

Im Interview: Sportler Norman Bücher über seine Leidenschaft, extreme Strecken in extremen Gegenden der Welt zu laufen / Vortrag im „Central“

# „Was hier zählt, ist das Neue, Andere“

Von unserem Redaktionsmitglied  
Markus Wirth

**KETSCH.** Durch die beinahe unglaubliche Weite des australischen Outbacks, immer weiter in Richtung Uluru (auch „Ayers Rock“ genannt), auf die Höhen des Himalaya oder durch die südafrikanische Kalahari-Wüste – und das alles auf den eigenen (durchtrainierten) Beinen? Kein Problem für Norman Bücher. Der Mittelbadener aus der Nähe von Karlsruhe hat vor sechs Jahren seinen bisherigen Job – er war Unternehmensberater – an den Nagel gehängt, um sich ganz seiner Passion, dem Extremlauf, zu widmen. Darüber hinaus ist er auch als Motivator, Referent und Buchautor tätig und wird am Donnerstag, 16. Januar, um 19.30 Uhr im Central-Kino vor dem Film „Sein letztes Rennen“ einen Vortrag über seine sportliche Leidenschaft halten. Unsere Zeitung hat sich mit dem 36-Jährigen über das Faszinosum Extremlauf unterhalten.



Der Weg ist das Ziel: Norman Bücher hat seine Läufe schon in den extremsten Gebieten der Welt – wie auf unserem Bild im Himalaya – absolviert. Für diese Passion hat er 2008 seinen Job als Unternehmensberater aufgegeben.

BILD: CHRISTIAN FRUMOLT

*Herr Bücher, als Extremläufer wird keiner von uns geboren. Wie fing das, was heute Ihre große Passion ist, an?*

**Norman Bücher:** Das fing ganz harmlos, inspiriert durch meinen Vater Lothar, der seit über 30 Jahren läuft, mit einem Halbmarathon in Karlsruhe im Jahre 1999 an. Dieser Lauf hat mir große Freude gemacht und deshalb habe ich das Laufen intensiviert und die Strecken nach und nach „ausgebaut“.

*Was war der Impetus, der Ihnen nahelegte, es mit dem Laufen zu versuchen?*

**Bücher:** Hm, sportlich war ich schon immer. Ich habe lange Jahre Fußball gespielt und bin dann durch meinen Vater zum Laufen gekommen.

*265 Kilometer in 55 Stunden durch den Himalaya, 250 Kilometer durch die Kalahari, in 15 Tagen und über 1100 Kilometern durch den australischen Outback – das sind die Stationen der vergangenen zwei Jahre. Gibt es noch eine Steigerung, die Sie im Auge haben?*

*nen zwei Jahre. Gibt es noch eine Steigerung, die Sie im Auge haben?*

**Bücher:** Nicht unbedingt... sehen Sie, für mich muss es nicht immer höher, schneller und weiter sein. Was für mich zählt, ist das Neue, das Andere an einem Laufabenteuer. In diesem Jahr laufe ich bei „Fire & Ice“ das beispielsweise im März 14600 Kilometer in zwölf Tagen durch Feuerland, also durch Patagonien. Dieses Mal alleine, ohne Team, ohne Begleitfahrzeug. Vollkommen autark. Das wird das Spannende an diesem Abenteuer sein!

*Sahen Sie sich während Ihrer Läufe gefährlichen Situationen ausgesetzt?*

**Bücher:** Bisher glücklicherweise noch nicht, da klopfte ich drei Mal auf Holz (lacht).

*Wie bereiten Sie sich auf solche extreme Herausforderungen vor? In-*

*wiefern spielt dort auch die Psyche mit?*

**Bücher:** Die Vorbereitung spielt sich auf drei Ebenen ab. Zum einen die körperliche – also das Lauftraining und auch ein Kraft- und Beweglichkeitstraining. Dann das Thema Material, Logistik und Equipment, das vor allem für „Fire & Ice“ sehr entscheidend sein wird. Des Weiteren spielt das mentale Training eine zentrale Rolle in meiner Vorbereitung. Ich arbeite hier sehr viel mit Bildern und meiner Vorstellungskraft. Mein Motto dabei: Was ich mir vorstellen kann, werde ich auch erreichen. Gut 80 Prozent eines erfolgreichen Laufabenteuers werden meiner Ansicht nach im Kopf entschieden.

