

RAFAEL FUCHSGRUBER

RALF KERKELING

PASSION LAUFEN

VON MARATHON
BIS ULTRA



EINBLICKE
UND
INSIDERTIPPS
VON
KILIAN JORNET
JAN FITSCHEN
MARCO OLMO

DK
DELIUS KLASING





RAFAEL FUCHSGRUBER

RALF KERKELING

**PASSION
LAUFEN**

**VON MARATHON
BIS ULTRA**

DELIUS KLASING VERLAG



PROLOG**NACHDENKEN - VORDENKEN****8****KAPITEL 1****GEDANKEN ZUM LAUFEN:****LAUFEN - DIE BESTE ZEIT****12****KAPITEL 2****STARTLINIE: IL CAMPIONE:****MARCO OLMO****16****KAPITEL 3****WETTKAMPF:****BACK ON THE TRACK!****28****KAPITEL 4****MOHAMAD AHANSAL:****DER WÜSTENSOHN****36****KAPITEL 5****ERNÄHRUNGSSTEUERUNG / WOLFGANG FEIL:****ENERGIE UND INTELLIGENTE WETTKAMPFSTRATEGIEN****46****KAPITEL 6****MENTALCOACHING / OLIVER STOLL:****DIE KRISE ALS BAUSTEIN DES ERFOLGES****58****KAPITEL 7****MOTIVATION / SANDRA MASTROPIETRO:****VOM LAUFEN DAS BESTE****78****KAPITEL 8****LAUFTRAINING / CARSTEN STEGNER:****FASZINATION LANGSTRECKE****90****KAPITEL 9****IM GESPRÄCH MIT KILIAN JORNET:****»ES IST EINFACH MEINE PASSION ...«****110****KAPITEL 10****BERGTRAINING / ANNE-MARIE FLAMMERSFELD:****VON DER FREIHEIT ZU LAUFEN****122****KAPITEL 11****MEDIZIN / FRANK SCHMÄHLING:****LÄUFERKNIE UND CO.****132****KAPITEL 12****AUF DER ZIELLINIE MIT JAN FITSCHEN:****DIE SEELE DES LÄUFERS****144****KAPITEL 13****LAUFABENTEUER:****TRAUMWELT ULTRA****156****KAPITEL 14****DER SCHRITT ZUM ULTRALAUFEN:****SAHARA RACE - WIR WAREN DESERTEURE****164****DANKSAGUNG****174**

PROLOG

NACHDENKEN - VORDENKEN





NACHDENKEN – VORDENKEN

Überraschend. Sehr überraschend war der Erfolg von *Running wild*. Die kleine Autobiografie eines Alkoholikers, der mit dem Laufen angefangen hat, schaffte es bis in die Amazon-Top-100 aller deutschen Buchveröffentlichungen und war wochenlang Bestseller in verschiedenen Kategorien zum Thema Laufen – bis hin zu den Sportlerbiografien. Vor allem wegen des Eintrags bei den Biografien fühlte ich mich geehrt. Ich hatte ein paar Wüstenläufe ordentlich gefinished, ging aber bis dato davon aus, dass das keinen Menschen bis auf drei Dutzend Extremläufer in Deutschland interessiert ... Und das ist mein Ernst.

Der feine Herr Fuchsgruber saß auf einmal in der Talkshow bei Markus Lanz, unterhielt sich mit Judith Rakers in *3nach9* mit Betina Tietjen vom NDR. Die *ZDF SPORTreportage* begleitete mit einem zehnmütigen Film das 527 km lange Rennen im australischen Outback, und es gab Reportagen in *SAT1 news* und im *RTL Nachtjournal*. Wer allerdings vermutet, dass er diese Tatsache oder gar sich selbst besonders wichtig nimmt, liegt komplett daneben. Völlig.

**ICH! HATTE! VIEL! SPASS!
UND DAS WAR'S AUCH SCHON.**

Ich weiß heute sehr genau, wo ich stehe. Mit zwei Beinen fest auf dem Boden. Das war nicht immer so. Für diejenigen, die mich noch nicht so gut kennen: Es gab eine lange Zeit in meinem Leben, da kroch ich ziemlich flach und fertig über den Boden. Ich war Alkoholiker, litt viele Jahre an Depressionen und lag im Alter von 41 Jahren mit Verdacht auf Herzinfarkt auf der Trage vorm Internisten. Ich stand quasi mit dem Rücken an der Wand. Ehrlich gesagt: Ich hockte schon am Boden vor dieser Wand. Eine Position, aus der schwer wieder hochzukommen ist. Ich habe Entschlüsse gefasst, ich habe

mir Hilfe gesucht, und ich bin aus der Scheiße 'rausgekommen. Nicht einfach so. Und nebenbei. Nein! Es war extrem hart. Aber ich bin raus. Seit 14 Jahren trocken.

