

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Die Ultras

(ka) - Hört man den Begriff "Ultras", denkt man sehr schnell an fanatische, lautstarke, etwas verrückte Fußballfans. Aber es gibt auch ganz andere Ultras! Auch beim Laufen gibt es sie! Allerdings fallen die Ultraläufer nicht mit Kutten und Megaphon auf. Ultraläufer sind im Grunde fast das Gegenteil: Leise, unauffällig und eher zurückhaltend. Oftmals sind die Läufer-Ultras im Gegensatz zu den Fußballfans auch betagtere Menschen älteren Semesters.

Gleicher Begriff, völlig unterschiedliche Personen. Also lohnt sich ein genauerer Blick, um die Ultras beim Laufen von denen beim Fußball zu differenzieren. Einfach gesagt sind die Lauf-Ultras all die Läufer, denen ein Marathon als Herausforderung schon lange nicht mehr reicht. Während herkömmliche Läufer sonntags morgen zum Laufen vor die Haustür gehen, um Brötchen zum Frühstück mitzubringen, weiß die Ehefrau des Ultraläufers, dass der Mann nicht vor dem Nachmittags-Kaffee wieder zurückkehren wird. Tempo ist dabei meistens nicht der Antreiber. Es sind die Distanzen, die den Reiz ausmachen. Und da sind dem Ultra keine Grenzen gesetzt.

Kannte man extrem lange Distanzen früher nur vom damals noch exotischen Ironman im Triathlon, hat sich die Laufszene heute sehr stark auf die wachsende Ultraszene eingestellt.

6-Stundenläufe, 24-Stundenläufe, 100-km-Rennen oder Laufevents wie der Berliner Mauerlauf mit mehr als 150 km locken immer mehr Läufer an.

Aber nicht nur die einmalig gelaufene Renndistanz macht einen Ultra aus, sondern auch die dauerhaften Kilometer- und Rennleistungen. Während sich erfolgreiche Manager gegenseitig auf die Schulter klopfen, wenn sie alle zwei Jahre einen Marathon in mehr als fünf Stunden



(ka - 09.10.2018)



absolvieren, fangen die Ultras erst nach 100 gelaufenen Marathons mit dem Schulterklopfen an. Dieser wirklich erstaunliche Kreis nennt sich Club der 100er und Mitglieder wie mein Laufkollege Michael belegen, dass selbst nach mehr als 100 Marathons immer noch jede Menge Motivation da ist, um sich neuen Laufherausforderungen zu stellen.

Ja, es sind schon besondere Typen, diese Ultras. Was sie auszeichnet, ist meiner Meinung nach in erster Linie eine mentale Stärke. Ich selber kann mir schwer vorstellen, in ein Rennen zu gehen, bei dem ich die kommenden 24 Stunden laufen soll. Ultras mögen das. Sie genießen das Laufen und der Weg ist das Ziel. Natürlich kommt auch jede Menge Erfahrung und Routine dazu. Auch hier denke ich wieder an Michael, der schon viele Newcomer ganz entspannt durch den ersten Marathon gezogen hat. Und in den meisten Fällen musste er die Läufer anfangs im Rennen bremsen und am Ende motivieren, weiter zu laufen. Dieser Willen, an die Grenzen zu gehen und den Schweinehund zu überwinden, das können Ultraläufer sicher besser als die meisten herkömmlichen Läufer. Und das finde ich sehr bewundernswert.

Bei all den Unterschieden haben die Fußball-Ultras und die Ultraläufer sogar eine Gemeinsamkeit: die Bundesliga. Nach dem Vorbild des Fußballs haben sich die besten Ultravereine Deutschlands in einer eigenen Liga organisiert und vergeben Punkte für entsprechende Laufleistungen. Am Ende der Saison wird so auch der Deutsche Meister gekürt.

Und was bleibt am Ende? Läufer sind und bleiben meistens ein bisschen verrückt. Ich selber würde Ultra-Läufer als „positiv-verrückt“ bezeichnen. Vielleicht sogar so verrückt, dass sie ihre Leidenschaft auch auf die Fußballtribüne bringen und mit Fahne, Kutte und Megaphon ihren Lieblingsverein unterstützen. Aber dabei tragen sie sicher Laufschuhe und laufen nach dem Spiel zurück nach Hause, im Zweifel auch vom Auswärtsspiel.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus