

Laufen ohne Ende

Grenzerfahrung Ultramarathon

HR 2, Forum Leib und Seele, 19. Juli 2000

Laufen ohne Ende

Grenzerfahrung Ultramarathon

HR 2, Forum Leib und Seele, 19. Juli 2000

Von Georg Magirius

Anmoderation:

Harry Arndt hat Deutschland schon einmal rennend von Süd nach Nord durchquert - er gehört zu den Pionieren der 100-Kilometer-Lauf-Bewegung. 47 Jahre war er alt, als er die deutsche Bestzeit über 100 Kilometer erzielte. Inzwischen ist der 63-Jährige Teamchef der 100-Kilometer-Nationalmannschaft, Vorsitzender der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung und Organisator der 100-Kilometer-Läufe in Rodenbach bei Hanau, einer Hochburg der Ultramarathonszene. Der Marathonlauf ist für Harry Arndt eher eine Kurzstrecke.

Beitrag:

O-Ton 1 „Klangteppich Laufschrirte“

regelmäßige Schritte eines Läufers auf der Aschenbahn

Laufschrirte einige Sekunden frei, dann darüber:

O-Ton 2 Arndt

Wenn man das eine einigermaßen beherrscht, versucht man das nächst Schwierigere auszuprobieren. Und das war das Abenteuer, der 100 Kilometerlauf von Biel. Das war damals der Klassiker – wo jeder mal laufen musste. Und dann bin ich da auch mithin (*lacht*) – klar.

O-Ton 1 Klangteppich der Laufschrirte wieder hoch - dann O-Ton 3 drüber:

O-Ton 3 Arndt

Die 100 Kilometer sind schon die extreme, maximale Herausforderung – und wenn man eine große Aufgabe vor sich hat, dann kann man auch große Kräfte mobilisieren. Geistig ist man hoch motiviert, wenn die große Aufgabe vor einem liegt. Und man ist ja auch körperlich gut vorbereitet.

Auf der anderen Seite aber wissen Sie aufgrund der Erfahrung – zum Beispiel meiner ersten in Biel, wo ich völlig ohne Vorbereitung hineinging, dass Sie in einem ruhigen Tempo angehen müssen. Im Grunde genommen nur in einem flotten Trainingstempo. Und beides kombiniert: Einmal höchste Motivation – Vorbereitung auf Höchstleis-

Laufen ohne Ende

Grenzerfahrung Ultramarathon

HR 2, Forum Leib und Seele, 19. Juli 2000

tung. Aber trotzdem gehen Sie nur ein flottes Trainingstempo. Und dann schweben Sie praktisch da lang – und haben - also ich persönlich hatte da, wenn man so vom Laufgenuss so spricht, wirklich das Beste, was es so geben kann.

Laufteppich hoch, dann Kreuzblende mit O-Ton 4

O-Ton 4 Stadtlauf

Anfeuern: Bravo, Ja! **Läufer ruft:** Vorsicht, Stange!

O-Ton 5 Arndt

Man kann in der ersten Hälfte wunderbar miteinander kommunizieren, sogar so, dass der soziale Aspekt zum Tragen kommt. Und man sich sogar austauschen kann - nicht mit langen Reden – aber doch immer sich wieder was zurufen kann und Bemerkungen über Strecke oder Konkurrenz oder Sonstiges machen kann. Das ist beim Marathonlauf viel weniger möglich - das alles geht halt beim 100- Kilometerlauf.

Wieder Laufteppich O-Ton 1 einige Sekunden frei

O-Ton 6 Arndt

Und wenn ich so an meine anderen Läufe denke, (***Laufteppich O-Ton 1 ausblenden***) an einen in Biel, an einen anderen, nicht den ersten, war von Anfang Regenwetter,

(Einzelne Laufschrirte einblenden, die kommen und wieder verschwinden)

und von Anfang an mit nassen Schuhen und Socken gelaufen. Praktisch nach paar Kilometern war das alles nass.

(Einzelne Laufschrirte einblenden, die kommen und wieder verschwinden)

Und ab Kilometer 25 etwa haben sich an beiden Füßen Blasen gebildet.

