



Es ist eines der härtesten und schönsten Ultra-Bergrennen der Welt. Fast vier Marathons am Stück, 9 400 Höhenmeter und zehn Bergpässe gilt es nonstop zu bewältigen. Zeitlimit 46 Stunden. Diese Superlative hat einen Namen: The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc.

**A**m Croix du Bonhomme, auf 2 479 Meter, musste ich nun eine Schlüsselstelle des gesamten Laufs bewältigen. Ein steiler, sehr steiler Abstieg wartete auf mich. Knapp 1 000 Meter auf nur 5,9 Kilometer bergab. Über rutschige Felsen, schlammige Pfade, feuchte Wiesen und immer wieder Furchen, die sich durch Gebirgsbäche gebildet haben. Solche markante Streckenabschnitte sind typisch für Abenteuerläufe wie den Ultra-Trail du Mont-Blanc.

Seit ein paar Jahren schießt diese Kategorie an Läufen wie Pilze aus dem Boden. Ob Wüstenlauf, Mehrtagesrennen oder Extremberglauf – der Faktor Abenteuer nimmt unter den Läufern offenbar einen immer höheren Stellenwert ein. Ein Urgestein unter diesen Läufen sind sicherlich die 100 Kilometer von Biel. Diesen Klassiker gibt es mittlerweile schon seit 50 Jahren. Bei der Premiere im Jahre 1958 waren es nur ein



Extremsport: Schwierige Wettkämpfe werden im Kopf gewonnen. Norman Bücher besiegte den Ultra-Trail du Mont-Blanc mit Leib und Geist.





Dutzend Läufer, die sich an diese Distanz heranwagten. Zum Vergleich: beim letztjährigen Ultra-Trail du Mont-Blanc gingen die 2000 Startplätze innerhalb von zehn Stunden weg. Was macht die Faszination solcher Läufe aus?

Die Umgebung, in der man sich bewegt, ist sicherlich ein wichtiger Faktor. Trotz aller physischen und mentalen Belastungen bleibt immer wieder Zeit, das einzigartige Panorama bei Abenteuerläufen zu genießen. Sieben Täler, 71 Gletscher und über 400 Berggipfel – das ist das faszinierende beim Lauf um den Mont-Blanc. Fels, Wasser, Eis und Licht wechseln sich ständig ab. Abends taucht die Sonne die Berge ringsum in ein warmes Orange. Der majestätische Mont-Blanc leuchtet dann rot im Abendlicht – ein wahnsinniger Anblick, der die Strapazen des Rennens für kurze Zeit vergessen lässt. Gerade dieses Gefangensein in der mächtigen Natur stellt einen wesentlichen Beweggrund zur Teilnahme an solchen

*Traumpfade: Abgehoben und dem Alltag entrückt schweben die Sportler förmlich über die alpinen Single-Tracks. Es ist ein tolles Gefühl, die schier unendliche Kraft des Körpers zu spüren. Vorausgesetzt, man geht bei diesen Wettkämpfen nicht ans Limit und hat entsprechend gut trainiert.*



Läufen dar. Tag und Nacht durch grandiose Landschaften laufen zu dürfen, ist ein ganz besonderes Privileg. Teilweise bewegt man sich ganz alleine und kann die Stille in vollen Zügen genießen.

Nachdem ich den schwierigen Abstieg vom Croix du Bonhomme erfolgreich bewältigt habe, wartet schon die nächste Herausforderung auf mich: der Col de la Seigne. Die

1000 Höhenmeter beim Aufstieg bis zum Gipfel muss man auch hier auf sogenannten „Trails“ zurücklegen. Neben den enormen Distanzen ist es vor allem der technische Anspruch, der häufig die Herausforderung bei Abenteuerläufen darstellt. Asphaltierte Straßen und breite Wege findet man eher selten. Schmale Bergpfade über Stock und Stein, riskante Flussdurchquerungen,

endlose Sanddünen sowie kilometerlange Anstiege und Bergabpassagen dominieren den Streckenparcours. Ab und an sind sogar kleine Klettereinlagen erforderlich, so steil und unwegsam kann das Gelände bei manchen Läufen werden.

