt sowie überehrgeizige und unrealistische Ziele anstrebt, kann sich real in Gefahr bringen. Denn gerade Läufe über lange Distanzen und daher mit eher niedrigem Tempo zwingen zu sehr dosiertem Einsatz der Ressourcen. So gesehen sind Ultraläufe meines Erachtens weniger gefährlich als Tempoläufe, wo um jede Sekunde gekämpft wird. Ultraläufe werden nur dann gefährlich, wenn der Weg nicht mehr das Ziel ist.

**Wo sehen Sie den Übergang zwischen gesundem Sport treiben und Sport, bei dem der gesundheitliche Mehrwert überschritten wird?**

Als Ultraläufer muss ich ganzjährig ein gutes Ausdauerlevel aufrechterhalten. Dafür kann ich mich im gesundheitsfördernden Intensitätsbereich bewegen. Die Anlässe als solche sind zwar vorab für die Gelenke sicherlich nicht gesund, aber ein Schaden entsteht nicht, solange vernünftig dosiert gelaufen wird und keine orthopädischen Fehlstellungen vorliegen, die zu Fehlbelastungen und somit Überlastungen führen.

**Hätten Sie dies auch schon vor zwanzig Jahren gesagt, als Ultraläufe noch kein Thema für Sie waren? Oder verschiebt sich im Laufe der Zeit nicht nur die Distanz, sondern auch die Perspektive?**

Fragen Sie mich besser in 20 Jahren, wie ich darüber denke... Sicher verschiebt sich mit der Zeit die Perspektive. Dennoch darf ich sagen, keine gesundheitlichen Probleme zu haben, und das nach etlichen 1000 Laufkilometern. Der Mensch ist dafür gebaut, sich zu bewegen.

**Wann wird ein langer Lauf zum Ultralauf?**

Wenn gefühlsmässig ein «Genug» erreicht ist und man sich noch nicht mal in der Hälfte befindet. Das erreicht man dann, wenn die üblichen körperlichen Reserven aufgebraucht sind und körperlich sowie mental eine Neuorientierung nötig wird, da das angestrebte Ziel noch nicht mal am Horizont zu erahnen ist.

**Was genau passiert mit Ihnen während eines Ultralangstreckenlaufs?**

Es läuft eigentlich – zumindest bei mir – immer stereotyp ab: Am Start hat man ein banges Gefühl im Bauch und ist sich nicht so ganz im Klaren, ob die Anmeldung wirklich eine gute Idee war. Dann folgen der Startschuss und die ersten Meter und

Kilometer, man kommt in Trab und wird zuversichtlich, dass es heute gut klappen könnte. In der nächsten Phase vermischen sich Freude und Begeisterung mit Stolz, an diesem besonderen Anlass mitlaufen zu können. Kleinen Ernüchterungen wie «ich habe ja noch nicht einmal ein Viertel geschafft!», «ich bin schon etwas müde und jetzt kommt erst Kontrollpunkt 2» oder «wieso tue ich mir diese Schinderei schon wieder an?» folgen euphorische Momente, in denen man ganz unkritisch und tief erfreut den Anlass genießt. Mit der zunehmenden Ermüdung, die in eine gewisse Erschöpfung übergeht, beginnt dann die vorab mentale Herausforderung, die Motivation aufrechtzuerhalten und das Ziel anzupeilen, ohne

*«Das Runners High kommt nicht auf Kommando, sondern dann, wenn man sein Gleichgewicht findet.»*

sich mit dem «Wieso» zu zermürben. Die letzten Abschnitte sind meist ein pures Durchbeissen und Durchhalten, dann der Zieleinlauf und wenig später schon die ersten unkritischen Begeisterungskommentare sowie der Blick zurück, diesmal aber mit der rosaroten Brille!

**Und was leistet der Körper?**

Keine Kreislaufkrankheiten und ein gesundes Herz sind Voraussetzungen für so verrückte Langstreckenläufe. Das bedingt einen langjährigen, geduligen Aufbau in diesem Bereich und nicht nur das Training von Muskeln und Sehnen. Auch der Bewegungsapparat muss funktionieren. Gute Füße, gerade Beinachsen, gesunde Kniegelenke, ein stabiler Rücken – eigentlich sollte diesbezüglich vor allem bei mehrtägigen Anlässen alles im Lot sein, damit keine Beschwerden auftauchen.

