

Frauen werden in Ultraläufen immer schneller

**DIE LAUFENDE****Leichtigkeit  
DES SEINS**

Sie sind jung, hübsch, wirken locker, sind aufgeschlossen und rennen Ultraläufe, als würden sie mal eben schnell zum Bäcker joggen. Ist eine neue Generation junger Läuferinnen unterwegs, die eine Männerdomäne aufmischen will?

TEXT: MICHAEL KUNST

**D**ie Medien bezeichnen sie als «hart», mitunter auch (Achtung Wortspiel!) als «ultrahart». Sie selbst lächeln darüber nur milde: Die neuen Siegerinnen in der Ultralauftszene stehen gelassen über solchen Statements. Denn sie pflegen eine «Art of Running», wie sie unter Spitzensportlern bis dato nur selten praktiziert wird. Spezielle Trainingspläne, Leistungstests? Kaum, trainiert wird aus dem Bauch heraus! Die Basis ihrer Leistungen? Laufen, laufen, laufen! Mentale Vorbereitung? Nicht immer, aber immer öfter.

Tatsächlich ist es den Berichterstatlern keineswegs zu verdenken, dass sie sich Klischees wie «härteste Sportlerin der Welt» oder «ultrahart im Ultralauf» bedienen. Denn nur wenige, die nicht schon selbst einmal auf einer fünfzig, hundert oder dreihundert Kilometer langen Strecke zu Fuss unterwegs waren, können sich vorstellen, dass man nach solchen Distanzen lächelnd und strahlend ins Ziel kommen kann.

**ALLES, BLOSS NICHT «HART»!**

So, wie es etwa Anne-Marie Flammersfeld regelmäßig macht. Die 36-jährige Deutsche, die seit vielen Jahren in St. Moritz lebt, zählt zu dem oben beschriebenen Typus der «neuen Siegerinnen». Vor zwei Jahren tauchte



Typisch Frau:  
Sieht locker aus,  
auch wenns hart ist.

sie buchstäblich aus dem Nichts in der Ultralauftszene auf und gewann auf Anhieb die renommierte Wüstenlauf-Serie «4 Deserts Race»: Die Gobi, Atacama, Sahara und Antarktis bezwang sie jeweils als beste Frau, zudem landete sie in der Gesamtwertung meistens unter den Top 15. Mal eben so, als «Rookie» in der Szene!

Wie bitte? Eine gut aussehende Blondine ist schnellste Frau auf den unwirtlichsten Flecken dieser Erde? Logisch, dass sich die Medien darauf stürzen! Flammersfeld war in den vergangenen zwei Jahren zu Gast bei zahlreichen Talkshows in der Schweiz und Deutschland, gab reichlich Interviews (und das nicht nur laufspezifischen Organen) und machte dabei mit intelligenten und durchaus unterhaltsamen Statements und Plaudereien Eindruck.

Stellt sich nur die Frage: Spielt hierbei auch eine falsche Einschätzung der Szene ihre Rolle? Tatsache ist: Anne-Marie Flammersfeld liefert seit zwei Jahren höchst beeindruckende Leistungen ab. Der Respekt, den man ihr entgegenbringt, ist mehr als verdient. Schon allein der Umstand, jeweils als beste teilnehmende Läuferin die erwähnten Wüsten zu meistern – das muss frau (wie auch man) erstmal schaffen! Andererseits sollte klar gestellt werden, dass sich die erklärte Weltelite eher selten bei Läufen wie denjenigen der (von der Öffentlichkeit nahezu abgeschirmten) 4-Deserts-Serie ein Stelldichein gibt.

Entsprechend wehrt sich die Krefelderin mit «Händen und Füßen» gegen den Status der härtesten Sportlerin der Welt (vgl. Interview ab Seite 18). Sie sei – im Gegenteil – eher der sanfte, entspannte Typ, behauptet sie. Das zeigt sie auch deutlich in einem kleinen Film, den sie kürzlich wohl als eine Art PR-Massnahme ins Internet stellte (<http://vimeo.com/99027511>). Unter der Headline «An Idea» präsentiert sie sich als Läuferin, die ihre mitunter enormen Strecken träumerisch bewältigt. Mit romantisch anmutenden Szenen zeigt sie, dass sie zu Fuss kaum Limits akzeptieren wird, aber gleichzeitig auch staunend der Flugbahn von Seifenblasen oder Federn hinterherschauen kann.

