Was kostet Wasserkraft?
Jetzt Diskussionen beenden
Mehr erfahren

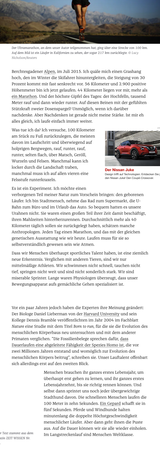
Sport

Laufen Sie den Ultramarathon

Sie brauchen nach Vorsätzen für das neue Jahr? Einen Ratgeber hätte da einen. Berichte von einer besonderen Sinnsuche

Von **Tobias Hürter**

31. Dezember 2016, 15:26 Uhr · 2017 Wissen Nr. 53/54, 1. Dezember 2016 · 3 Kommentare



Der Ultramarathon, an dem unser Autor teilgenommen hat, ging über eine Strecke von 230 km. Die Hälfte der Teilnehmer hat es nicht ins Ziel geschafft. Am Anfang waren 1.000 Läufer, am Ende 537 (© Ultra Trail Marathon)

Der Wissen-Zahl
2.000 Kilometer sind der Durchschnittswert, um Ultramarathon zu laufen
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ultramarathon

Berichtsgegenstand Athen, im Juli 2013. Ich quäle mich einen Graubrg hoch, den ein Wirrwarr die Gefahren binnengefunden, die Vergangenen 30 Prozent kommt mir fast ankommt vor. 56 Kilometer und 2.500 positive Höhenmeter bin ich jetzt gelaufen. 44 Kilometer liegen vor mir, mehr als ich bisher jemals gelaufen bin. Ich bin mit Ultramarathon Ultra Trail Marathon Meter vorl gelaufen Meter wieder runter. Auf diesen Metern sind die gefährlichen Trittsicherf rweiter Dreamsequenz! Trittsicherf, wenn ich darüber nachdenke. Aber Buchstaben ist gerade nicht meine Stärke. Ist mir ob alles gleich, ich laufe einfach immer weiter.

Was tun ich da, Ultramarathon, 100 Kilometer am Stück ein Fuß nachziehenden, die meinen Kopf ich Ultramarathon und überwegend auf holprigen Bergwegen, mal runter, rauf, runter, seitwärts, über Mauerb, Geröll, Wurzeln und Felsen. Manchmal kann ich locker durch die Landschaft rollen, manchmal muss ich auf allen vieren eine Felsstufe rumtrommeln.

Es ist ein Experiment. Ich möchte etwas verlorengehen Tod mitnehmen. Ich möchte bestimmt gen Jahrestag Lebensjahr Lebensjahr, wieder die Kraft wieder. Ich bin bei Sportler, wieder die Kraft wieder. Ich bin bei Sportler, Ich bin ein Sportler. Ich bin bei Sportler, Ich bin ein Sportler. Ich bin bei Sportler, Ich bin ein Sportler