Vor einem Jahr kam unsere kleine Tochter Mara zu mir und sagte wortwörtlich: »Papa, kannst du ein neues Buch schreiben, ich kann mein altes nicht mehr finden.« Sie hatte zwei Jahre zuvor die allererste druckfrische Ausgabe von *Running wild* bekommen. Es wäre glattweg gelogen, Maras Bitte als Startpunkt für *Passion Laufen* zu benennen. Allerdings gab es mir schon den letzten emotionalen Kick, Gas zu geben.

Zu diesem Zeitpunkt gab es zwei Alternativen, über die ich mit Ralf Kerkeling nachgedacht habe – wie natürlich vieles andere, was zu dem Buch geführt hat, eine gemeinsame Sache von Ralf und mir ist. Eine Überlegung war, *Running wild* weiterzuschreiben. Eine andere Möglichkeit war, ein klassisches Hand- oder Trainingsbuch zum Laufen zu konzipieren.

»*Running wild*« wird seine Fortsetzung erfahren. Zwei Themen haben mich damals zum Ende des Buches sehr beschäftigt. Zum einen unsere Tochter Mara. Das letzte Kapitel endete damals in einer entsetzlich süßen Szene mit der Kleinen: Ich hatte sie mehrfach dafür gelobt, dass sie beim Schlittenfahren immer wieder tapfer und ohne Murren den Berg hochgestapft war, und sie sagte an diesem Silvesterabend zu mir: »Ach, so einen Papa wie dich habe ich mir schon immer gewünscht.« Obwohl schon im sechsten Lebensjahr, hatte sie einen sehr eigenen Umgang mit Sprache. Den Grund dafür sollten wir aber erst später herausfinden. Das andere Thema: Es stand nach einer Operation am Knie und einer fast halbjährigen Laufpause in den Sternen, ob ich wieder zum Laufen kommen würde. Fünf Monate, nachdem ich die letzten Zeilen zu *Running wild* geschrieben hatte, bin ich in Australien bei

Finishline:
Kids im Iran.



The Track gestartet – mit 527 km das längste Etappenrennen der Welt in Eigenversorgung. Das Knie hat gehalten. Die Geschichte dazu folgt hier später im Buch.

DAS THEMA LAUFEN HATTEN WIR DAMIT WIEDER IM GRIFF

Die süße Mara ... Das Thema ist trauriger. Seit Sommer 2015 hatten wir die Gewissheit, dass ihre Entwicklungsverzögerung massiv ist. Zwei Jahre hatten wir uns mithilfe der Pädagogen des Frühförderzentrums darum gekümmert, weil klar war, dass irgendwas schief lief. Im Februar 2016 haben wir nach einem Jahr mit diversen Krankenhausaufenthalten, intensiver Diagnostik und mehreren Anläufen den Grund gefunden. Mara hat einen Gendefekt (Mikrodeletionssyndrom 22q11), der bei Mara zu einer geistigen Behinderung geführt hat.

Als wir die Diagnose bekamen, lagen Ute und ich uns anschließend heulend vorm Krankenhaus in den Armen. Und während ich das hier gerade schreibe, sieht's nicht besser aus.

Wir hätten alles gegeben, um für unsere Tochter irgendwas an diesem Schicksal ändern zu können. Eine Trauer und Not, die sich leichter verstehen lässt, wenn man selbst Kinder hat. Mara war immer noch das gleiche süße und auch glückliche Kind wie an dem Morgen, als wir zum Genetischen Institut gefahren sind.

Aber die Hoffnung, die wir immer hatten, die über die Zeit angehäuften Defizite noch aufzuholen, war verloren.

Irrsinnigerweise gehen wir Menschen ja lange Phasen unseres Lebens davon aus, dass wir viel Zeit haben. Mit Mitte Fünfzig hat man schon konkretere Vorstellungen zu diesem Thema. Ich wollte keine Zeit vertrödeln. Ich wollte schnell eine Haltung finden zu den neuen Umständen. Als Mara auf die Welt kam, hatte ich mal gesagt: »Wenn sie 14 Jahre alt ist, kann sie gleich nebenan in unsere Gästewohnung ziehen.« Ich war knapp Fünfzig bei ihrer Geburt und sie ein Wunschkind. Aber so lautete der Plan: sie früh selbstständig – und ich dafür meine Ruhe im Alter. Ob sie je selbstständig leben kann, ist ungewiss.

