

Trailrunner Christoph Kaiser und sein Traum vom Mont Blanc

Tiefenbacher (35) hat im alpinen Berglauf seine ganz große Leidenschaft gefunden

Von Philipp Knab

Als ich vor drei Jahren mit dem Laufen begann, hatte das eigentlich einen ganz banalen Grund. Ich hatte damals 20 Kilogramm mehr als heute und fühlte mich nicht mehr wohl damit. Gott sei Dank bekam ich von meiner Frau den nötigen Tritt in den Hintern“, beschreibt Christoph Kaiser schmunzelnd den Beginn seiner Läufer-Karriere. Mittlerweile kann sich der 35-Jährige ein Leben ohne Laufsport nicht mehr vorstellen. „Ich fühle mich einfach gut damit. Bewegung draußen in der Natur, in toller Umgebung und an wunderschönen Orten und dazu das körperliche Wohlbefinden sind der Lohn für die Mühen, die man dafür auf sich nimmt“, erklärt der aus Fürstenstein stammende Sportler, der wöchentlich zwischen zehn und 15 Stunden trainiert. „Das ist eigentlich gar nicht so viel, aber neben Familie und Beruf bleibt meist gar nicht so viel Zeit, um zu laufen“, so der Vater zweier Kinder.

Dennoch versucht Christoph Kaiser, pro Saison bis zu zehn Wettkämpfe zu absolvieren. Dabei geht es dem leidenschaftlichen Sportler nicht um vordere Platzierungen, sondern vielmehr darum, selbst gesteckte Ziele zu erreichen und die Rennen von der ersten bis zur letzten Sekunde zu genießen: „Am Ende, wenn man es geschafft hat, ist das ein unbeschreibliches Gefühl“, verrät der Läufer, der seit zwei Jahren für den WSV Otterskirchen startet. Anfangs nur



Im Ziel beim Zugspitz Ultratrail 2013: „Das Härteste, was ich je gemacht habe.“

bei kleineren regionalen Wettbewerben wie beispielsweise dem Zweibrückenlauf in Wernstein mit am Start, gilt Christoph Kaisers Hauptaugenmerk heute dem Trailrunning, also dem Laufen in anspruchsvollem, teilweise alpinem Gelände über deutliche längere Distanzen.

Vom Apnoe-Taucher zum Extrem-Läufer

„Ich bin kein Freund von Asphalt als Untergrund. Zum einen ist es natürlich nicht besonders gesund, speziell für die Gelenke, und zum anderen bereitet es mir einfach wahnsinnig viel Freude bei den Trail-Runs die Vielfalt der Natur und des Bodenbelags zu spüren und zu erleben“, versichert der Pharmazeut, der auch immer eine kleine Kamera am Körper trägt. „Während eines solchen Laufes erlebt man so viele schöne Momente

und sieht so viele wunderbare Motive. Ich will die einfach festhalten und die paar Sekunden, die ich dafür brauche, auf die kommt es am Ende wirklich nicht an.“

Bevor Christoph Kaiser mit dem Laufen begann, galt seine Leidenschaft viele Jahre lang dem Tauchsport. Vor allem das Apnoe-Tauchen, also das Tauchen ohne technische Hilfsmittel oder Schnorchel, hatte es dem Tiefenbacher angetan: „Zu meiner besten Zeit konnte ich bis zu sechs Minuten ohne Hilfsmittel unter Wasser bleiben. Von meiner Atemtechnik profitiere ich auch heute noch auf der Laufstrecke.“

Doch nicht nur auf die richtige Atmung kommt es an. Laut Christoph Kaiser müsse man auch bei einer „einfachen“ Sportart wie dem Laufen viele verschiedene Faktoren beachten: „Atemtechnik, Laufstil, natürlich die Schuhe und die richti-

ge Ernährung. Das alles sind entscheidende Elemente, um beim Laufen erfolgreich zu sein und vor allem um Spaß zu haben und seinen Körper nicht unnötig zu strapazieren“, weiß der Apotheker, der versucht sein pharmazeutisches Fachwissen in sein sportliches Hobby miteinfließen zu lassen. „Natürlich hab ich aufgrund meines Studiums reichliche Kenntnisse in den Bereichen Sporternährung und orthomolekularer Medizin. Diese versuche ich, mir selbst zu nutze zu machen, aber auch an andere Sportler bei Vorträgen oder Infoveranstaltungen weiterzugeben“, erklärt Christoph Kaiser, der zuletzt beim Zugspitz Ultratrail 2013 die 37-Kilometer-Strecke mit 1800 Höhenmetern in Angriff nahm und dort nach 5:14 Stunden überglücklich das Ziel erreichte. „Das war das Härteste, was ich bisher gemacht habe. Einfach unbeschreiblich. Im September werde ich beim Wörthersee Ultra an den Start gehen. Dort geht's dann über 57 Kilometer einmal rund um den Wörthersee“, verrät der Familienvater sein nächstes Ziel.

Zugspitz Ultratrail war bis dato das Härteste

Der größte Traum aber ist und bleibt für Christoph Kaiser die Teilnahme am Ultra Trail de Mont Blanc. Das Rennen in den französischen Alpen ist für Trailrunner das, was der Ironman auf Hawaii für Triathleten bedeutet. Auch für den Sportler aus Tiefenbach wäre die Teilnahme an diesem Wettbewerb das Größte: „Das ist natürlich ein Lebens Traum, aber man muss realistisch bleiben. Man muss sich erst einmal qualifizieren, um am Mont Blanc starten zu dürfen. Ich weiß nicht, ob ich das jemals werde schaffen können, aber sich Ziele setzen und träumen darf man ja.“