

# Ein Mann, ein Ziel

Christoph Kaiser verlor 20 Kilo und will 2015 bei Ultramarathon antreten – 168 Kilometer in 24 Stunden

Von Sebastian Lippert

**Tiefenbach.** Es stand Spitz auf Knopf. Ein Leben lang Gummistrümpfe tragen oder endlich abnehmen? Drei Jahre ist es her, dass Christoph Kaiser (36) von seinem Arzt vor die Wahl gestellt wurde. Kurz zuvor musste ihm eine Krampfader operativ entfernt werden. Heute, 20 Kilo später, läuft er zwischen 40 und 100 Kilometer pro Woche. Nicht einmal mehr ein Marathon ist dem Apotheker weit genug: Kaiser läuft „Ultramarathons“. Ein schneller Wandel in kurzer Zeit. Im August nächsten Jahres will der Tiefenbacher am mittlerweile dritten Marathon aus der Sparte „Ultra“ teilnehmen. Die Distanz: 168 Kilometer.

## „München-Marathon ist Sonntagsausflug“

Schon zu Studienzeiten, erzählt der 36-Jährige, sei er sehr sportlich gewesen, wobei alles auf Ausdauersport ausgerichtet war. Aber: „Mit der Arbeit und unseren Kindern wurde es immer schwieriger“, gibt der zweifache Familienvater zu. Was er weitermachte, war Apnoetauchen – für den Tauchgang wird nur ein einziger Atemzug genutzt. „2013 wurde ich Sechster bei der Deutschen Meisterschaft“, blickt er auf einen sportlichen Erfolg zurück.

Dass er wieder läuft, verdanke er nicht nur der OP, sondern vor allem auch seiner Frau: „Sie war es, die mir einen Tritt in den Hintern gab. Und ich wusste selbst auch, dass ich mein Leben grundlegend ändern muss“. Gesagt, getan – ein Mann, ein Wort.

Seitdem quält sich der Tiefenbacher über Stock und Stein, den Teer meidet er beim Laufen,

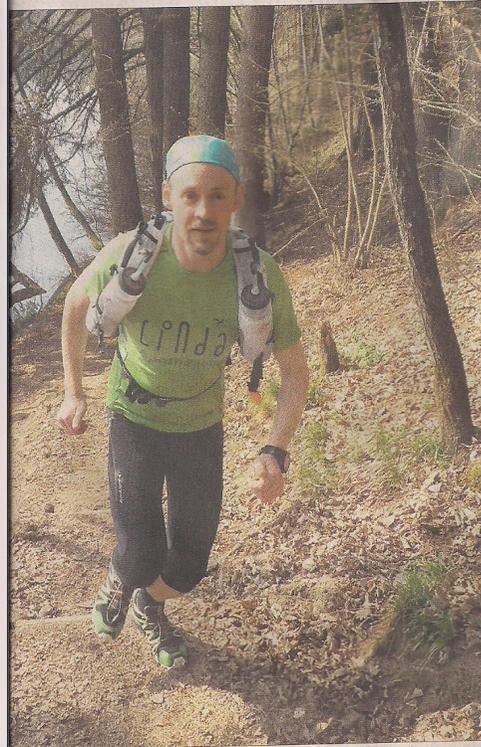


Nichts ist mehr, wie es war: Christoph Kaiser im Training.

denn: „Das langweilt mich über alle Maßen.“ Deswegen käme für ihn ein München-Marathon oder ähnliches auch nicht in Frage: „Im Vergleich zum Dreiburgenmarathon ist das doch ein Sonntagsausflug.“