Es war gar nicht die Frage, welche Haltung wir beziehen wollen, sondern es stellte sich die Frage: wann? Die lässt sich eigentlich schnell beantworten: Trauer? JA! Für Haltung aber auch ein JA!

Der Familienrat tagte: Meine Frau Ute, Mara und ich. Als Thema stand an: Sollte Papa fünf Tage nach der Diagnose zu ei-

nem Rennen in den Dschungel Sri Lankas fliegen oder nicht? Ich konnte diese Frage für mich nicht beantworten. Aber die Mädels. Mara wusste zwar nicht, um was es ging, aber war wie immer stolz wie Bolle, dass Papa rennt, und sie will eines Tages unbedingt mit ihm in Afrika laufen. Klares »Go!« von ihrer Seite. Meine Frau sieht es genauso, will aber nicht nach Afrika – ist ihr zu heiß. Nur am Rande: Sie läuft lieber 100 km bei acht Grad im Nieselregen. Kein Scherz.

Somit wurde der Beschluss verkündet. Ich habe mir noch auserbeten, bei der Ankunft in Colombo den nächsten Flieger zurück nach Hause nehmen zu dürfen. Ich war mir nicht ganz sicher, ob ich das emotional durchstehen würde. Ich flog und lief ein gutes Rennen. Ein saugutes. Das erste Mal in diesem Jahrzehnt, dass ein Läufer der Altersklasse 55 oder älter bei der weltweit erfolgreichsten Wüstenlaufserie *4deserts* am Ende auf dem Podest stand. Das Ganze – wie so oft im Leben – für und im Geiste mit meiner Kleinen.

Ich kann über unsere Erlebnisse und meine Gedanken zu Mara sprechen, aber wir sind im Moment an dem Punkt, dass mit ihrer Behinderung eine ganz neue Perspektive in unser Leben kommt. Diese »Geschichte« ist aber noch nicht erzählbar. Sie hat gerade erst angefangen und ist die ersten paar Schritte gegangen. Ich hab' schon einiges durch im Leben, und trotzdem glaube ich immer an ein gutes Ende. In diesen ersten, traurigen Tagen fiel mir ein Zitat von Mark Twain in die Hände, das die Umstände besser beschreibt, als ich es könnte: »Ich bin ein alter Mann und habe viel Schreckliches erlebt, aber zum Glück ist das meiste davon nie eingetroffen.« Und genau so werden wir das machen.

So! Es brauchte ein paar Sätze mehr, um zu erklären, warum *Running wild* hier und heute nicht einfach seine Fortsetzung finden kann.

Warum ich kein Handbuch machen wollte, ist schnell erklärt: Ich bin ein Snob. Ich mache heute nur noch Sachen, die mir Spaß machen. Basta! Ausnahmen: ab und an bei der Arbeit. Über das Laufen schreiben fällt aber nicht unter den Begriff »Arbeit«.

Ein Trainings- oder Handbuch ist eine feine Sache. Die Informationen dazu stehen aber bereits mannigfaltig in den Bibliotheken dieser Welt und sind zu jeder Tages- und Nachtzeit im Internet abrufbar. Das war Ralf und mir als Konzept zu wenig.

Bock zu schreiben hatten wir beide allemal, und es gab viele Themen. Aber wir wollten etwas anderes. Einerseits will ich

Geschichten erzählen. Noch lieber höre ich sie mir jedoch an. Da kann ich viel mehr Aufregendes, Neues entdecken. Meine kenn' ich ja schon. Unsere Fragen waren: Was interessiert die Läufer, was treibt sie an? Geschichten hören und erzählen, Gespräche, Tipps und Informationen bis hin zum greifbaren Nutzwert, gute Zeit, gutes Gefühl, gute Leute. Oft erlebe ich das bei meinen Etappenrennen und der wunderbaren Zeit vor, zwischen und nach dem Laufen. Jeder kennt es vom Zusammensitzen am Abend vor dem Start, am frühen Morgen oder nach dem Zieleinlauf. Es entstehen Gespräche, die weit über das Laufen hinausgehen. Das ist es, was ich in Buchform haben wollte.

Ich wollte ein Treffen von interessanten Menschen, die ich irgendwo in der Welt kennengelernt habe und von denen ich aus unseren Gesprächen wusste, dass es herrlich werden würde, ihr Wissen, ihr Denken und ihre Gedanken im Buch zu haben.

Passion Laufen entwickelte sich für mich mit der Zeit zu einer Art Treffen nach einem schönen Lauf, zu einem Fest, zu einer virtuellen Gartenparty.