Mittlerweile bin ich schon seit 14 Stunden unterwegs. Während des Laufens geht mir das Gefühl für Strecke, Zeit und Orientierung manch-

mal verloren, so konzentriert und in mich gekehrt bin ich. „Solche Events werden im Kopf gelaufen“, so die häufige Aussage von Abenteuerläufern. Dies lässt sich nicht leugnen. In Anbetracht der gewaltigen Distanzen. Eine hilfreiche Methode, diese mental zu bewältigen, ist die Strukturierung der Gesamtstrecke in nahe Teilschnitte. Die Gedanken richte ich meist nur auf einen kleinen begrenzten Ausschnitt, zum Beispiel den nächsten Verpflegungspunkt oder den jeweiligen Kilometer. Ich konzentriere mich teilweise nur auf den jeweils nächsten Schritt. „Jeder Meter bringt dich dem großen Ziel ein Stück näher“, rede ich mir ständig zu. Während solcher Läufe wechseln sich Hoch und Tiefs ab. Immer wieder treten muskuläre Beschwerden, Müdigkeitserscheinungen und mentale Krisen auf. Man bewegt sich teilweise körperlich im Grenzbereich, doch Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit und am Finishen dürfen nicht aufkommen. Diesen begegne ich mit positiven

Gedanken und Autosuggestionen. „Auf geht's, das läuft doch klasse heute!“ oder „Das ist dein Lauf“, schießt es mir durch den Kopf. In der Fähigkeit, den inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue zu überwinden, liegt die wesentliche Erfolgskomponente, die über Ankommen oder Aufgeben entscheidet.

Seit ich im Jahre 2000 meinen ersten Marathon gelaufen bin, habe ich meinen inneren Schweinehund schon vielfach überlisten müssen. Am Anfang meiner Laufkarriere waren es noch die Citymarathons, die für mich ein ehrgeiziges und lohnenswertes Ziel darstellten. Nach und nach suchte ich mir neue Herausforderungen. Ob Rennsteiglauf, Swiss Alpine Marathon (K78), Lappland Ultra oder IsarRun – die Distanzen wurden immer länger. Ich bewegte mich immer mehr Richtung Abenteuer, Natur und Grenzerfahrung. Eines Tages wurde ich schließlich auf den „König aller Bergläufe“ aufmerksam: den Ultra-Trail du Mont-Blanc. Und dieser fordert ei-



**Rennsteiglauf:**

Der Rennsteiglauf ist der größte Landschaftslauf Mitteleuropas, der über den Rennsteig durch den Thüringer Wald führt. Die Königsdisziplin ist der Supermarathon mit 72,7 Kilometer und knapp 1500 Höhenmeter. 16. Mai 2009  
[www.rennsteiglauf.de](http://www.rennsteiglauf.de)



**Gore-Tex Transalpin-Run:**

Bei diesem Laufevent handelt es sich um ein achtzig-tägiges Etappenrennen über die Alpen mit insgesamt 300 Kilometern und über 15000 Höhenmetern. 5. bis 12. September 2009  
[www.transalpine-run.com](http://www.transalpine-run.com)



**Swiss Jura Marathon:**

Der Swiss Jura Marathon ist ein Mehrtagesrennen von Genf nach Basel durch das reizvolle Jura Gebirge. In den sieben Tagen werden insgesamt 350 Kilometer und 11000 Höhenmeter zurückgelegt. 5. bis 11. Juli 2009  
[www.swissjuramarathon.com](http://www.swissjuramarathon.com)



**Int. Gondo Event:**

Im idyllischen Gondo, an der schweizerisch-italienischen Grenze, findet Anfang August ein landschaftlich sehr reizvoller Doppelmarathon statt. Bei beiden Marathons muss man jeweils gut 2000 Höhenmeter bewältigen. 1./2. August 2009  
[www.gondoevent.ch](http://www.gondoevent.ch)



