

# Volkswandertag

Immer mehr Menschen zieht es zum Trailrunning und zum 24-Stunden-Wandern. Allein unterwegs und ganz gemächlich: Ein Auslaufmodell?

Text Folkert Lenz



Wie ein Schwarm Glühwürmchen im Gänsemarsch-Flug: Die weißen Lichtpunkte von Stirnlampen tanzen durch den dunklen Wald. Baumwurzeln im Lichtkegel, Pfützen und die Hagelkörner vom Donnerwetter am Nachmittag. Monotones Klack-Klack-Klack: Rhythmisch stechen die Wanderstöcke in den Kies. Das muntere Geplapper der Ausdauer-Geher ist seit Stunden verstummt. Die Augen wollen zufallen. Der tote Punkt kommt um drei Uhr nachts.

444 Läufer haben sich auch in diesem Jahr zu den **24 Stunden von Bayern** aufgemacht. Von acht bis acht unterwegs, quer durch die Berge rund um Mittenwald. Immer dem Herdentrieb folgend. Am Ende des Gewaltmarsches am Karwendel haben die Wanderer über 70 Kilometer hinter sich. Humpelnd und wankend kommt mancher ins Ziel, Blasenpflaster haben Hochkonjunktur.

Der innere Schweinehund läuft bei allen mit. „Für mich ist der Reiz, zu sehen, ob es geht und wie es geht“, sagt einer aus einer schwäbischen Gruppe. Eine Münchnerin will herausfinden, ob ihr Körper 24 Stunden durchhält. Er tut es, weiß sie später.

Sich zu schinden liegt im Trend. Allerorten werden seit einigen Jahren Wander-

**Großglockner-Gletscherwelt-Trail: Hüpfen und Rutschen von Stein zu Stein nahe dem Kapruner Törl.**

FOTO: LENZ



FOTO: SALOMON/TRAUTMAN

**Die Kühe wundern sich ob der Horden, die beim Zugspitz Ultratrail in Grainau an ihnen vorbeiziehen.**

Marathons angeboten: Der Extrem-Alpinist **Hans Kammerlander** schleift seinen Trupp durch das Villnösstal. Zum **Hiking to the limit** lädt der Erfinder der „24h-Trophy“-Serie, **Toni Grassl**, gleich an fünf Orten zwischen Berchtesgaden, Schliersee und dem Harz. **24 Stunden Wanderlust** mit 80 Kilometern und bis zu 3000 Höhenmetern verspricht auch der Outdoor-Ausrüster Columbia im Tiroler Achenkirch, im fränkischen Plech und sogar an der Ostsee.

Freude, Schweiß und Schmerzen: Diese Kombination sucht eine weitere Spezies von Horden-Wanderern. Nicht nur auf Ausdauer, sondern auf Geschwindigkeit kommt es den Trailrunnern an. Auch diese rotten sich immer öfter zusammen, um bei Langstrecken-Events gemeinsam auf die Strecke zu gehen. Beim **Großglockner-Ultra-Trail** zum Beispiel: 110 Kilometer und 6500 Höhenmeter sind zu absolvieren – am Stück wohlgemerkt. Immerhin 124 Männer und 11 Frauen fanden sich im Juli am Start zur Langdistanz ein. Die schnellsten waren nach etwas über 15 Stunden wie-

der in Kaprun. Otto-Normal-Bergsteiger geht die traditionelle Runde um Österreichs höchsten Berg in sechs Tagen.

Buntbestrumpft, mit gerade mal Leibchen, Turnhose und einem Mini-Rucksack am Berg-Weg zu sein, das ist hip. Die neu-

Freude, Schweiß  
und Schmerzen:  
Diese Kombination  
suchen die  
Trailrunner.

zeitlichen „Turnschuh-Touristen“ mausern sich zur Zielgruppe für alpine Tourismus-Destinationen und Spezial-Ausstatter. „Es gibt einen eindeutigen Trend, dass man heute auch mal schnell auf den Berg rauf möchte. Und auch schnell wieder runter“, sagt Alexander Nehls von Dynafit. So wird die Liste von Mountain-Running-Veran-

staltungen jedes Jahr länger. Als Königsklasse gilt die Teilnahme am UTMB – dem **Ultra-Trail du Mont Blanc** im französischen Chamonix. Mit rund 170 Kilometern bei über 9000 Höhenmetern ist das quasi der Ironman für die Trailrunner.

Und trotzdem: Für die modernen Berg-Cross-Läufer steht nicht nur der Sport im Vordergrund „Die Leute wollen auch einfach raus, die Natur erleben“, hat Hubert Resch, Streckenchef vom Großglockner-Ultra-Trail, beobachtet. Tatsächlich kann man selbst bei Trailrunning-Wettkämpfen erleben, dass die Läufer stehenbleiben, fotografieren, die Aussicht genießen oder gemütlich an der Verpflegungsstation essen. Und mancher Absolvent erinnert sich nach 110 Kilometern im Ziel nicht nur an den legendären Hungerast: „Der schönste Moment war am Morgen, als die Sonne aufging. Im Tal hingen Wolken, ich stand ganz oben, da kamen mir die Tränen.“

Natur-Enthusiasten sind es also, die im Sturmschritt an den traditionellen Bergwanderern vorbeiziehen. ☺