Die Vorstellung war: Der Sommer geht zu Ende. Es ist ein schöner Sonntag nach einem langen Lauf. Wen hätten wir gern als Gäste auf unserer Party? Die Gästeliste ist attraktiv. Verzeichnet sind Junge, Alte und Mutige. Und dann passiert etwas, was mich vollkommen aus den Socken haut. Wichtiger als jede TV-Show oder 100.000 Downloads von einem Podcast.

WIR FRAGEN AN - UND ALLE SAGEN ZU!

Das war in dem Moment für mich nicht zu fassen. Schaut mal, wo ich herkomme. Im Jahr 2006 hatte ich ein Laufmagazin in der Hand in dem Fotos vom *Marathon des Sables* abgebildet waren. Es war um mich geschehen. Ich hatte mich verliebt. Ohne Worte, ohne Erklärung – wie das halt so passiert, wenn man sich verliebt. Ein Jahr später stand ich an der Startlinie dieses Wettkampfs in der Sahara. Ich hatte keine Ahnung von nichts. Und jetzt kommt es: Heute, genau zehn Jahre später, sagen Jungs, die damals am Ende des Rennens auf dem Treppchen standen, ihre Mitwirkung an diesem Buch zu. Vor etwas mehr als 14 Jahren konnte ich keine 3 km am Stück laufen. Bei allem, was passiert und was ich erzähle: Das ist mir immer klar. Das habe ich und das werde ich nie vergessen.

Die Gästeliste unserer Gartenparty in alphabetischer Reihenfolge, weil ich sie alle lieb gewonnen habe und so stolz

bin, dass sie uns die Ehre geben: Mohamad Ahansal (mit seinem Bruder Lahcen die erfolgreichsten Läufer in der Geschichte des Wüstenlaufs), Wolfgang Feil (Autor und Ernährungswissenschaftler), Jan Fitschen (Europameister über 10.000m und Motivationscoach), Anne-Marie Flammersfeld (Gewinnerin des *Zugspitz Ultratrail*, der *4desert*-Serie und Trainerin), Kilian Jornet (vielfacher Weltmeister), Sandra Mastropietro (Autorin, Ascis Frontrunner und Motivatorin), Marco Olmo (Ultratrail-Weltmeister), Dr. Frank Schmähling (Orthopäde und Ironman), Carsten Stegner (Trainer und Deutscher Meister über 100 km), Prof. Dr. Oliver Stoll (Psychologe und Ultraläufer).

A landscape featuring a large, smooth sand dune in the foreground, colored in a vibrant orange-red hue. The dune's surface shows subtle ripples and tracks. To the left, a line of tall, slender green trees stands against a clear blue sky. The ground between the trees and the dune is covered with sparse, dry, yellowish-brown vegetation. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day in a desert or semi-arid environment.

KAPITEL 1 / GEDANKEN ZUM LAUFEN

LAUFEN - DIE BESTE ZEIT



LAUFEN – DIE BESTE ZEIT

Es ist meine beste Zeit des Tages: mein Lauf. Ich könnte den ganzen Tag laufen. Schöner ist nur noch die Zeit mit meiner Familie und wenigen Menschen, die mir ganz nahestehen.

Was kann Laufen? Es macht uns nachgewiesen glücklich. »Uns« sind 20 Millionen Menschen in Deutschland, die sich regelmäßig etwas Gutes tun, und ich sage es gern immer und immer wieder: Die Welt kann gerade in diesen Zeiten viele glückliche Menschen brauchen.

Ansonsten sehe ich das so: Wir sind hier unter uns. Läufer. Das ist ein Buch für Läufer. Ich will an dieser Stelle nicht lange philosophieren und belegen, dass Laufen gut ist, gesund ist. Wissen wir alles längst!

Passion Laufen ist eine Sammlung. Es will Geschichten erzählen, beinhaltet Gespräche, Erlebnisse, Tipps von den ganz Großen der Szene, Wissenswertes und Erklärungsansätze von Ärzten und Wissenschaftlern, die sich intensiv mit den Bedürfnissen von Läufern beschäftigen. Bedürfnissen von allen Läufern – wir wollen keine Unterschiede machen nach Straße oder Trail, und auch nicht nach Marathon oder weniger oder mehr.

