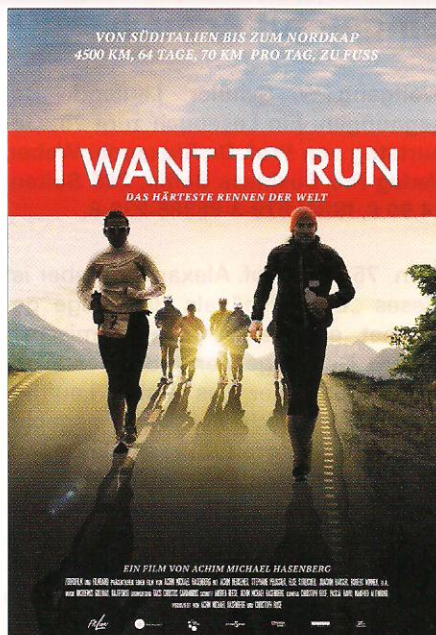


Übermenschlich?

„I WANT TO RUN – Das härteste Rennen der Welt“, Dokumentarfilm über den Trans-Europalauf 2009, D/2011, 89 min, Regie: Michael Hasenberg

Protagonisten: Achim Heukemes, Stéphane Péliissier, Elke Streicher, Joachim Hauser, Robert Wimmer, Hiroko Okiyama, Andreas Falk, Mattias Bramstång.

Von Bari zum Nordkap in 89 min, das klappt nur im Kino. In Wirklichkeit dauert die Odyssee 64 Tage, denn der Trans-Europalauf ist der längste und härteste Dauerlauf der Welt: 4.500 km quer durch Europa. Pro Tag im Schnitt 70 km, zehn Stunden Lauferei, täglich. Kein Pausen-tag. Diese Leistung klingt so unmenschlich, dass sich die Frage stellt, was für Typen so ein Martyrium durchstehen. Welche physischen und psychischen Voraussetzungen müssen die Athleten haben, um diese riesige Distanz auf eigenen Beinen zurücklegen zu können? Der Regisseur Michael Hasenberg, der vor dem Film keinen Bezug zum Laufen hatte, interessiert sich vor allem für die seelische Topographie, für die Motive, die Lebensphilosophie und die psychologische „Kriegsführung“ seiner Helden. Hasenberg begleitet und porträtiert acht Protagonisten, angefangen bei ihren Vorbereitungen zu Hause bis zum Zieleinlauf am Nordkap. Abgesehen von Achim Heukemes, der als einziger vom Laufen leben kann, haben die Läufer normale Berufe: der Friseur aus Toulouse, die Solarforscherin aus Stuttgart, der Optiker aus Nürnberg, die Schwimmlehrerin aus Tokio, zwei schwedische Offiziere. Und ein Lagerist, der an Multipler Sklerose erkrankt ist. Die Bodenständigkeit der Athleten zieht den Zuschauer voll rein ins Geschehen:



Das sind gar keine Laufprofis, sondern Amateursportler, die ihre Höhenflüge und Krisen, ihre schwachen und starken Momente offenbaren. Hasenberg verzichtet auf Pathos und Kommentare und lässt seinen Interviewpartnern auch beim Erzählen freien Lauf ... Und ja, der Funke springt über ins Publikum. Die Zuschauer brauchen keinen Durchhaltewillen, um das Finale zu erleben.

„I want to run“ ist viel mehr als eine Sportreportage. Die sportlichen Leistungen der Athleten und die Berichterstattung vom Wettbewerb kommen eher ein wenig zu kurz – deshalb fasziniert der Film auch Cineasten, die sich nicht fürs Laufen interessieren, sondern eher für spirituelle Themen. Die kargen Bedingungen während der Tour erinnern an mönchische Askese. Die Athleten übernachten in Turnhallen, ihre improvisierten Schlafstätten auf Iso-Matten bieten keine Privatsphäre. Ihre kurzen Nächte zwischen den Etappen und der entbehrungsreiche Tour-Alltag erfordern mindestens noch einmal so viel Leidensfähigkeit wie das Laufen selbst.

Der PR-geübte Achim Heukemes kommt überproportional häufig zu Wort. Die 89 Filminuten könnte der Ex-Trucker mit Hippie-Aura wohl auch alleine ausfüllen. Eines seiner ultrafeinen Statements über das Mögliche im Unmöglichen, freizitiert: „Ich erleb hier täglich, dass ich an eine verschlossene Tür komme ... dann stoße ich sie halt wieder auf.“ Kinostart war am 24. Mai. Die DVD erscheint am 2. November.