*Ist dann die Distanz bei den Extremläufen nicht (mehr) das Ausschlaggebende?*

**Bücher:** Richtig, die Distanz ist für mich nicht mehr das alles entschei-

dende Kriterium für ein Laufabenteuer. Faktoren wie Klima, die Umgebung oder die Kultur eines Landes spielen eine wichtige Rolle.

*Der Film „Sein letztes Rennen“ zeigt, dass man auch im Alter noch seine Strecke absolvieren kann. Ist dies nicht etwas weit hergeholt?*

**Bücher:** Überhaupt nicht. Es hängt natürlich immer individuell vom Gesundheitszustand, der Körperkonstitution oder der jeweiligen Zielsetzung ab. Ich kenne in meinem Freundeskreis einige, die über 60 Jahre alt sind und regelmäßig Ultramarathons laufen.

*Was würden Sie jenen raten, die mit dem Laufen, wenn auch zunächst nicht so extrem wie Sie, beginnen möchten? Welches Rüstzeug ist notwendig?*

**Bücher:** Freude am Laufen... in allererster Linie. Das ist das Wichtig-

te. Mit kurzen Laufeinheiten beginnen und sich langsam steigern. Dabei ist die zurückgelegte Strecke wichtiger als das Tempo. Von der Ausrüstung sind meines Erachtens die Laufschuhe das wichtigste Utensil. Ein Kauf unter fachmännischer Beratung in einem Lauffachgeschäft macht hier Sinn.

*Sie haben 2008 Ihren gut dotierten Job als Unternehmensberater aufgegeben, um Ihrer Leidenschaft nachkommen zu können. War dies nicht ein sehr mutiger Schritt, eine feste Stelle aufzugeben und sozusagen in den freien Fall überzugehen?*

**Bücher:** Mutig? Weniger, eher konsequent. Ja, für mich war es nur konsequent und der logische Schritt, auf mein Herz zu hören, das mir sagte: Geh deiner Leidenschaft nach!

*Sie sind auch als Motivator tätig. Was raten Sie Menschen, die sich nicht auftraffen können zu neuen Schritten?*

**Bücher:** Darüber könnte ich Bücher schreiben – habe ich ja auch getan. Deshalb drei Dinge, die jeder beherzigen sollte: Erstens, setze dir Ziele. Sie sind die Basis für Erfolge und eine konstante Motivation. Zweitens, finde dein Motiv heraus. Also: Warum willst du dein Ziel erreichen? Und drittens – gehe in kleinen Schritten vor. Nicht von 0 auf 100 in kürzester Zeit, sondern jeder Kilometer ist wichtig auf dem Weg zum Erfolg.

*Könnten Sie es sich vorstellen, um nochmals auf den Film „Sein letztes Rennen“ zurückzukommen, auch in hohem Alter noch extreme Distanzen zu absolvieren?*

**Bücher:** Ich kann es mir vorstellen – weiß aber nicht, ob ich im hohen Alter überhaupt noch lange Distanzen laufen will (lacht).

**i** Norman Bücher gastiert am Donnerstag, 16. Januar, um 19.30 Uhr im Central-Kino und berichtet von seinen Extremläufen.

