

Der Geist besiegt den Körper

Martin Tiefenböck läuft 100 Kilometer am Stück, zwischenzeitlich wollte er aufgeben

VON PATRICK HILMES

Murnau – Ein bisschen in der Natur spazieren gehen, vielleicht einmal in einen erfrischenden See springen und anschließend auf dem heimischen Sofa entspannen. Hört sich nach einem perfekten Tag an, wenn draußen einen die Sonne bei über 30 Grad brutzelt. Das alles hat auch Martin Tiefenböck getan, nur ein bisschen anders, ein bisschen extremer. Der Athlet der LG Staffelsee Murnau hat den Chiemgauer 100 gemeistert. Ein Lauf, bei dem die Teilnehmer 100 Kilometer mit 4700 Höhenmeter hinter

Schnelligkeit hat keine Priorität

sich bringen müssen – am Stück!

Tiefenböck ist der erste Läufer der LG Staffelsee Murnau, der einen Ultra-Berglauf über 100 Kilometer gefinischt hat. Es war auch sein erster Mammot-Lauf dieser Art. 2013 entdeckte er das Laufen für sich, und es wurde mehr und mehr seine Sportart. Der Ohlstädter steigerte sich. Erst zehn, dann 20 Kilometer und dann der erste Halbmarathon. Viele Sportler treibt das Ziel an, immer schneller zu werden. Nicht so Tiefenböck, bei ihm ist das anders. „Ich wollte nie meine Zeit verbessern“, betont er. Er wollte nur immer weiter kommen, längere Distanzen bewältigen. So wuchs über die Jahre die Idee, mal an einem Ultralauf teilzunehmen. Bei einem anderen Event traf er einen befreundeten Athleten, der schon Erfahrung auf diesen extremen Streckenlängen. Er schwärmte vom Chiemgauer 100, und Tiefenböck wurde hellhörig und war gleich angestachelt. Das war das, was er gesucht hatte.

Er machte sich an die Trainingsvorbereitung, meldete sich an – und dann war es so-



Immens wichtig: Martin Tiefenböck stärkt sich bei einer Verpflegungsstation für die restliche Strecke. FOTOS: CHEIMGAUER100



Das Lächeln war bei Kilometer 47 verschwunden.

weit. Um 5 Uhr morgens ging es los. Die 100-Kilometer-Strecke besteht aus zwei Schleifen durch den südlichen Chiemgau, wobei zunächst der Rauschberg im Uhrzeigersinn umrundet (26 km) und danach eine große 74 Kilometer lange Runde um und

auf den Hochfelln gelaufen wird. Die kumulierten Anstiege betragen circa 4700 Höhenmeter. Große Teile verlaufen auf schmalen alpinen Wanderwegen, sodass Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung für die Athleten sind.

Eine Strecke also, die es in sich hat. Und dann kam ja noch die Witterung hinzu. Über 30 Grad, Sonnenschein, keine Wolke am Himmel. Bestes Badewetter, weniger gutes, um 100 Kilometer über Berge zu laufen. „Das war brutal“, beschreibt Tiefenböck die Hitzeschlacht am Berg. Und die Temperaturen plus Steigung und Abstiege machten ihn fertig. Aus Laufen wurde Wandern. Aus Vorfreude wurde Qual. Bei Kilometer 47 war eine Versorgungsstation aufgebaut. Tiefenböck war am Ende. „Mein Körper hat gesagt: Gib auf. Mein Kopf sagte: Jein.“ Er hätte sich wohl geschlagen gegeben, seinem Traum von den 100 Kilometern vorerst begraben. Aber da gab es ein Problem. „Ich hatte bei den Helfern nachgefragt, was ist, wenn ich jetzt aufgebe.“ Die Antwort: Tiefenböck hätte

drei bis vier Stunden warten müssen, ehe man ihn abholen hätte können.

Der 36-jährige trankte sein T-Shirt in einen Fluss, stärkte sich mit Trinken und Essen und entschied sich, es weiter zu versuchen. Zumindest ein Stückchen weiter laufen. Bis zur nächsten Verpflegungsstation.

Doch es ging weiter. Tiefenböck fing sich. Nicht nur sein Geist wollte wieder, auch sein Körper. Aus dem Wandern wurde wieder Laufen. Aus der Qual wurde wieder Vorfreude. Er hatte zwar viele Körner und viel Zeit auf den ersten 50 Kilometern gelassen, doch noch war er im Plan. Dieser sah vor, dass er vor der Cut-Off-Zeit bei Kilometer 85 ankommt. Tiefenböck unterbot die nötige Zeit um rund 45 Minuten. 46 Minuten später hätte er an dieser Stelle das Rennen be-

enden müssen. Der letzte Aufstieg auf den Hochfelln wäre ihm versagt geblieben. „Dies war der schönste Punkt. Meine Frau war auch an der Verpflegungsstation bei Kilometer 85. Das war ein grandioses Gefühl“, schildert Tiefenböck.

Und dieses Gefühl setzte die nötigen Energien für den Schlusssanstieg frei. Er war erschöpft, aber ans Aufgeben verschwendete er dann keinen Gedanken mehr. Doch noch waren nicht alle Probleme aus dem Weg geräumt. In den Bergen kann es schnell gehen: Auf 30 Grad Sonnenschein folgte Gewitter. „Ich habe angefangen zu zählen, wann ich den Donner nach dem Blitz höre, um zu wissen, wie weit das Unwetter noch entfernt ist. Ein ungutes Gefühl.“ Das Gewitter erreichte die Athleten aber nicht, lediglich der Regen. Damit aber noch nicht genug. Beim Aufstieg verlor der Ohlstädter den Weg aus den Augen. Wohin? Die Antwort konnte ihm ein anderer Läufer geben. Zusammen bewältigten sie die abschließenden sieben Kilometer.

Tiefenböck überquerte die Ziellinie – und war überwältigt. „Es war eine unglaubliche Erfahrung, wie der Geist den Körper besiegen kann. Wie man wieder zurückkommen kann. Ich bin einfach nur happy.“ 17:45:55 Stunden hatte er benötigt. Der Sieger, Matthias Krah (LAZ Obernburg Miltenberg), war bereits nach 12:06:54 Stunden angekommen. Tiefenböck war das egal, er hatte die 100 Kilometer geschafft. Wie schnell, interessiert ihn nicht. Er will nur weit laufen.

Zunächst lässt er das aber. „Vielleicht laufe ich in ein paar Tagen mal so drei, vier Kilometer wandern.“ Zunächst stehen aber andere Dinge auf der Prioritäten-Liste: Spazieren gehen und auf der heimischen Coach entspannen.