Zur Vorbereitung nutzt der Apotheker Felder und Wälder vor der Haustür. „Leider ist der Crosslauf in Niederbayern so gut wie unbekannt, trotz der tollen Voraussetzungen hier bei uns“, sagt Christoph Kaiser. Gleichgesinnte hat er bislang nicht getroffen. Und so bereitet er sich alleine auf die nächste Station vor, den „2. Schoberstein-Bergmarathon“, der am 24. Mai im oberösterreichischen Ternberg stattfindet. Im August nächstes Jahres will der 36 Jahre alte Apotheker dann noch eins draufsetzen: Er eilt die Teilnahme am UTMB, einem Ultramarathon rund um den Mont Blanc an, der mit 4810 Metern der höchste Berg der Alpen ist. Dort stehen ihm 9600 Höhenmeter auf einer Gesamtstrecke von 168 Kilometern bevor – Zahlen, die jedem den Atem, und selbst trainierten Athleten die Kräfte rauben. Bis zu 2300 Läufer werden zu dieser freiwilligen Tortur zugelassen. „Ich will mich immer steigern.

168 Kilometer in 24 Stunden



– Foto: Privat

Wenn ich da nächstes Jahr im Ziel einlaufe – und das werde ich, sollte ich verletzungsfrei bleiben – wird das der schönste Moment überhaupt für mich. Einen Zieleinlauf kann dir niemand nehmen. Diese Gewissheit, es tatsächlich geschafft zu haben, ist mehr wert als jede Medaille“, schwärmt Kaiser.

Dabei will er unter 24 Stunden bleiben – eine weitere Hürde, die er sich selbst steckt. Zum Vergleich: Im letzten Jahr 56 Prozent der insgesamt 1685 Teilnehmer länger als 40 Stunden unterwegs. Ein bisschen lenkt er deshalb doch ein: „Wenn ich den

Gipfel nicht mal mehr sehen kann, dann ist der Zeitpunkt gekommen, zu gehen“, lacht der Hobby-Extremsportler. Beim Ultramarathon sei es sowieso üblich, manche Abschnitte im Schrittempo zu meistern. „Wichtig ist nur, dass man zu einer festgelegten Zeit, den sogenannten „Cut-Offs“ eine bestimmte Weitenmarke erreicht hat.“

## „Der schönste Moment überhaupt“

Zuvor jedoch steht die Qualifikation an – und die hat's in sich: Acht Punkte braucht der 36-Jährige dafür. Bis zum 31. Dezember muss er die heuer in maximal drei Qualifikations-Läufen (zwischen 69 und 111 Kilometer lang) schaffen. Ein Lauf wird mit maximal vier Punkten entlohnt. Für die Motivation sorgt der Apotheker selbst: „Ich möchte unbedingt wissen, wie ein Mensch so etwas schaffen kann und was man dafür durchstehen muss.“

## ULTRAMARATHON

- ▶ Die Strecken bei einem Ultramarathon liegen jenseits der 42,195 Kilometer, die beim normalen Marathon gelaufen werden.
- ▶ Unterteilt wird in Streckenläufe, Stundenläufe und Etappenläufe (>1000 km).
- ▶ Die Läufer werden an einigen Stellen mit Getränken und Speisen versorgt. Dabei muss alles muss vor Ort verzehrt werden.
- ▶ Das gesundheitliche Risiko gleicht dem eines Marathons.
- ▶ Bisher gibt es noch keine offizielle Weltmeisterschaft des Weltleichtathletikverbands IAAF.

ten die Wehr  
aus Flammen  
Milchkönigin  
Kellen  
Mit der Aufga  
und Neukirch  
meing, Weh  
Wehren fürs  
Gemeinschaft  
inspektor Al  
verlaufen“ ist  
Fürsteste



setzt und die  
Perfekte Ubi  
Kreis  
Für

halten.  
Romm-Reise  
Spenden, Mi  
berger Mi  
dazu willk  
chen. Die  
selbst gen  
ken Gaun  
wurst-Fri  
Täufel im  
der Platt  
an den G  
am Somml  
nen, verar  
Romm-Wal  
Wald sint  
dner de  
Fassan m  
die Mini  
Tiefen  
Rö  
Frü