► Kindernachricht

## KINDERNACHRICHT

Fred Fuchs erklärt, was Extremsport heißt



## Hohes Risiko

Sicher habt ihr von Michael Schumachers schwerem Skiunfall gehört? Manche sagen, dass Skilaufen eine Extremsportart ist, weil das Risiko, sich zu verletzen, sehr hoch ist. Eine genaue Bestimmung, welche Sportarten als Extremsport gelten, gibt es nicht. In aller Regel fallen aber unter anderem Bungee-Jumping, Fallschirmspringen, Klippenspringen und Tauchen unter diesen Begriff. Aber auch ein Langstreckenlauf kann so betrieben werden, dass er besonders herausfordernd ist.

Extremsport ist oft auch mit einer besonderen technischen Herausforderung verbunden. Und natürlich müssen Extremsportler außergewöhnlich fit sein. Die meisten Sportler bereiten sich gut auf ihre Projekte vor.

Sie achten zum Beispiel auf ihre Ernährung und schaffen sich eine gute Ausrüstung an. Das Ziel der meisten Extremsportler ist es, herauszufinden, wo ihre persönliche Leistungsgrenze liegt.

Und sie wollen etwas tun, was so zuvor noch niemand getan hat. Dabei kann es vorkommen, dass sie sich selbst überschätzen: Beim Sporttreiben werden Endorphine ausgeschüttet. Das sind Hormone, also Stoffe im Körper. Die können dafür sorgen, dass der Sportler voller Glücksgefühle ist. Das kann dann wiederum dazu führen, dass Warnsignale wie zu hohe Herzschlagfrequenzen missachtet werden und so Unfälle passieren.

Angelsportverein: Winterlehrgänge im Angebot

## Rund ums Thema Fische

**KETSCH.** Die Winterlehrgänge beim ASV beginnen Ende Januar. Diese Schulungen sind gedacht für Vereinsmitglieder und teilweise auch für die interessierte Bevölkerung. Es handelt sich um Themen der Fischerei und der Fischverwertung.

Der Messerschleifkurs wendet sich an alle, die berufs- oder hobbybedingt mit scharfen Werkzeugen umgehen. Er findet am Freitag, 24. Januar, um 19 Uhr mit Dr. Friedrich Reiß statt. Die Theorie und Praxis des Schleifens von Messern und Werkzeugen mit den verschiedensten Geräten und Methoden werden nahe gebracht. Der Räucherlehrgang findet am Freitag, 21. Februar,

um 19 und am Samstag, 22. Februar, um 9.30 Uhr mit Manfred Fritscher statt. Erlern wird zunächst das Vorbereiten von Fischen für den Räuchervorgang. Im praktischen Teil werden Forellen geräuchert. Eine Verkostung der Erzeugnisse erfolgt schließlich durch die Kursteilnehmer. Zudem gibt es, wenn auch nur für Mitglieder und geladene Gäste, einen Kochkurs – und zwar mit Hans Wirthshofer am Freitag, 28. März, um 19 Uhr.

Voranmeldung bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Kurs bei Günter Perner unter 06205/12987 oder per E-Mail: info@asv-ketsch.de um

Schützengilde: Mit Silvesterschießen das Jahr beendet

## Dominik Schmidt am treffsichersten

**KETSCH.** Bei der Schützengilde war es so weit – die Mitglieder ließen es nochmals ordentlich „krachen“. Jürgen Bittermann, Großkaliberreferent und gleichsam Organisator des Turniers, hatte zum traditionellen Silvesterschießen mit dem Ordonnanzgewehr eingeladen.

Dieser Einladung folgend versammelten sich zahlreiche Schützen, um bei diesem Wettkampf ihr Können mit diesen alten Waffen unter Beweis zu stellen. Geschossen wurde nämlich nicht mit modernen Match-, sondern mit original Dienstgewehren, die zum Teil über 100 Jahre alt sind. Auf die Entfernung von 100 Metern mussten insgesamt

zehn Schuss auf die Scheiben des Deutschen Schützenbundes abgegeben werden. Als zur Mittagszeit die letzten Schüsse auf diesen Scheiben landeten, wurden sie von Meta Bittermann ausgewertet. Aus der Auswertung ging Dominik Schmidt mit 97 von 100 möglichen Ringen als Sieger des Wettkampfes hervor. Knapp dahinter belegte Norbert Gieser mit 95 Ringen den 2. Platz. Den 3. Platz sicherte sich Jürgen Bittermann mit 94 Ringen. Auch die anderen Mitglieder der Schützengilde erzielte gute Resultate.

