

SEIT 1990 | DAS MAGAZIN FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT

LAUFZEIT

#2 | 2023 EINFACH BESSER LAUFEN

AB JETZT SELF-COACHING
KEINE VORGABEN, KEINE
KOMPROMISSE - WAS ES ZU
BEACHTEN GILT

DER EDEL-PACEMAKER
INTERVIEW MIT DEUTSCHLANDS
BEGEHRTESTEM TEMPOMACHER

HUNGERN FÜR DIE BESTZEIT
WARUM GEWICHTSVERLUST
NICHT IMMER RATSAM IST

WENN ES UM ALLES GEHT

WIR LAUFEN, WEIL ES UNS SPASS MACHT. MANCHMAL
FÜHRT DER SPORT UNS ABER AUCH AN KÖRPERLICHE UND
MENTALE GRENZEN. EIN PHILOSOPHISCHER AUSFLUG IN
DIE ALLES-ODER-NICHTS-MENTALITÄT.

IM TEST
FRÜHLINGS-GEAR
UND LAUFSCHUHE
★★★★★★★★★
PLUS WINTERSPEZIAL:
ALTERNATIV-
TRAINING AUF
SKIERN

LAUFZEIT.DE

#2 | FEBRUAR/MÄRZ 2023 | 6,50 €

08083 | 54. Jahrgang Österreich 7,50 € Schweiz 11,50 CHF Luxemburg 7,50 €





ÜBER DEN WOLKEN

Rennen in Höhen, wo andere klettern. Geht das? Dieser Frage ist Maik Becker bei einem Etappenlauf im indischen Himalaja nachgegangen.

Von Maik Becker

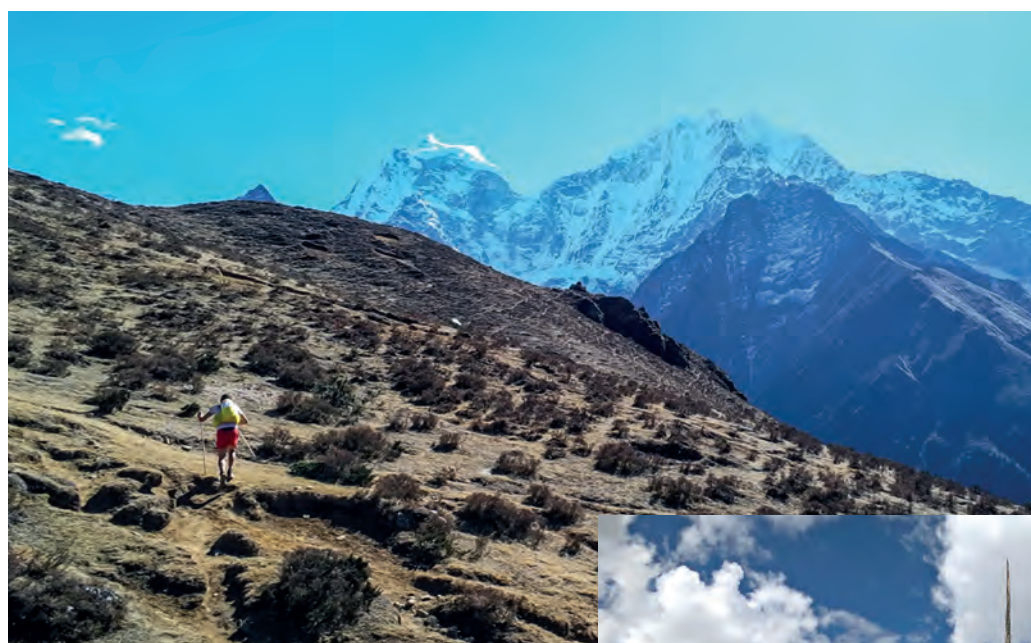
Es gibt sie, die Laufveranstaltungen jenseits des Vorstellbaren. Ausgefallene Wettkämpfe boomen rund um den Globus. Für die einen sind Läufe wie der „Getting Tough“ bei dem Höllenqualen versprochen werden, außerhalb des Anzustrebenden. Andere sind bei überlangen Ultradistanzen gedanklich weit aus der Komfortzone. Das „Self-Transcendence 3100 Mile Race“ in New York steht da nur stellvertretend an der Spitze des Eisbergs. Die ganzen Wüstenläufe, deren Gesamtlängen immer ausgedehnter angeboten werden, zählen sicher auch dazu. Und dann sind da noch Rennen, die uns aufgrund der blanken Zahlen bereits Schwindel bereiten. Mit Bildern von weiß leuchtenden Gipfeln vor tiefblauem Himmel werden wir Normalos zu Laufveranstaltungen bis hinauf auf 5.400 Meter gelockt.

