

Nachgefragt

Wie steil muss ein Berglauf sein?

Helmut Reitmeir arbeitet derzeit an der Gründung eines eigenständigen Berglauf-Verbandes und gilt als engagierter wie streitbarer Querdenker der Szene. Dafür legt sich der 63-Jährige auch gerne einmal mit den Verantwortlichen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und des Berglauf-Weltverbandes (WMRA) an. Reitmeir hat nach eigenen Angaben 130 Bergläufe gewonnen, war in seiner Altersklasse zwei Mal Weltmeister (2002, 2004) und gewann sechs Mal den Jungfrau-Marathon seiner Altersklasse. Ein Gespräch über die Frage, was einen Berglauf ausmacht.



Helmut Reitmeir, Kenner und Kritiker der Berglauf-Szene. Foto: privat

SZ: Wann gilt nun eigentlich ein Berglauf als Berglauf?

Reitmeir (grinst): Ja, das ist die Frage. Bei einem Marathon braucht man nicht nachfragen. Das sind 42,2 Kilometer auf flacher Strecke. Beim Berg ist das schwieriger, weil jeder Berg anders ist. Da muss man irgendwann klare Kriterien schaffen.

SZ: Der Berglauf-Weltverband WMRA hat doch Kriterien?

Reitmeir: Ja, aber die sind verschwommen, nicht klar definiert.

SZ: Es gibt also keine klare Abgrenzung, was ein Berglauf ist?

Reitmeir: Wenn Sie auf meine Webseite schauen, dann schon. Ich habe das vor drei Jahren ins Internet gestellt und bislang hat meine Kriterien niemand angezweifelt. Der Lauf muss eine bestimmte Höhenmeteranzahl und durchschnittliche Steigung haben, mindestens zehn bis zwölf Prozent, mit Bergankunft, ohne nennenswerte Bergab-Passagen. Hochfeln, Karwendel, Nebelhorn – das sind

klassische Bergläufe mit einer ununterbrochenen Steigung und einer Differenz von 850 bis 1400 Höhenmetern. Und es sind genügend Bergpfade dabei.

SZ: Es reicht offenbar nicht, den Olympiaberg in München mit 60 Metern Höhe 20 Mal hoch und runter zu laufen?

Reitmeir: Ich habe das Spaßes halber mal gesagt, dass wir künftig die Meisterschaften am Olympiaberg austragen. Das geht natürlich nicht. Wir wurden für eine Meisterschaft in Westen Deutschlands tatsächlich mal in ein Braunkohlwerk nach unten gefahren und sind dann auf dem Drecks hoch gelaufen, den sie aus der Grube geschaufelt haben. Das waren 350 Höhenmeter. Auch das ist hinrissig und entspricht nicht meiner Definition von einem Berg.

SZ: Jetzt wird es aber grundsätzlich. Wann ist ein Berg ein Berg?

Reitmeir: Er muss eine gewisse Dominanz aufweisen. Gipfel wie in den Alpen gibt es in Hügellandschaften nicht. Dort gewährleisten die Erhebungen nicht den erforderlichen Höhenunterschied, also können dort meines Erachtens auch keine Berglauf-Meisterschaften stattfinden. Das geht nur in den Alpen, wo es natürlich ebenfalls Beschränkungen gibt. 35 oder noch mehr Kilometer bei einer Durchschnittssteigung von zwölf Prozent am Stück aufwärts zu laufen, ist hier auch nicht möglich.

SZ: Folglich ist demnach ein Bergmarathon kein Berglauf, weil es die 42 Kilometer gar nicht ununterbrochen steil bergauf gehen kann.

Reitmeir: Richtig. Solche Höhenunterschiede gibt es bei uns gar nicht. Beim Jungfrau-Marathon geht es beispielsweise die ersten 25 Kilometer erst einmal in der Ebene dahin.

SZ: Bei derart unterschiedlichen Streckenprofilen kann es aber gar keinen Weltrekord geben.

Reitmeir: Höchstens Streckenrekorde. Das ist auch ein Kriterium, weshalb der Berglauf immer Breitensport bleiben und nicht olympisch wird.

Interview: Dominik Prantl



Joggen vor imposanter Kulisse: Hier wird der Vorteil des Berglaufs gegenüber dem Stadtlauf offensichtlich.