Auf eine gewisse Weise bin ich ja ein typischer Läufer. In der Jugend trieb ich Sport – dann machte ich ganz lange nichts, und erst mit Vierzig fing ich wieder an zu laufen. Es sind nicht wenige, die einen ähnlichen Weg genommen haben. Ich hab' mir Mühe gegeben und mit meinen Mitteln für meine Möglichkeiten verhältnismäßig gut gearbeitet. Das geht aber noch besser. So haben wir uns bei Themen wie Training oder mentale Strategien gemeinsam folgende Ideen entwickelt: Wir nehmen die Konzepte von mir, als ambitioniertem Dauerläufer. Carsten Stegner und Prof. Dr. Oliver Stoll – also der Oli –

nehmen dies als Grundlage und gehen darauf ein. Sie sagen, was gut ist daran ist (weil ich das gern höre), und sie zeigen, was man daran optimieren und zusätzlich noch rausholen kann (weil ich das auch gern höre).

WENIGER ODER MEHR?

Im Rahmen meiner Vorträge bei Firmen, Sportgalas oder auch in Kliniken für suchtgefährdete Menschen höre ich oft: »Ich würde auch gern solche Läufe machen, aber ich traue mir das nicht zu.« Andererseits habe ich gerade bei meinen letzten beiden Läufen in Sri Lanka und im Iran die Rookies genau beobachtet. Habe ihre unglaubliche Freude und Stolz erlebt, als sie die Ziellinie überquert haben. Dank dieser Erlebnisse entstand die Idee zum *Little Desert Runners Club*. Wir griffen einen Gedanken aus dem Podcast mit Philipp Jordan von *Fatboysrun* auf, es folgte ein dazugehöriger Aufruf. Ein weiterer kleiner Post auf Facebook war der nächste Schritt, und so kamen 15 Läufer zusammen, die noch niemals einen 250-km-Etappenlauf in der Wüste gemacht hatten. Wir gingen im Mai zusammen beim *Sahara Race* an den Start. Leute, Leute! Ein Erlebnis der ganz besonderen Art. Kurz nach dem Ende des Rennens saßen einige von uns erstmal ratlos zuhause rum. Wir waren sprachlos in den ersten Tagen. Jetzt geht es wieder, und der Bericht fand – Gott sei dank – noch seinen Weg ins Buch.

Die nun folgenden Beiträge haben mir als lesendem, laufendem Autor im Bereich Ernährung, Training oder Entwicklung neuer mentaler Strategien mächtig auf die Sprünge geholfen. Es hat mich tatsächlich aus einer gewissen »Im-Grunde-weiß-ich-doch-fast-alles-Lethargie« bzw. Überheblichkeit geholt. Beim Schreiben hat es ungewollt sofort den Läufer in mir gepackt, und ich fange gerade an, einige neue Ideen und Strategien anzuwenden. Einige Dinge greifen sofort.





Atacama Crossing/Chile.

So habe ich einen Vortrag bei *UltraSPORTS* in Kusterdingen gehalten und hatte dort die Chance, andere Referenten zum Thema Ernährung zu hören. Und zum diesem Thema ein kleines, ganz simples Beispiel: Allein die Umstellung meiner Ernährungsstrategien vor und nach dem Training haben innerhalb weniger Wochen zu dem sensationellen Ergebnis geführt, dass ich mittlerweile morgens die steile Treppe von unserem Schlafzimmer zur Espressomaschine fehlerfrei und geschmeidig 'runterkomme. Ich könnte sogar laufen – aber ich will ja nicht übertreiben. Auf jeden Fall legt der Fuchsgruber diese Strecke und die ersten Schritte des Tages nicht mehr wie ein Kleinkind zurück (immer erst beide Füße auf die eine Stufe, dann erst die nächste usw.). So war das die Jahre zuvor!

Die neuen Ideen und Anregungen aus dem Trainingsbereich werden ebenso ihre Früchte bringen – vielleicht benötigt deren Umsetzung ein wenig mehr Zeit.

Auf der anderen Seite sind während der Arbeit am Buch Dinge passiert, die ich gar nicht auf dem Zettel hatte. Mein Besuch und das Gespräch mit Marco Olmo in Italien gehört mit Sicherheit dazu. Ich dachte, ich fahre dorthin, um den vielleicht besten Läufer der Welt zu seinen Erfolgen und seinen Strategien zu interviewen. Und wie kehrte ich zurück? Mit dem klarsten Bild, das ich je vom Laufen hatte. Meine grundsätzliche Frage lautet: Warum laufe ich überhaupt, und wo will ich mit dem Laufen hin? Seit diesem Gespräch bin ich der Antwort so nah wie nie zuvor – Grazie, Marco!

HERE WE GO ...

KAPITEL 2 / STARTLINIE

IL CAMPIONE: MARCO OLMO