Runners High anders definiert

Die Atmung ist nicht mehr auf 100 Prozent. Das sagt mir mein Körpergefühl. Weniger aufgrund von Überanstrengung, eher der Höhenlage geschuldet. Der Druck, der den lebenswichtigen Sauerstoff in die Alveolen am Ende des Bronchienbaumes zum

Austausch mit unseren Blutgefäßen pumpt, nimmt mit jedem Höhenmeter ab. Diverse Muskelgruppen schreien nach Oxygen. Die Schritte verlangsamen sich. Der Kopf ist nach vorn zum Boden geneigt. Im vorderen Bereich der Stirnhöhle macht sich ein sanfter Schmerz breit. Das Rennen verkommt zum Schlurfen. Beim Laufen in Höhenlagen leidet auch der Laufstil etwas. Sofern der unter normalen Bedingungen vorhanden ist. Jegliche Anstrengung wird minimiert.

Das ist nur ein Auszug von der Gefühlsebene beim Etappenrennen „Himalayan 100 Mile Stage Race“ im indischen Himalaja. Die erste Etappe führt über 38 Kilometer vom Start auf 1.400 Metern hinauf zum Ziel auf 3.600 Metern. Wo westliche Höhenmediziner die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, bleiben die Inder gelassen. Bei den vergangenen 30 Austragungen hier im Gebiet um Darjeeling sei noch nie ein Notfall eingetreten, wird auf Anfrage beim Veranstalter versichert. Über 2.000 Höhenmeter an einem Tag. Ist das noch gesund? Was passiert im Körper bei derartigen Anstrengungen. Und wie können wir uns darauf vorbereiten?



Wenn Laufen auf Weitwandern und Trekking stößt: Der Himalaya ist eine ganz besondere Herausforderung.



Antworten bekommen wir im Himalaja. Die Teilnehmer des Wettkampfes nehmen diese erste Hürde mehr oder weniger problemlos. Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit oder Appetitlosigkeit werden von den begleitenden einheimischen Medizinern erfolgreich abgestellt. Am kommenden Morgen stehen alle wieder mehr oder weniger bereit an der Startlinie. Für eine adäquate Akklimationisierung, einer Höhenanpassung in diesem Bereich über Meeresspiegel, empfiehlt Dr. Ryan Paterson, Facharzt für Notfallmedizin am Denver Health Medical Center und spezialisierter Wilderness-, Höhen- und Expeditionsmediziner, eine Anreise mindestens



**Für diese Momente lohnt sich der Aufwand.
Oben: Das Ende einer Etappe. Unten: Die Interaktion mit
anderen Menschen und Kulturen.**

Fotos: actreme.com

drei Tage vor dem Start, besser noch fünf bis sieben Tage. Pro 500 Meter mehr Schlafhöhe sollte ein extra Akklimatisierungstag eingerechnet werden.

Der renommierte Experte und aktive Höhenforscher erläutert: „Wenn wir in diesen ungewohnten Höhen Ausdauersport betreiben, treten viele physiologische Veränderungen auf.“ Als signifikanteste des fehlenden Luftdruckes gilt eine steigende Atemfrequenz sowohl unter Belastung als auch in Ruhe. Die Sauerstoffzufuhr in die Lunge soll forciert werden. Ebenfalls steigt

die Herzfrequenz, da das Herz versucht, mehr Blut durch den Kreislauf zu transportieren. Und in der Höhe wird mehr Urin ausgeschieden, was das Blut quasi eindickt, viel trinken beugt dem vor. Das Blut reagiert übersäuert. Es benötigt mehr Sauerstoff. Der energiebringende Abbauprozess von Nährstoffen ist gehemmt, Laktat sammelt sich in der Muskulatur.