Foto: Mathis/Bilderberg

Hechelnd im Hang

Bergläufe, Bergmarathon, Ultrabergläufe – viele Läufer erschweren ihre Kilometerhatz durch Höhenmeter zusätzlich

Vor vier Jahren schaffte es die Disziplin Berglauf endlich einmal auf breiter Ebene in die Sportredaktionen des Landes. Allerdings war es wieder einmal das Verdienst des Fußballclubs Bayern München. Der frisch verpflichtete Fitnessanatomiker und Trainer Felix Magath schickte damals das klickende Personal auf den 1722 Meter hohen Wallberg – und zwar strammes Schrittes. In der von konservativen Trainingsmethoden dominierten Flachlandsportart Fußball füllte der Berglauf einen erheblichen Teil des Sommerlochs. „Hier trainiert der FC Bergsteig München.“ Mit 65 Minuten benötigten die Fußballer für die etwa 800 Höhenmeter dabei fast doppelt so lange wie ein trainierter Bergläufer. Noch immer sind Läufe und Marathons am Berg die leicht exotisch anmutenden, weitaus kraftraubenderen Brüder des Straßenlaufs. Doch setzt sich auch hier die Entwicklung hin zum Massenwettbewerb fort. Viele Tourismusgemeinden von Ehrwald bis zum Hochpustertal schmücken sich mittlerweile mit einer aufs breite Publikum angelegten Laufveranstaltung im hochalpinen Bereich. Vom Deutschen Leichtathletik-Verband wurde für diese Saison erstmals ein Berglauf-Kader gegründet.

ter) und zum Ultraberglauf mit bis zu 125 Kilometern und 8000 Höhenmetern wie auf La Réunion. Wie gerne die Kilometerhatz inzwischen mit Höhenmetern kombiniert wird, zeigt sich auch beim renommierten Jungfrau-Marathon. Als das Rennen von Interlaken zur Kleinen Scheidegg 1993 erstmals durchgeführt wurde, nahmen 2000 Läufer daran teil. „Dieses Jahr wurden wir richtiggehend überschwemmt“, sagt Rennleiter Richard Umberg. Laut Umberg habe man einen weitaus stärkeren Zuwachs als die klassischen Marathons im Flachland. Bereits im Februar sei die maximale Teilnehmerzahl mit 5000 Anmeldungen überschritten gewesen – trotz eines Startgeldes von immerhin 75 Euro. Neben den 4200 zahlenden Startern machen 300 Eliteläufer gratis mit. Auf die bekannte Distanz sind dabei auch noch 1829 Meter Höhe zu überwinden. Um Überholvorgänge auf den Bergpfaden zu erleichtern, haben man Stauräume eingerichtet. Der Schnellste wird wohl erneut knapp unter drei Stunden bleiben und ein Preisgeld von 10 000 Euro erhalten.

Bundestrainer Wolfgang Münzel zu einem Qualifikationslauf für die Weltmeisterschaft ermunterte und merkte: „Das ist mein Ding.“ Ihr liegt das Laufen am Anstieg. „Auf der Straße bin ich teilweise vier, fünf Minuten schlechter gegenüber Leuten, die ich am Berg hinter mir lasse.“ Roman Dirscherl begründet solche Leistungsunterschiede einerseits mit dem sehr komplexen Bewegungsablauf im Gelände. „Nicht der große und direkte Schritt ist immer der ökonomischste“. Andererseits zähle gerade an Abgründen die „physische Komponente.“ Ganz anders als Buss war er schon früher häufig am Berg unterwegs, ging Skitouren, fuhr Mountainbike oder absolvierte auch mal den ein oder anderen Triathlon. Der Hobbyathlet bezeichnet sich daher als „Polysportler“, begann 2003 mit dem Berglauf als Kraftausdauer-Training und stellte schnell fest: „Beim Berglauf treffen sich Akteure aller Couleur.“ Sogar Sportmediziner wie der Münchner Marathonarzt Roger Hofmann empfehlen die Bergwanderung im Lauf-