(Einzelne Laufschrirte einblenden, die kommen und wieder verschwinden)

Und das wurde immer schlimmer. Und da waren praktisch jeder Schritt ein Schmerz oder ein Stich.

(Einzelne Laufschrirte einkommen, die kommen und wieder verschwinden)

Aber ich hatte so mein Prinzip: "We never give up." Ich hab kein Rennen aufgegeben.

(Laufteppich O-Ton 1 wieder einblenden) Ich hatte natürlich Glück dabei:

Wenn man sich das Bein verstaucht, kann man nicht mehr weiterlaufen. Aber nur aus Schwäche oder wegen Schmerzen hab ich nie aufgegeben.

Laufteppich O-Ton 1 wieder einige Sekunden frei, dann O-Ton 7 drüber:

O-Ton 7 Arndt

Aber das Gefühl vor Schwierigkeiten nicht kapituliert zu haben - oder bei Schmerzen oder bei widrigen Temperaturverhältnissen bei Hitze oder Kälte oder Wind oder Regen weiterzumachen, das gibt mir schon ein besonderes Gefühl mit den Schwierig-

Laufen ohne Ende

Grenzerfahrung Ultramarathon

HR 2, Forum Leib und Seele, 19. Juli 2000

keiten fertig geworden zu sein. Und das entspricht meinem, na ja Wesen: Auch in anderen Bereich gebe ich nicht auf, wenn ich eine Aufgabe übernommen hab, dann widme ich mich dieser Aufgabe ganz und führe sie konsequent zu Ende.

Laufteppich wieder einige Sekunden frei, dann O-Ton 8 drüber

O-Ton 8 Arndt

Als Organisator hab ich die Daten hier der Teilnehmer an unseren Läufen, aber auch als Präsident der Deutschen Ultra- Marathon-Vereinigung, wir haben 1500 Mitglieder, da habe ich auch die Berufsangaben zur Verfügung. Da kann ich feststellen, als Schlagwort gesagt: "Intelligenz läuft." Die Intelligenz ist überproportional vertreten bei diesen Läufen. Wir haben sehr viele Akademiker, promovierte Akademiker und auch zur Zeit sinds drei Professoren, die im 100-Kilometer-Bereich aktiv sind. Ich könnte mir vorstellen, dass sie auch im Berufsleben oder sonstwo schon eine noch bisschen längere Ausdauer aufweisen, um ans Ziel zu kommen und sich durchzusetzen.

Laufteppich wieder frei, dann darüber

O-Ton 9 Stadtlauf

Anfeuern: Ja, ,Bravo, Klatschen

O-TON-10 Arndt

Und in Frankreich ist es sogar so: Da gibt's 24- Stunden- und 48- Stunden-Läufe. Und mitunter sogar 6-Tage-Rennen. Da kommen die Leute in Massen hin. Und nach dieser Laufzeit bewegen die sich ja wirklich nur noch langsam vorwärts, zum Teil im Gehen. Aber diese Athleten werden als Helden gefeiert, die Zuschauer sitzen da, trinken ihren Wein, oder sonstwas, kommen am nächsten Tag wieder und feuern die Leute mit so einem Enthusiasmus an, das kommt halt auf die Sichtweise an. Und ich finde, bei uns hinterfragt man alles zu kritisch und lässt die Leute zu wenig nach eigener Facon glücklich und selig werden.

O-Ton 1 Laufteppich und O-Ton 9 Anfeuerung frei stehen lassen, dann darüber:

O-TON-10 Arndt

Nach 100 Kilometer soll (**O-Ton 1 Laufschrirte und Anfeuern raus**) man, wenn man jetzt der Wissenschaft folgt, nicht gleich Alkohol trinken, allerdings ein Glas - in der Größenordnung, das leisten sich dann schon viele. Aber mit Sicherheit in Grenzen. Und nicht dass es zu einem Besäufnis wird, das gibt es bei uns nicht. Bei den Läufern, nein.

Laufen ohne Ende

Grenzerfahrung Ultramarathon

HR 2, Forum Leib und Seele, 19. Juli 2000

O-Ton 11 Stadtlaufl

"So, ich knall jetzt" *Sektkorken knallt*

Ende