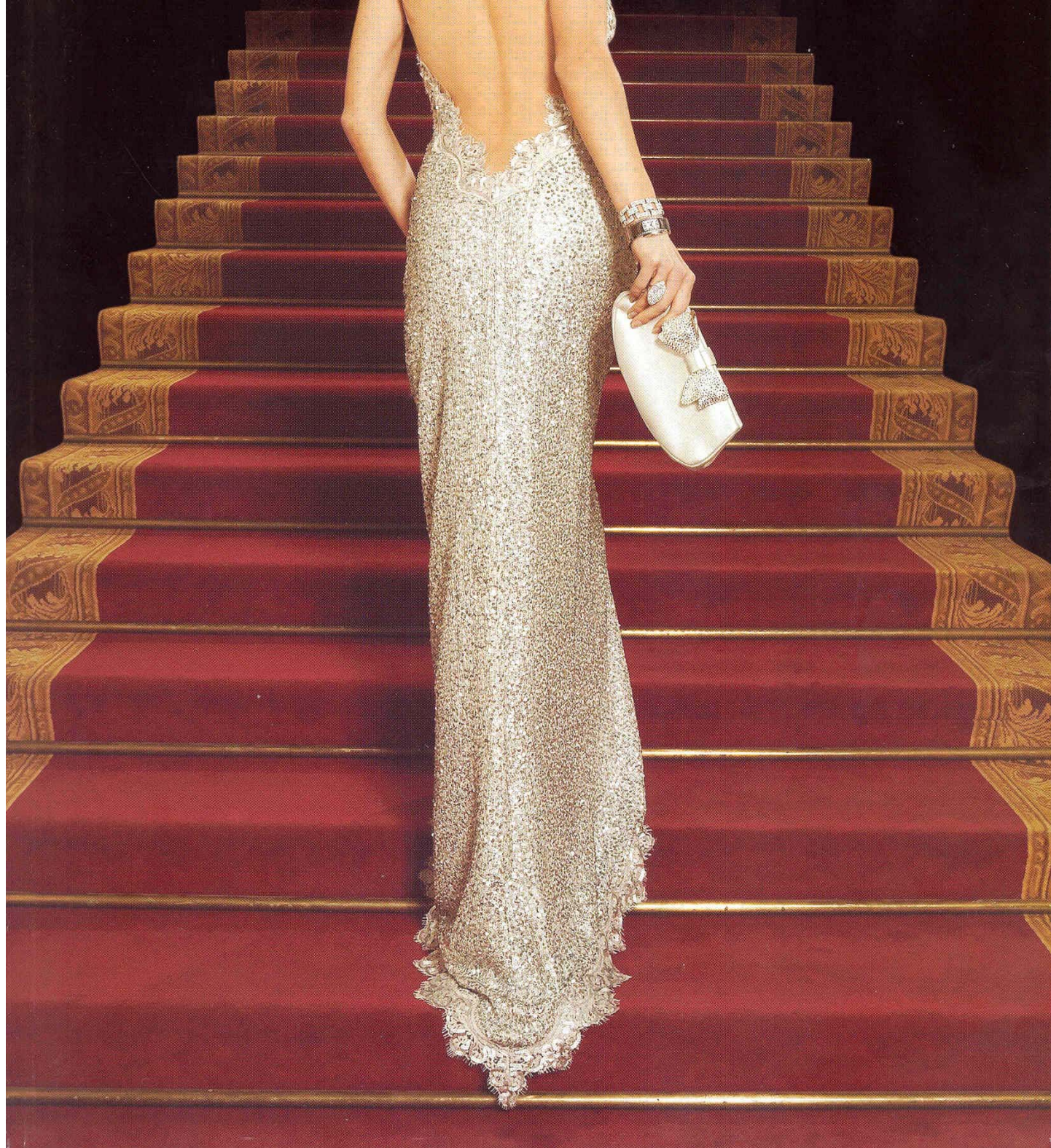


timless

by Juwelier Kuhnle

MENSCHEN | MODE | MOTOR | UHREN | ELEKTRONIK | REISEN | LIFE EXTREM | GASTRO





Badwater Ultrarace USA: Trinken, trinken und noch mal trinken! Laufabenteuer

Wahrscheinlich das härteste Rennen der Welt. Es findet jährlich in Kalifornien im Death Valley statt. Vom tiefsten Punkt der USA, 86 m unter dem Meeresspiegel, zum höchsten auf dieser Tour, 2.530 m, dem Mt. Whitney. 217 km nonstop durch die Wüste – allein die zu überwindenden Höhenmeter von 3.962 m sind eine Herausforderung für sich.

Text: Anita Kinle Fotos: Jürgen Klemenz

Die Temperatur des Asphalts liegt bei 80 Grad Celsius und die Außentemperatur bei bis zu 60 Grad im Schatten, die Nacht mit nur 28 Grad eine Gnade für den Körper. Eine Herausforderung für Laufequipment und Körper. Ohne Begleiteteam für einen Läufer allein nicht machbar. Robert Wimmer hat sich hierfür bestens vorbereitet. 350 Wochenkilometer und dreimal die Woche eine Stunde auf dem Fahrradergometer bei 90 Grad in der Sauna. Spezielle Einlagen absorbierten die 80 Grad des Asphalts. Nach 14 Stunden Laufzeit in der Führungsposition bricht Robert mit Kreislauf- und Atemproblemen zusammen, das erste Mal in seinem Leben will er aus einem Rennen aussteigen.