Taumelnd dem Ziel entgegen

Durch diese und weitere Umstellungen auf die außergewöhnliche Umgebung ist unsere Leistungsbereitschaft anfangs stark eingeschränkt. Das lässt sich am eigenen Körper deutlich spüren. Das in europäischen Gefilden bestens vorbereitete System Mensch stößt in Extremsituationen an seine Grenzen. Und sendet Signale, auf die es zu hören gilt. Leichter Kopfschmerz mit Schwindelgefühlen ist ein erstes Anzeichen, Übelkeit und mehrmaliges Erbrechen sind dann schon eher ernst zu nehmen.

Bei Teilnahme an einem solchen Ausdauerevent benötigt man ein gutes Körpergefühl. Und doch ist es ein Wettstreit. Während einige Mitstreiter lächelnd schnellen Schrittes vorankommen, taumeln andere auf die Trailrunning-Stöcke gestützt dem Ziel entgegen. Eine gute physische Vorbereitung ist keinesfalls Garantie für höheren Genuss, hilft aber allemal, um die eindruckliche Kulisse der alles überragenden 8.000er Himalaja-Riesen aufsaugen zu können.

Vorbereitendes Training für diese Art der Extremäufe sollte einen anaeroben Anteil enthalten. Während wir aerob die Fettverbrennung ankurbeln, wird im intensiveren, anaeroben Bereich Milchsäure (Laktat) abgebaut. Wie bereits erwähnt, ist ein gesteigerter Laktatwert Teil der Höhenanpassung. Und auch der Abbauprozess

von Milchsäure muss trainiert werden. Kurze, knackige Berganläufe oder Intervalle schulen unseren Körper. Abwechslungsreiche Einheiten sind auch im Ultralaufbereich auf der Tagesordnung. Die anaerobe Schwelle steigt. Wir sind eher bereit, auch in Höhenlagen Leistungsbereitschaft zu demonstrieren.

In Darjeeling geht es nach einer weiteren Etappe in der Höhe zurück in tiefer liegende Gegenden. So limitiert das Laufen auf über 3.000 Metern ist, umso besser fühlt es sich mit jedem abnehmenden Höhenmeter an. Solch ein kurzer Ausflug in dünne Luft beflügelt. Legales Doping? Die Lunge schreit jedenfalls lauthals „Hurra“ bei der einströmenden Vielfalt an Sauerstoff. Bis in die entlegensten Winkel unseres Betriebssystems ist dieser Schub in Form der zur Verfügung gestellten Energie spürbar. Da ist sicher ein wenig Wunschdenken oder Freude über die Normalisierung der Leistungsbereitstellung dabei. Erste Zeichen für Veränderungen im Blut wären frühestens nach sieben Tagen Akklimatisierung sichtbar. Für eine echte Höhenanpassung bedarf es sogar etwa drei Wochen.

Laufend Neugierde stillen

Wichtigen Anteil für eine erfolgreiche Teilnahme an einem Etappenlauf trägt die Erholung bei. Auch hier gibt es Besonderheiten unter den ungewohnten Bedingungen in Höhenlagen zu beachten. Besonders während des Schlafes, wenn der Atemrhythmus zurückgeht, ist die Sauerstoffsättigung nur eingeschränkt möglich. Der Körper befindet sich im Ruhezustand. Atemaussetzer sind nicht selten. Nach dem Aufwachen in großen Höhen dauert es dann Stunden, bis die vorher erreichten Werte wieder erzielt werden. Ruhephasen im wachen Zustand tagsüber sind dem Schlaf vorzuziehen. Morgens gilt es, den Wecker früh zu stellen. Ergänzt mit kurzem Aktivieren ist der Körper rechtzeitig vor dem Start wieder im Gang.