**Wie viel Energie benötigen Sie bei einem Ultra an einem Tag?**

Das hängt von der Distanz, dem Höhenprofil, der Höhenlage, den klimatischen Bedingungen und der Belastungsintensität ab. Meine persönlichen Werte liegen wohl zwischen 4000–10000 Kilokalorien pro Tag.

**Was bedeutet das bezüglich Ernährung?**

Ich esse meist gar nichts während der Etappen, auch nicht auf ganz langen Abschnitten, trinke aber genug und führe mir so Kalorien und Elektrolyte zu. Da ist aber jeder Läufer verschieden, man muss es individuell ausprobieren.

**Wie stark wirkt sich das Körpergewicht aus?**

Vorab bei Läufen mit Höhendifferenzen wird das Gewicht bedeutungsvoll: Bergauf ist ein tiefer BMI hilfreich, und auch bergab danken die Muskeln und Gelenke für jedes Kilogramm weniger, das

sie nicht auffangen müssen. Wichtig ist aber die Gesamtkonstitution des Körpers, daher kann man nicht sagen, dass ein tiefes Gewicht immer ein Vorteil ist.

**Wie wichtig ist die Kontrolle des Herzschlags für Ultraläufer?**

Für mich persönlich nicht wichtig, da ich nur so schnell laufe, wie ich mich gerade fühle. Für Läufer mit Hang zu übermäßigem Tempo kann ein Pulsmonitoring aber durchaus hilfreich sein.

**Welche Ratschläge geben Sie potenziellen Ultraläufern mit auf den Weg?**

Sie sollen sich sofort an einen Anlass anmelden, der eigentlich über dem bisherigen Leistungsniveau liegt! Das «zwingt» zu einer akribischen Vorbereitung, motiviert ungemein zu regelmäßigem Training und wird sicher zu einem unvergesslichen Erlebnis.

**Und bei welchen körperlichen Beschwerden würden Sie Nachahmern abraten?**

Man sollte schlicht und einfach gesund sein und sich auch wirklich gesund fühlen. Zudem muss man ehrlich genug sein und bestehende Symptome nicht blind ignorieren, sondern konkrete Abklärungen machen lassen und herausfinden, was sich dahinter verbirgt.

**Wie sinnvoll sind medizinische Check-Ups für Breitensportler?**

Sportler sind ja meist eine Selektion von gesunden Menschen, daher sind solche Checks routinemässig eigentlich nicht zwingend, solange man sich gesund fühlt und die Leistung stimmt. Von Zeit zu Zeit ein Grundcheck ist immer sinnvoll.

**Gibt es das Runners High aus medizinischer Sicht und wenn ja, macht es süchtig?**

Sie kennen sicher die Endorphin-Theorie, oder? Klar gibt es das spezielle Hochgefühl, das Runners High, aber es kommt nicht auf Kommando, sondern dann, wenn man wohl dosiert und unverkrampft sein Gleichgewicht findet und in einer guten physischen und psychischen Balance ist. Ob das nun eine Sucht ist oder bloss süchtiges Verhalten, sei dahingestellt.

**Haben Sie schon einmal ein richtiges Runners High verspürt?**

Immer wieder! Dazu braucht es aber keine Ultras im Amazonas oder im Himalaya, das verspüre ich immer dann, wenn mir beim Laufen richtig wohl ist und ich mich frei und unbelastet fühle.

**Was passiert, wenn Sie nicht laufen können?**

Laufen ist ein Teil von mir und ich möchte nicht darauf verzichten müssen, solange es geht. Alternative Sportarten konnten mich nie richtig begeistern. So gesehen brauche ich ein regelmässiges Lauftraining, um meine Alltags-Balance zu halten und manchmal auch, um diese wieder neu zu finden.

**Sind Sie süchtig nach Laufsport?**

Klar bin ich ein «LSD-Junkie» – ein Long-Slow-Distance-Junkie! **F**



... und joggt zu seinem Wohnort in Bonstetten.