

Wer läuft schon Marathon?

Locker durch sieben Meereskanäle geschwommen, behende die sieben höchsten Bergwipfel erklommen - Ultrasportler legen gern ein paar Schippen drauf

Von Gabriel Kuhn

Manager laufen Marathon. Gut, alle brauchen Hobbys. Aber: Marathon läuft heute fast jeder. In Zeiten der Selbstoptimierung und Rekordhascherei braucht es neue Herausforderungen.

Eine einfache Variante ist es, einzelne Aufgaben zu einer großen zusammenzufassen. So wie bei der Jagd nach den »Seven Summits«, den höchsten Gipfeln der sieben Kontinente. Natürlich ist der Mount Everest mit stolzen 8.849 Metern Seehöhe dabei, aber auch der vergleichsweise bescheidene Mount Kosciuszko in Australien mit schlappen 2.228 Metern. Wobei: Gestandene Alpinisten wie der Südtiroler Reinhold Messner meinen, dass der höchste Gipfel Ozeaniens der 4.884 Meter hohe Puncak Jaya in der indonesischen Provinz Westpapua sei. Die internationale Bergsteigergemeinde einigte sich darauf, beide zur Vervollständigung der Seven-Summits-Liste anzuerkennen. Bisher konnten sich knapp 450 Bergsteiger eintragen.

Bedeutend kürzer ist die Liste bei den »Oceans Seven«. Von den Seven Summits abgekupfert, gilt es hier, sieben bekannte Meereskanäle zu durchschwimmen. Dazu gehören der Ärmelkanal und die Straße von Gibraltar, aber auch die Cookstraße zwischen der Nord- und Südinsel Neuseelands oder der Kaiwi-Kanal zwischen den hawaiianischen Inseln Moloka'i und O'ahu. Der erste Mensch, der alle Kanäle durchquert hatte, war 2012 der Ire Stephen Redmond, ein ehemaliger Rugbyspieler. Seither sind knapp 40 dazugekommen. Der Deutsche Andreas Waschburger, 2012 Olympia-Achter über 10 km Freiwasser, hat mit 49 Stunden und 38 Minuten die Gesamtrekordzeit inne.

Den Triathlon, der einst in seiner Ironman-Fassung mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 km Radfahren und einem Marathonlauf als extrem galt, gibt es mittlerweile schon als »Triple Deca Ultratriathlon«, also all diese Distanzen mal dreißig. Rekordhalter ist der Deutsche Dirk Leonhardt. Im Jahr 2020 schaffte er 114 km Schwimmen, 5.400 km Radfahren und 1.260 km Laufen in 959 Stunden und 3 Minuten. Für so etwas gibt es allerdings keine Wettbewerbe, nur Soloauftritte. Der Vorteil: Lässt sich alles vor der Haustür machen. Leonhardt legte die obigen Distanzen in Dauerschleifen rund um seinen Heimatort Bruchköbel bei Frankfurt am Main zurück. Nachts durfte er sich ausruhen.

Unter Fahrradfahrern ist das Race Across America besonders prestigeträchtig. Rund 20 Teilnehmer radeln jährlich von Küste zu Küste und legen dabei um die

5.000 km zurück. (Die Routen können leicht variieren.) Die Rekordzeit liegt bei sieben Tagen und sechzehn Stunden. Das ist gut einen Tag schneller als der Rekord beim Prototypen aller Ultrawettbewerbe, dem Iditarod-Hundeschlittenrennen, das seit 1973 über 1.850 km quer durch Alaska führt. Bei Tierschützern ist das Rennen nicht beliebt, im Schnitt sterben drei Hunde pro Rennen an Überbelastung.