Die Ehrenscheibe für den besten Schuss sicherte sich Dr. Siegfried Fuchs. ham

Hungermarsch: Vorbereitungen für die 31. Veranstaltung dieser Art beginnen im Januar

## Ein Fest im Zeichen weltweiter Solidarität

**KETSCH.** Die Enderlegemeinde wird, wenn am 1. Juni der 31. Hungermarsch stattfinden wird, bereits zum siebten Mal Gastgeber sein. Weil diese engagierte Veranstaltung jedoch auch vorbereitet werden will, wird zu einem ersten Vortreffen mit der Eine-Welt-Gruppe St. Sebastian eingeladen.

Seit 1983 haben die fünf Gemeinden Brühl, Ketsch, Ofersheim Plankstadt und Schwetzingen 30 Hungermärsche durchgeführt. Das

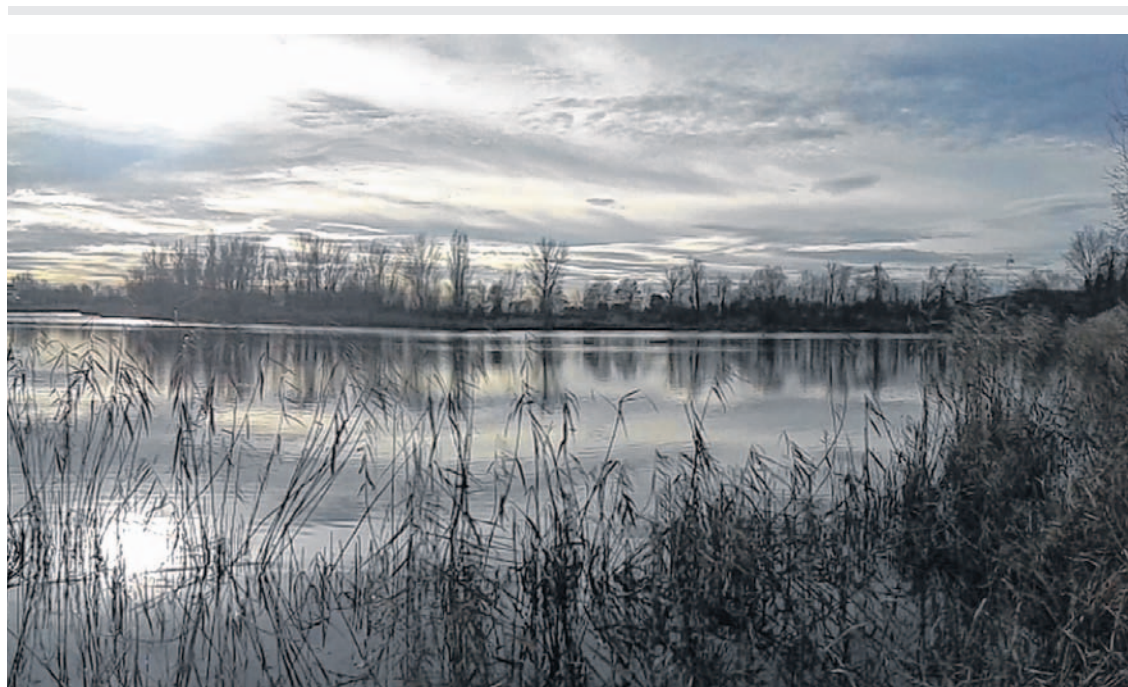
heißt, jede von ihnen hat sechs Mal die Verantwortung getragen. Nun beginnt also die siebte Runde. Mancher erschrickt: Ist „sieben“ nicht eine „heilige“ Zahl? In sieben Tagen erschuf Gott die Welt. Die katholische Kirche kennt sieben Sakramente. Sieben verbindet die Dreifaltigkeit mit den vier klassischen Elementen.