Während des Laufens hingefallen und wieder aufgestanden

Er wird vier Stunden behandelt und läuft dann wieder ein. Es liegen noch knapp 100 km vor ihm. Mit 36:53:08 h Durchgangszeit erkämpfte Robert Wimmer Platz 9 in der Gesamtwertung bei 80 Startern und wird bester Deutscher. Ein Sieg, den der Sportler hier gegen sich selbst und einmal nicht gegen einen anderen Sportler errungen hatte. „Der Kopf entschied alles. Mit einem Trainingsprogramm alleine lässt sich das nur begrenzt steuern. Ich will da wieder hin, da ist noch eine Rechnung offen. Und ich möchte mit einem Lächeln im Ziel ankommen.“

Wie bringe ich den Kopf zum Weitermachen?

„Nimm Bilder von deinen liebsten Menschen mit und siehe sie an, wenn du müde wirst. Schreibe dir auf, warum du läufst und lass es dir vorlesen, wenn du am Aufgeben bist. Stell dir den Zieleinlauf und deine Freude vor, wenn du es geschafft hast. Deine Lieblingsmusik zieht die negativen Gedanken aus dir raus und trägt sie mit den Schallwellen fort. Es bleibt deine Muskulatur und dein Ziel. Postiere gute Freunde, die dich aufbauen im hinteren Drittel des Rennens.“

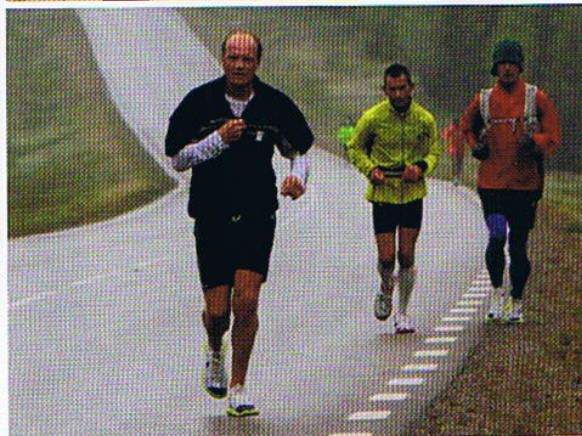
Das Ultralaufen hat meine Lebenseinstellung verändert