Klingt das paradox? Vielleicht im ersten Gedankengang. Aber eigentlich ist es wohl gerade dieser Widerspruch, der Interesse weckt. Und Respekt verschafft. Den bekommt sie übrigens nicht nur wegen ihrer Laufleistungen im Wettkampf. Mit ihren Lauf-Projekten wie Bottom-Up (siehe Info-Box S. 20) geht sie auf eine spielerische Weise an ihre Grenzen – physischer Art, wohlgemerkt, nicht mentaler!

#### ENTSPANNT IM HIER UND JETZT

Blicken wir auf ein anderes Beispiel dieses Frauentyps, das derzeit mit einer fast schon aufgesetzt wirkenden Frische, Natürlichkeit und einem faszinierenden Charisma hohe Wellen schlägt: Rory Bosio. Die 30-jährige Krankenschwester aus Truckee, Kalifornien, hat dieses Jahr zum zweiten Mal (in Folge)



«Ich dope mich mit Yoga!»

RORY BOSIO

FOTO: UTM/PASCAL TOURNARE



«Solange die mentale Steuerungs-zentrale positive Botenstoffe ins Blut feuert, läuft es einfach.»

ANNE-MARIE FLAMMERSFELD

FOTO: ZVG



«Zum Laufen brauche ich eher den Kopf als die Beine.»

DENISE ZIMMERMANN

FOTO: IRONTRAIL/ROBERT BOSCH

wildesten, längsten Touren und ist Garant für ein Dauerlächeln, das niemals gequält wirkt. Auch dann nicht, wenn sie in Situationen gerät, für die sie nun wirklich den Titel «härteste Läuferin der Welt» verdient hätte. Beim Tor des Geants 2014, mit einer Streckenlänge von 300 Kilometern selbst von hartgesottene Ultraspezialisten als eines der durchgeknalltesten Eintages-Rennen der Alpen bezeichnet, läuft Denise Zimmermann wie immer beschwingt los – und wird nach 50 Kilometern von einem Hund in die Wade gebissen. Die Wunde ist tief, die Zähne des Collies schnitten weit ins Muskelgewebe. Doch Denise Zimmermann läuft weiter, trotz Kreislaufproblemen. In der nächsten Verpflegungsstation versorgt sie ein Arzt, der ihr vom Weiterlaufen abrät. Zimmermann winkt dankend (und lächelnd) ab, lässt sich eine Tetanuspritze verpassen und trabt, trotz höllischer Schmerzen, die Kleinigkeit der restlichen 250 Kilometer ins Ziel.

Einige «Povernaps» am Wegesrand, eine intensive Desinfizierung der Wunde in jeder Aid-Station – und «Madame Ultra» läuft lächelnd als Dritte Frau ins Ziel. «Zum Laufen brauche ich sowieso eher den Kopf als die Beine» sagt sie mit Blick auf ihre in allen Regenbogenfarben schillernde Wade. «Ultras mit solchen Streckenlängen schafft man mental, nicht physisch!» Ähnliches liess sie auch nach einem anderen «Coup» ihrer Saison 2014 verlauten. Denise Zimmermann gewann den 202 Kilometer langen «Irontrail» durch die Bündner Berge bei teils miserablen Wetterbedingungen nicht nur in der Frauenkategorie, sondern gleich auch overall – mit einer guten halben Stunde Vorsprung auf den ersten Mann...

#### AUS FÜR DIE MASKULINE DOMINANZ?

Zimmermanns oder Flammersfelds Siege über die Männer sind kein Novum. Weltweit haben Frauen schon mehrfach bekannte Ultraläufe auch gegen Männer gewonnen. Die Amerikanerinnen Ann Trason (39), Pam Reed (52) und Jenn Shelton (31), um nur wenige zu nennen, machen solche Sachen regelmässig. Und obwohl es danach immer wieder heisst, mit solchen Siegen werde schwer am Ego der Männerwelt gekratzt, sind es ausgerechnet die Protagonistinnen, die beschwichtigend abwinken.