Die Organisatoren sehen diese Symbolik nicht ohne zufriedenes Lächeln – für sie stehen aber die Ver-

antwortung und die Arbeit im Mittelpunkt. Traditionell beginnt diese im Januar mit der Vorbereitung ihres großen Festes weltweiter Solidarität.

Und so lädt die Ketscher Eine-Welt-Gruppe St. Sebastian ihre Partner aus der Nachbarschaft zur traditionellen Vorgesprächung am Montag, 20. Januar um 19.30 im Pfarrheim ein.

Alle, denen die weltweite Solidarität und Gerechtigkeit wichtig ist, sind eingeladen. sr



## Föhnhimmel über dem Anglersee

**KETSCH.** Ein Hauch von Frühling lag über dem Anglersee im Bruchgelände, als unser Fotograf Kay Müller die Stimmung am frühen Abend des Dreikönigtages einfing. Gut sichtbar die für die Föhnlage typischen Wolken, die auch die atypisch milden Temperaturen der vergangenen Tage bescherte. Auch heute und

morgen soll es, was die Tagestemperaturen anbelangt, in zweistelligen Plus-Bereich weitergehen.

Ob der Winter in der Kurpfalz dennoch ein Gastspiel geben wird, bleibt abzuwarten, dürfte aber durchaus im Bereich des Möglichen sein. Schließlich haben wir ja erst Anfang Januar... sz/BILD: MÜLLER

## VORLESECLUB

**KETSCH.** In Zusammenarbeit mit dem Vorleseclub findet ab dem heutigen Mittwoch wieder regelmäßig – immer mittwochs um 15.30 Uhr – eine Vorlesestunde für Kinder statt. Teilnehmen können Bücherwürmer ab dem Grundschulalter. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig, der Eintritt ist frei. bb

## KURZ NOTIERT

**Wir gratulieren!** Heute feiert Günter Zimmer, Parkstraße 5, seinen 85. Geburtstag.

**Jahrgang 1938.** Das Ochsenkopfeszen findet am Donnerstag, 16. Januar, ab 17 Uhr im Gasthaus „Zum Goldenen Lamm“ statt. Alle Jahrgangsangehörigen sind eingeladen. Anmeldung erfolgt bis spätestens Samstag, 11. Januar, unter der Telefonnummer 06202/62571 oder unter 06202/4098425.

**Stricktreff „Wolloase“.** Anfänger und Fortgeschrittene treffen sich mittwochs, 15 bis 18 Uhr, in der Schillerstraße 5.

**Frohsinn-Frauen.** Das erste Treffen in diesem Jahr findet am heutigen Mittwoch, 18.30 Uhr, im „goldenen Lamm“ statt.

**Gesangverein „Sängereinheit“.** Am heutigen Mittwoch ist um 18.15 Uhr Chorprobe im Vereinslokal „Goldenes Lamm“.

**Karnevalgesellschaft Narrhalla.** Am Freitag, 10. Januar, findet um 20 Uhr eine Mitglieder- und Elferratsitzung im „Goldenen Lamm“ statt.

**Katholischer Kirchenchor.** Die nächste Chorprobe findet am morgigen Donnerstag um 19.30 Uhr im Pfarrheim statt.

**Freiwillige Feuerwehr.** Heute um 19 Uhr Übungsabend.

**Obst- und Gartenbauverein.** Alle aktiven und passiven Mitglieder sind zu einem gemütlichen Glühweinabend vor dem Vereinsheim am Freitag, 17. Januar, ab 18.30 Uhr eingeladen.