JoAnna Zybon

Verrückt sind immer die anderen

Von Udo Möller

Am 19. August geht es wieder los: Rund 50 Läufer machen sich auf den Weg, um quer durch Europa zu laufen, im dänischen Skagen startet das "Trans-Europa-Foot-Race 2012", kurz TE-FR genannt. In 64 Etappen geht es bis nach Gibraltar, wo man am 21. Oktober ankommen wird. 4.175 km sind das, was mit Blick auf die Geschichte der bisherigen Läufe dieser Art als wenig gelten kann. Frühere Europadurchquerungen waren länger. Von Lissabon nach Moskau ging es 2003 über 5.036 km, bei einer täglichen Laufleistung von durchschnittlich 78 km. Von Bari zum Nordkap 2009 waren es 4.487 km mit einer Tagesleistung von 70 km. Der diesjährige Schnitt von 65 km gilt da in Ultralaufkreisen schon als moderat. Der Etappenplan enthält dennoch wahre Hammer mit über 80 Tageskilometern, weniger als ein Marathon steht



nur an einem einzigen Tag auf dem Programm: Am 53. Tag gibt es in Spanien mit 39 km praktisch eine Sprintetappe. In der Starterliste finden sich erfahrene Kontinentalläufer wie Robert Wimmer, Sieger von 2003 und reihenweise Ultralauf-Urgesteine von Milan Milanovic bis Heike Pawzik. Nur 9 deutsche Starter sind dieses Mal dabei, mengenmäßig geben mit 17 Läufern die Japaner den Ton an, gefolgt von einer 15-köpfigen französischen Gruppe.

Zwei Monate lang jeden Tag 40 - 85 km Laufen, ohne Ruhetag – wer macht so etwas? Warum? Arbeiten die gar nicht, wie finanziert man so etwas? Und wie sieht das überhaupt aus? Davon macht man sich am besten selbst ein Bild. Dazu hat man reichlich Gelegenheit, denn der Weg von Dänemark nach Spanien führt unweigerlich quer durch Deutschland. Vom 24.8. bis 9.9. ist der Tross hierzulande rund 1.100 km unterwegs, ehe es dann bei der Etappe von Bad Krotzingen aus hinüber nach Frankreich geht. Zielorte der einzelnen Etappen sind ausschließlich kleinere Städte, weil man hier besser Helfer und kostenlose bis kostengünstige Übernachtungsmöglichkeiten besorgen konnte. Stüde in Niedersachsen, Heimat des „Heide-Marathons“ ist dabei, Waldkappel in Nordhessen, Dettelbach in Unterfranken und St. Georgen im Schwarzwald.

Den genauen Streckenplan und alle Einzelheiten kann man unter www.transeurope-footrace.org abrufen, dort findet man während des Laufes auch aktuelle Berichte und Ergebnisse. Dem Vernehmen nach wird es auf lange Zeit keinen weiteren Europalauf dieser Art mehr geben. Organisator Ingo Schulze, der für alle bisherigen Läufe verantwortlich zeichnete, hat angekündigt dies sei definitiv sein letzter „TE-FR“. Schulze, selbst sehr erfahrener Ultraläufer, ist inzwischen 64 und fühlt, dass „sich sein Akku langsam entlädt“. Immerhin dürfte die Organisation eines solchen Mammutrennens mindestens genauso schwierig sein wie die Teilnahme. 2012 gibt er aber mit voller Batterie noch mal Vollgas, auch das wird man live erleben können.

Wer nicht in der Nähe der Strecke wohnt, kann sich in diesem Sommer dennoch ein Bild davon machen, was denn das für Menschen sind, denen weder ein Marathon noch ein „normales“ Mehrtagerennen reicht. Aktuell läuft in vielen Städten der Film „I want to run“, der sich dem Trans-Europa-Lauf von 2009 widmet. 90 Minuten dauert dieser Film, in dieser Zeit ist ein Europaläufer gerade mal warmgelaufen. Trotzdem bekommt der Kinobesucher in seinem bequemen Sessel einen recht guten Eindruck vom Geschehen. Die Bilder sind ansprechend, die Teilnehmer kommen zu Wort, die Darstellung ist rund. Bemerkenswert, dass ein solcher Film überhaupt in die Kinos kommt. Wann war Laufen da zuletzt zu sehen? Da muss man wohl bis Forrest Gump zurückblicken. Ein Kassenerfolg wird der Film zwar sicher nicht, Kritiker nahmen ihn aber durchweg wohlwollend bis begeistert auf. Wohlgermerkt aus Redaktionen, die

nichts mit Sport zu tun haben. Siehe auch unsere Filmbesprechung von JoAnna Zybon auf Seite 40.