Auch Wachsamkeit ist hier in einer der einsamsten Ecken Indiens bei einem solchen Rennen gefordert. Im dichten Urwald an den Flanken des Himalaja sind seltene Wildtiere wie der rote Panda, bengalische Tiger und Schwarzbären zu Hause. Bei vergangenen Austragungen kreuzten sie durchaus die Rennstrecke. Die Naturvielfalt am höchsten Bergmassiv unseres Planeten ist unfassbar.

Das ist es, warum wir uns aufmachen in ungewohnte Gefilde. Den Körper fordern kann man auch zu Hause. In der Fremde kommen da noch andere Faktoren hinzu. Unbekannte Begegnungen. Leben verstehen lernen. Neugierde stillen.

Einen geografischen Unterschied gibt es bei der Auswahl des Wettkampfortes in Hochgebirgen zu beachten. „In Gebieten mit niedrigen Breiten ist der barometrische Druck in einer bestimmten Höhe größer als der Druck in gleicher Höhe in Gebieten mit mittleren und hohen geografischen Breiten. Das bedeutet, je näher der Berg an einem der beiden Pole unseres Erdballs liegt, desto höher fühlt sich die Höhe an, als sie tatsächlich ist“, erläutert Dr. Paterson. Liegt derselbe Berg am Äquator, käme unser Organismus besser damit zurecht. „Würde der Mt. Everest auf dem Breitengrad vom Mt. Denali liegen, wäre er ohne zusätzlichen Sauerstoff wahrscheinlich nicht zu besteigen“, mutmaßt der Experte. Für uns Läufer bedeutet das: Ein Lauf im Hochland des Kilimanjaro schränkt die Leistungsfähigkeit weniger ein als im Pamir-Gebirge.

Im „House of Snow“, wie der Himalaja auch genannt wird, liegen sich eine kleine Gruppe Läufer und gefühlt die doppelte Anzahl an Helfern an der Ziellinie nach 160 Kilometern glückselig in den Armen. Egal ob 10 Jahre oder 81 (tatsächlich war der jüngste Teilnehmer über die 100 Kilometer in 5 Tagen der 10-jährige Sohn eines teilnehmenden Paares, der älteste ein 81-jähriger Österreicher), auch die 31. Ausgabe des „Himalayan 100 Mile Stage Race“ bescherte den Teilnehmern trotz Leiden auf dem Weg keine ernstzunehmenden Komplikationen in ungewohnter Höhe. Eine permanente Ablenkung ist omnipräsent: die im Morgenlicht strahlend weiß leuchtende Bergkette dieses die ganze Erdoberfläche überspannend erscheinenden Massivs. Dominant stechen dabei vier 8.000er heraus. Der Himalaya in reiner Form. Hart und ehrlich. Laufen, wo andere klettern. Hochgefühle garantiert!

ÜBER DEN AUTOR Sportliche Grenzerfahrungen an außergewöhnlichen Destinationen – das ist das Motto von Maik Becker. Als Vielstarter auf Ultradistanzen jenseits befestigter Straßen ist er ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Mit seiner Agentur ACTREME bietet er Reisen rund um das Thema Ausdauersport an. Im Jahr 2022 ist sein erstes Buch „Ein Marathon geht immer“ im Meyer & Meyer Verlag erschienen.

Anzeige

**8. RUND
UM DEN**



MÜGGELTURM

Der Lauf in den Frühling

Wir sehen uns am 19. März 2023 ...

Halbmarathon, 10- und 5-Kilometer-Lauf

Ein Lauf für Genießer durch die wunderschöne Natur im Köpenicker Forst im Südosten Berlins und natürlich rund um den Müggelturm.

Start & Ziel: Strandbad Wendenschloss, Berlin.
Meldeschluss: 10. März 2023.

Nachmeldungen: 18./19. März 2023 vor Ort.

Alle Infos online: www.mueggelturmlauf.de

Partner der Laufveranstaltung



LAUFZEIT
EINFACH. BESSER. LAUFEN.

