



Der Werdohler Ausdauersportler Fred Lange (hier beim Zugspitzlauf 2012) wird gemeinsam mit Norbert Heinrich beim Vier-Etappen-Lauf „Salomon 4 Trails“ vom 10. bis zum 13. Juli durch die Alpen teilnehmen. Beide absolvieren vier alpine Marathons binnen 80 Stunden.

Auf dem Gipfel der körperlichen Anstrengung

Werdohler Ausdauersportler absolvieren vier alpine Marathons binnen 80 Stunden

Von Nico Schwarze

WERDOHL • Auf die Gipfel der Anstrengung werden sich die beiden Werdohler Ausdauersportler Fred Lange und Norbert Heinrich begeben: Das Sauerländer Duo wird am 10. Juli beim Event „Salomon 4 Trails“ in Garmisch-Partenkirchen starten und will drei Tage später im schweizerischen Bergort Samnaun das Ziel erreichen. Innerhalb von rund 80 Stunden müssen Lange und Heinrich fast vier Marathons absolvieren, bringen knapp 160 Kilometer und 11000 Höhenmeter hinter sich – Alpenüberquerung im Dauerlauf.

Mehr als der sportliche Reiz zählt für die beiden das spirituelle Erlebnis. „Es ist die Perspektive und die Gewaltigkeit der Berge, die einen die Strapazen in den Hintergrund drängen lässt“, äußert Lange. Schon der italienische Humanist Francesco Petrarca, der mit der Besteigung des Mont Ventoux am 26. April 1336 als Begründer des Alpinismus gilt, stellte in seinen „Confessiones“ den besonderen Reiz der Höhe durch Erhabenheit und die Möglichkeit, die Freiheit atmen zu können, heraus. Die rund 500 Starterinnen und Starter bewegen sich auf einem emo-

tionalen Pfad zwischen mentaler Selbstvergessenheit und körperlicher Grenzerfahrung. „Der stärkste Muskel ist mein starker Wille“, verdeutlicht Fred Lange, wie das zu erwartende Aufeinandertreffen zwischen Körper und Geist, über die Bereitschaft, alles zu geben, koordiniert werden kann.

Da im Rahmen der vier Etappen, die neben Start- und Zielort über die drei österreichischen Orte Ehrwald, Imst und Landeck führen, teilweise hochalpine Passagen bewältigt werden müssen, gelten erhöhte Sicherheitsbedingungen. So muss für den Start eine Bestätigung eines Sportarztes über die körperliche Fitness vorgelegt werden,

dazu sind die Teilnehmer verpflichtet, in einem Rucksack Notfallmaterialien wie ein Erste-Hilfe-Set mitzuführen: Auch für den Fall eines Wettereinbruchs muss vorgesorgt werden, so dass auch Decken, Mützen, Handschuhe und Winterjacken zur Grundausrüstung gehören.

Das zusätzliche Gewicht erhöht die Sicherheit, aber gleichzeitig auch noch einmal die Strapazen: „Denn am Berg spürt man jedes Kilo“, so Lange. Für den alpinen Etappenlauf haben sich die beiden Werdohler mit einem 20-wöchigen Trainingsprogramm vorbereitet. Eine kleine Generalprobe legten Lange und Heinrich Ende Mai ab, als sie binnen drei Tagen

etwa 90 Kilometer und dabei knapp 5000 Höhenmeter abspulen: Es ging in der Hochphase gleich sechsmal hintereinander die sogenannte Werdohler „Himmelsleiter“ hinauf, dann durchs Elverlingser Tal nach Neuenrade, ehe am dritten Tag des Testlaufs im Mittelgebirge noch der P-Weg anstand. Im Trainingsbuch sind für die 20 Wochen rund 35 000 Höhenmeter und 1600 Kilometer zusammengekommen, bis zu sechs Einheiten in der Woche waren bis zuletzt Standard. „Vor dem Wettkampf schrauben wir die Belastung natürlich etwas herunter, damit wir auch wirklich erholt starten können“, äußert Lange, der im Vorjahr an der Zugspitze bereits Extremlaufroutine gesammelt hat und als passionierter Bergsteiger mit Expeditionen auf die „8000er“ über einen großen Erfahrungsschatz in den höchsten erklimmbaren Höhen dieser Welt verfügt.

„Mit Blasen und aufgeschürften Beinen, Kräftemangel und Erschöpfung werden wir umgehen müssen“, so Lange – sein stärkster Muskel kann und muss auf den Gipfeln der Anstrengung Berge versetzen. Mehr Infos im Internet auf www.4-trails.com.

Senior-Master-Men-Klasse Ü50

Die „Salomon 4 Trails“ sind ein Vier-Etappen-Lauf durch die Alpen, der vom 10. bis zum 13. Juli in diesem Jahr seine dritte Auflage erfährt. Rund 160 Kilometer und fast 11 000 Höhenmeter stehen auf dem Programm der Route, die von Garmisch-Partenkirchen über das österreichische Landeck ins Ziel nach Samnaun in der Schweiz führt. Im Vorjahr gewann Philipp Reiter aus Bad Reichenhall mit einer Zeit von 16:05:37 Stunden. Die beiden Werdohler Ausdauersportler Fred Lange und Norbert Heinrich starten in der Senior-Master-Men-Klasse der Ü50, die im Vorjahr Thomas Miksch aus Kempten (17:59:08 Stunden) gewinnen konnte. Die schnellste Frau war bei der Auflage im Jahr 2012 die Münchnerin Regine Schlump, die das Ziel nach 20:47:10 Stunden überquerte.