Beim Laufen gibt es alle möglichen Varianten. Man kann sich beim »Marathon des Sables« 250 Kilometer durch die Wüste Marokkos quälen oder beim »Self-Transcendence 3.100 Mile Race« 5.649 Runden um einen Häuserblock in Queens, New York. In Mitteleuropa sind anspruchsvolle Läufe über die Alpen beliebt. Beim 110 Kilometer langen Großglockner-Ultra-Trail sind 6.500 Höhenmeter zu bewältigen, was die Besten in knapp 14 Stunden und 30 Minuten schaffen – wenn das Wetter mitspielt. Der Wettbewerb musste schon wegen Sturmböen, Graupelschauern und eisigen Temperaturen abgebrochen werden.

Immer mehr an Popularität gewinnen »Backyard Ultras«. Dabei müssen die Teilnehmer innerhalb einer Stunde eine Strecke von 6,7 Kilometern zurücklegen, dann noch einmal und noch einmal. Wer die Runde irgendwann nicht mehr schafft, fliegt raus. Weltrekord: 119 Runden, also fast 800 Kilometer, aufgestellt vom Australier Phil Gore 2025. Der »Last Soul Ultra« in Bornheim im Oktober 2025 erreichte in den sozialen Medien in Deutschland ein Millionenpublikum, da einige prominente Influencer teilnahmen. Mitorganisiert wurde der Run von Fußballweltmeister André Schürrle, dem womöglich langweilig ist.

Kreativ wird es beim Gehen. In Schweden gibt es die Footrally. Geht so: Alle Teilnehmer müssen sich an ein Tempo von 5 km/h halten (von einem Leitauto vorgegeben), und wer nicht mehr mitkommt, scheidet aus. Ein Dixi-Klo, in dem man maximal 24 Minuten pro Tag verbringen darf, fährt auf einem Kleinlaster mit. Rekord: satte 87 Stunden und 48 Minuten.

Deutschlands wohl bekanntester »Ultrawanderer« ist Jannik Giesen, in den sozialen Medien als »Lone Wolf« bekannt. Giesen arbeitet für die Deutsche Bahn, doch Witze darüber, dass er deshalb mit dem Langstreckengehen anfing, können wir uns sparen. Stimmt auch nicht. Vielmehr meinte ein befreundeter Sportwissenschaftler 2014, dass Giesen keine 1.000 km in 20 Tagen zurücklegen könne. Da bewies er ihm mit einer Umrundung des kontinentalen Teils Dänemarks das Gegenteil. Seither kamen eine Wanderung von Wuppertal nach St. Petersburg dazu (2019, das waren noch Zeiten) und interessante Varianten wie das »Everesting«: Giesen bestieg eine aufgeschüttete Halde in Sichtweite seines Wohnhauses 350 Mal, bis 8.849 Höhenmeter zusammenkamen, also: Aufstieg Mount Everest, aber ohne Flug nach Nepal, Basislager und dünne Luft. Giesen hält jede Menge Rekorde, so wanderte er 2023 im Rahmen des Mammutmarsches in Duisburg 186 km in 24 Stunden.

Giesen wandert schnell, zwischen 7 und 9 km/h. Auf langen Strecken ist er damit vielen Läufern überlegen. »Typischerweise bin ich kurz nach dem Start in den hinteren 20 Prozent des Feldes. Und dann rolle ich das Feld von hinten auf. Die Läufer werden immer langsamer und machen immer länger Pause«, erklärte er 2025 in einem Interview auf der Trailrunning-Plattform »Alles

laufbar«. Ein Jahr zuvor kam er beim Mauerweglauf in Berlin (160 Kilometer rund um das ehemalige Westberlin) auf den 30. Platz von 300 Teilnehmern.

Böse Zungen behaupten, das sage mehr über Ultrarunning aus als über Giesens Leistung. Doch die Szene hat Humor: Auf dem nach einem legendären US-amerikanischen Ultrarunner benannten Instagram-Account »Ya Boy Scott Jurek« findet sich der Slogan: »Ultrarunning mag Mist sein – aber wenigstens ist es nicht Triathlon.«

<https://www.jungewelt.de/artikel/527217.extremsport-wer-läuft-schon-marathon.html>