Womit wir wieder bei Anne-Marie Flammersfeld wären. Denn auch sie schaffte 2014 einen beeindruckenden Overall-Sieg beim rumänischen Ultralauf «Transylvania». Ein hartes Stück Arbeit: 8500 Höhenmeter auf 106 Kilometer. Bei diesem Rennen finishten nur 14 Teilnehmer und die drei Podiumsplätze waren mit Frauen besetzt. Im Interview äussert sich Flammersfeld diplomatisch und sagt, das Frauenfeld sei eben hochkarätig gewesen. Was wiederum auch über die Männerkonkurrenz eine Menge aussagt.

Auch Denise Zimmermann freute sich natürlich nach ihrem Sieg über das «coole Gefühl», als Irontrail-Gesamtsiegerin über die Ziellinie zu laufen. Doch auch sie hielt sich mit Jubelrufen gegenüber dem männlichen Geschlecht zurück. Wohl wissend, dass sie mit Sicherheit zur weiblichen Ultralauf-Elite zählt, während ihre männliche Konkurrenz beim Irontrail wohl suboptimal vorbereitet und auch nicht mit den besten Vertretern vor Ort war.

#### DER GEMEINSAME NENNER?

Nichts ist schwieriger als der sportliche Vergleich unter den Geschlechtern. Das gilt im psychologischen Sinne genauso wie im physischen. Trotz allem Enthusiasmus, endlich mit dem Ultralauf eine Ausdauersportart gefunden zu haben, in der das weibliche über das männliche Geschlecht triumphieren könnte, so bleibt dies doch (vorerst) eine Theorie. Denn ohne chauvinistische Klischees bedienen zu wollen: Solange die besten Ultraläuferinnen nicht tatsächlich die männliche Weltelite besiegen, wird es immer einen Mann geben, der besser ist, dazu sind die Männer den Frauen physisch einfach zu überlegen. Da können Wissenschaftler lange den Frauen mit aufwendigen Tests nachweisen, dass sie aufgrund ihrer besseren Fähigkeit, Fett zu speichern, prinzipiell ein höheres Ausdauerpotenzial als Männer haben und mental unglaublich stark sind. Beim Ultra Trail du Mont Blanc sind in den letzten Jahren die (weltbesten) Frauen von den (weltbesten) Männern doch noch zwischen zwei und fünf Stunden entfernt.

Aber was an dieser neuen Generation leistungsfähiger Frauen fasziniert, ist ihre Gelassenheit, ihr entspannter Umgang mit ihrer alles andere als entspannten Tätigkeit, die sie schlicht Sport nennen. Es wundert also wenig, dass alle unisono den mentalen Anteil an ihren Erfolgen überaus hoch einschätzen. Wobei es übrigens egal ist, ob eine Denise Zimmermann «laufen, laufen, laufen und alles andere ausschalten» als ihre wohl wichtigste Vorbereitung bezeichnet. Oder die Sportwissenschaftlerin Flammersfeld auf ihrem Blog (annemarielammersfeld.blogspot.ch) erklärt: «Solange der Kopf in Form ist und die mentale Steuerungszentrale positive Botenstoffe ins Blut feuert, läuft es einfach.» Oder Rory Bosio felsenfest behauptet: «Meine Stärke ist die Harmonie zwischen Körper und Seele.» Was wiederum eine yogische Umschreibung für die «Leichtigkeit des Seins ist.» Und nichts anderes. *f*

**MICHAEL KUNST** ist seit über 25 Jahren als freier Journalist und Fotograf unterwegs. Seine Lieblingsthemen sind Triathlon, Ultra- und Abenteuerveranstaltungen. Privat ist der 57-Jährige häufig auf dem Rennrad und beim Jollensegeln unterwegs.



# DIE GANZE WELT VEREINT IN EINEM LAUF

AN EINEM TAG. ZUR SELBEN ZEIT. AUF DER GANZEN WELT.

3. MAI 2015

OLTEN, 13:00 UHR

100% DER STARTGELDER FLIESSEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG

JETZT  
ANMELDEN!

WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

#WingsForLife