schrift, „ganz einfach aus dem Grund, weil man bergauf das Körpergewicht weniger abfangen muss.“ Deshalb könne jeder, „der auf Ausdauer trainiert ist, einen Berglauf mitmachen.“ Abwärts bedürfe es allerdings einer gewissen Technik. „Wegen des Terrains und des höheren Tempos ist das Verletzungsrisiko speziell für Anfänger sehr hoch. Außerdem wirkt natürlich eine viel höhere Kraft.“ Speziell für das Bergab-Laufen sollten ambitionierte Athleten laut Hofmann deshalb „die koordinativen Fähigkeiten schulen, auch mit spezifischem Training im Gelände“. Dirscherls Analyse ist etwas unverblümter: „Abwärts zerschneidet's dir so die Muskulatur.“ Jenseits von Kraftausdauer, koordinativen Fähigkeiten und gesundheitlichen Aspekten sei es aber vor allem „ein ganz anderes Landschaftserlebnis als in der Stadt. Ohne Zuschauer massen“, wie Hofmann schwärmt. Für den Weg zurück ins Tal haben die Spieler des FC Bayern München damals übrigens eine sehr einfache, ebenso genussreiche Variante gewählt: die Gondel. DOMINIK PRANTL

TOURENTTEST

Auf den Farrenpoint

Die letzten acht Jahre seines Lebens hat der Maler Wilhelm Leibl im Bad Feilnbacher Ortsteil Kutterling verbracht – und man kann verstehen warum. Zahllose Apfel- und Zwetschenbäume schmücken das Dorf. Zudem beginnt hier die lohnenswerte, insgesamt etwa fünfstündige Bergwanderung auf eine der ersten Erhebungen des Alpenvorlandes: den Farrenpoint (1273 Meter). Auf breiten Wegen, die auch von Mountainbikern genutzt werden, geht es im Wald 700 Höhenmeter teils recht ordentlich bergan. Trotz seiner geringen Höhe bringt auch der Farrenpoint seine Bewunderer irgendwann zum Schwitzen. Wer sich dennoch unterfordert fühlt, muss ihn bloß im Laufschrift angehen. Oben bieten sich ungewohnte Rückan-

sichten des Breiten- und später des Wendelsteins, vom grasbewachsenen Gipfel schweift der Blick über das Alpenvorland bis ins Chiemgau. Nur wenige Meter unterhalb des höchsten Punktes liegt – für eine Pause ideal – die Huberalm an einem kleinen Weiher. Für den Abstieg gibt es gleich zwei Varianten: Bevorzugt man die komfortable und kürzere Version, nimmt man einfach den selben Weg wie beim Aufstieg. Interessanter, aber anspruchsvoller ist der Abstieg nach Litzldorf – auch in kultureller Hinsicht. Denn im Tal angekommen, läuft man direkt an einem Industriedenkmal vorbei: Litzldorfs alter Zementfabrik aus dem 19. Jahrhundert. Von dort aus geht es zurück nach Kutterling – und zwar auf dem Wilhelm-Leibl-Weg. cwa

Zauberhaftes, westliches Mittelmeer. MSC LIRICA... NEUE ROUTE: 2-Bett-Innen inkl. VP p.P. ab € 599,-. MSC Kreuzfahrten Die bessere Wahl. Lufthansa City Center Beratung und Buchung in allen Lufthansa City Centern 01805 - 55 51 35 (0,12 €/Min)

Südtirol/Dolomiten. Einfach Südtirol. Südtirol – gut und günstig! Entdecken Sie die Sonnenseite der Alpen. Traumhafte Urlaubstage in Südtirol! Sonne und Berge... Urlaub für Kurzentschlossene... Südtiroler Urlaubsträume... Sport und Genuss in Südtirols Bergen. Wellness Hotel FRIDA

Österreich. FAMILIÄR GEFÜHRTES 4-STERNE-HOTEL IN DEN KITZBÜHELER ALPEN. Traumhafte Urlaubstage in Südtirol! Frankreich. PERIGORD: Landhaus, Komfort, Pool, Demi-Pension. Bretagne-Traum. Ferienghäuser am Atlantik. Mittel-/Osteuropa. Slowenien/Portoroz: Ruhige Wohnung mit Meerblick in Strandnähe.

Schweiz. CUBE BIBERWILERMOOS. CUBE SUMMER DAYS 07. CRESTA PALACE. FEW RISCATSCH. LAST MINUTE IM ENGADIN. 1. Nacht mit Frühstück pro Pers. CHF 104,-. HOTEL EUROPA. Ihre Reiseroute führt über die SZ.