Aus der Art schlug die Süddeutsche Zeitung, die das Ganze einen Film über „verrückte Jogger“ nannte. Verrückt? Darüber mag man trefflich streiten. Der Begriff Jogger in diesem Zusammenhang ist jedoch ein völliger Fehlgriff. Ob live oder im Kino, man hat in den kommenden Wochen Gelegenheit, den Grad der Verrücktheit selbst zu beurteilen. Es muss ja nicht gleich ein Lauf quer durch Europa sein. Es muss ja noch nicht mal Laufen sein. Millionen Menschen täte es gut, sich überhaupt einmal zu bewegen. Keine neue Erkenntnisse, aber jetzt ganz bewusst im Vorfeld der Olympischen Spiele von US-Forschern noch einmal unters Volk gebracht.

Bewegungsmangel könne tödlich sein und „Faulheit sei so gefährlich wie Rauchen“ formulierten sie. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Fettsucht: Aufwendig berechnete man, nach Ländern und Regionen wie viele Krankheitsfälle – zumindest theoretisch vermeidbar gewesen wären, wenn sich die Menschen nur ausreichend bewegt hätten. Was als „ausreichend“ angesehen wird, dürfte Ausdauersportler überraschend wenig erscheinen: es sind 15 - 30 min zügiges Gehen täglich.

Eine weitere Studie aus Taiwan mit 400.000 Teilnehmern sieht bei 6 x wöchentlich 15 min Sport eine um drei Jahre verlängerte Lebenszeit. Bei 30 - 90 min ergibt sich ein weiterer positiver Anstieg an Lebenserwartung. (Endlos hochrechnen kann man das nicht, Ultraläufer leben auch nicht ewig.)

Hunderttausende Todesfälle seien vermeidbar, hieß es, und angesichts dieser Dimensionen und der Ausbreitung nannte man die Bewegungsarmut gar eine Pandemie. Dieser Begriff löst normalerweise Hysterie und Medienpanik aus, zuletzt etwa bei der Schweinegrippe 2009. Mangelnde Bewegung als weltweite Bedrohung? Großer Alarm?

So richtig interessierte das keinen, Zeitungen druckten es klein auf Seite 7, Seite 1 füllte der verregnete Sommer. Zu oft hat man das gehört und meist fühlte man sich an mahnende Worte und gehobene Zeigefinger aus der Krankenkassen-Mitgliederzeitung erinnert. Die, die es nötig hätten, erreicht man aber scheinbar nicht. Das thematisiert auch die genannte Studie aus Texas. Neue Lösungsansätze müssten her, um die Menschen in Bewegung zu halten. Städteplanung und Transportwesen müsse man danach ausrichten, so der Lösungsvorschlag. Es wird ein Vorschlag bleiben, denn man mag sich den Aufschrei der Bevölkerung kaum vorstellen, wollte man Menschen zur Bewegung zwingen. Unser Alltag ist längst darauf ausgerichtet, sich möglichst wenig zu bewegen. Planungen und Trends gehen auch eher in die entgegengesetzte Richtung: Noch kürzere Wege, mit dem Auto und dem Bus noch näher ans gewünschte Ziel, noch weniger Barrieren, noch mehr Aufzüge, noch mehr Rolltreppen. Dabei könnten gesunde Menschen durchaus mal zwei Stockwerke die Treppe nehmen. Gesund sind aber nicht alle Menschen und künstliche Barrieren gegen die Faulheit wären kaum im Sinne einer behindertengerechten Umwelt.

Dass man nicht mehr durch die Wälder streifen muss, um sich durch Jagd sein Überleben zu sichern, mag ein Fortschritt der Evolution sein. Nur noch direkt vor die Supermarkttür zu fahren, um sich dann den Kofferraum mit manchem überflüssigem Zeug vollzuladenden eher nicht. Wo ist der Mittelweg?

Wer dieses Heft in den Händen hält und somit Läufer oder Ausdauersportler ist, dürfte ihn schon gefunden haben.