**Chiemgauer Bergultra:**

Der Chiemgauer Bergultra ist ein Natur-Trail-Erlebnislauf, der einige sehr anspruchsvolle An- und Abstiege aufweist. Start und Ziel ist Ruhpolding. Es gibt mehrere Distanzen zur Auswahl: 66 / 80 / 100 Kilometer und 100 Meilen. 18. Juli 2009  
[www.chiemgauer100.de](http://www.chiemgauer100.de)



**Swiss Alpine Marathon:**

Dieser Berglaufklassiker im schweizerischen Davos findet jedes Jahr Ende Juli statt. Dabei gilt es auf der Königsdisziplin 78 Kilometer und über 2300 Höhenmeter zurückzulegen. Daneben wird auch ein Marathon, 31 Kilometer und ein Halbmarathon angeboten. 25. Juli 2009  
[www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)

nem alles ab, was ich am eigenen Leib zu spüren bekomme.

Es wird wieder dunkel. Die zweite Nacht bricht herein. Bei einigen Abenteuerläufen ist es mittlerweile Standard, bei Dunkelheit zu laufen. Die Atmosphäre rund um das Laufen verändert sich. Man erhält ganz neue Eindrücke. Einerseits ist es für mich immer wieder faszinierend, bei Nacht laufen zu dürfen. Doch nach mittlerweile mehr als 30 Stunden Nonstop-Lauf fällt es mir auch außerordentlich schwer, gegen die Müdigkeit und die Finsternis anzukämpfen. Ich schlafe teilweise während des Laufens fast ein. Der Geist ist noch fit, doch der Körper sehnt sich nach einem Bett. Die Versuchung ist groß, sich an einer der komfortablen Verpflegungsstationen entlang der Strecke für ein paar Stunden niederzulassen. Doch ich muss stets die Uhr im Auge behalten. Wer an den insgesamt zehn

## running-pur Autor: Break your limits

**N**orman Bücher ist Extremläufer, Diplom-Sportmarketing-Manager sowie ausgebildeter Lauf- und Sporttrainer. Seit zehn Jahren läuft er Marathons und Ultramarathons auf Wettkampfebene und stellt sich den härtesten sportlichen Herausforderungen. Seine Stärke ist die Kombination aus außergewöhnlichen Erfahrungen aus dem Extremausdauersport und einem fundierten fachlichen Sportwissen, verbunden mit einem betriebswirtschaftlichen Hintergrund. Diese Kompetenzen versteht er, mit leidenschaftlichem



Selbstmade-Abenteurer: Für Norman Bücher ist keine Strecke zu weit.

Engagement und rhetorischem Geschick weiterzugeben und für andere Menschen nutzbar zu machen. Sein Motto: break your limits. Mehr Infos unter [www.norman-buecher.de](http://www.norman-buecher.de)

Kontrollstellen das Zeitlimit um nur eine Minute überschreitet, wird aus dem Rennen genommen.

Doch das Zeitbudget ist nicht bei jedem Abenteuerlauf so knapp bemessen. Beim 100 Kilometer Lauf

von Biel hat man beispielsweise 22 Stunden Zeit, um das Ziel zu erreichen. Dabei kann man in aller Ruhe die Sehenswürdigkeiten und die Natureindrücke entlang der Strecke genießen. Das gehört eben einfach

zu einem Abenteuerlauf dazu. Genuss pur.

Im Zielbereich in Chamonix spielen sich unterdessen unglaubliche Szenen ab. Immer stehen sie im Zusammenhang mit einer großartigen sportlichen Leistung, mit Dankbarkeit und Stolz. Wildfremde Menschen fallen sich um den Hals, weinen vor Glück und Ergreifenheit. Nach 44 Stunden und 24 Minuten stoppe ich meine Uhr. Ich habe es geschafft. Mit Worten kann ich nicht beschreiben, was in mir vorgeht. Ich sitze einfach nur auf der Treppe am Marktplatz und genieße dieses unbeschreibliche Glücksgefühl in vollen Zügen. Der North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc, ein Abenteuerlauf der gigantischen Ausmaße, der herausragenden Leistungen und der unvergleichlichen Emotionen. Das muss man erlebt haben. ■

Text: Norman Bücher | Foto: Norman Bücher, FR