„Ich sehe viele Alltagssituationen gelassener und gehe sie zielstrebig und ausdauernder an als früher. Durch das ‚Reinlaufen‘ von der Seele habe ich gelernt, positiver zu artikulieren und jedem Individuum den gebotenen Respekt zu zollen. Die Achtung vor mir selbst und die vor meinen Mitmenschen ist gestiegen und ich empfinde eine gewisse innere Zufriedenheit.“

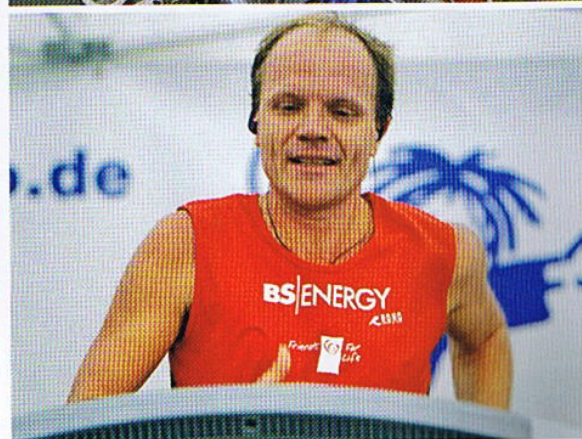


Nur wer richtig schwitzt, weiß, was Durst bedeutet.





„Ich will Rekorde brechen, ich will der ERSTE sein,
ich will laufen und mich spüren“.



Laufabenteuer Trans Europa Lauf

Das längste Wettrennen der Menschheitsgeschichte: Robert Wimmer war beide Male dabei. 2003 von Lissabon nach Moskau und 2009 von Bari zum Nordkap. 64 Tage Laufen, Etappen zwischen 42 und 95 km, kein Ruhetag. Durchhalten und ankommen. Laufen, essen, schlafen, massieren und immer wieder laufen, jeden Tag. Robert Wimmer hat dieses Rennen 2003 mit großem Vorsprung gewonnen. 2009 hat er es zum zweiten Mal erfolgreich beendet. Er hat die Weite Europas einmal von West nach Ost und einmal von Süd nach Nord zu Fuß bezwungen. Die Organisation eines solchen Wettkampfes ist aufgrund der unterschiedlichen Sprachen, Kulturen und Gesetze der zu durchquerenden Länder eine gigantische Leistung. Über zwei Jahre hat der Veranstalter dafür jeweils gebraucht. Unter www.laufgigant.de ist Robert Wimmers Online-Tagebuch aus 2009 mit allen Höhen und Tiefen veröffentlicht.

Robert Wimmers größte Erfolge

2002 wurde Robert Wimmer Deutscher Meister im 100 km Bahnlaufen und siegte beim 420 km langen internationalen Spreewaldlauf. 2003 gewann er den Trans Europa Lauf. Über 12 Monate hat er sich hierauf vorbereitet und im Winter zeitweise ungeschützt im Freien übernachtet, um sich abzu härten. 2004 gewann er den Isalauf über 328 km. 2008 stellte er einen neuen Weltrekord im 100-km-Laufbandlaufen auf und wurde Sieger des Deutschlandlaufes über 1.203 km. 2009 stellte Robert Wimmer einen Weltrekord im Laufbandlaufen auf: 145,2 km in 12 Stunden. Er beendet den TEL zum zweiten Male erfolgreich und erreichte den 4. Platz.

Und so sieht die Zukunft aus – ein Wettrennen um die Erde



Fünf Männer aus fünf Kontinenten messen sich und laufen in einem Wettkampf der Superlative über ca. 7.000 km in 80 Tagen rund um den Globus. Im Jahre 2012 laufen die Extremsportler von London über Rom nach

Afrika, Asien, Australien, Amerika zurück nach London. Sie werden diesen gigantischen Wettstreit am Vorabend der Eröffnung der Olympischen Spiele beenden. Auch Sie können mit Robert Wimmer laufen. Der leidenschaftliche Dauerläufer freut sich auf einen gemeinsamen Lauf mit Ihnen.

www.robertwimmer.de

Direkter Kontakt: R.Wimmer@nefcom.net