



Um 6.45 über die Blaue Brücke, die Kaiser-Joseph-Straße, entlang der Dreisam zum Ottiliensteg und zurück: der Freiburger Morgenlauf

„29 Minuten - ohhhh, da sind wir aber gut unterwegs heute! Wer hat da wieder aufs Tempo gedrückt?“ Es ist dämmerig-dunkel und bitterkalt. Das gute Dutzend Läufer trabt über den Ottiliensteg am Dreisamstadion. Unter der Licht spendenden Laterne kontrolliert Fernando Schüber die Durchgangszeit. Doch es soll kein falscher Eindruck entstehen: Dem Initiator des Freiburger Morgenlaufes geht es nicht um eine möglichst schnelle Endzeit - im Gegenteil. Immer wieder bremst er die einzelnen Läufer, mahnt zum ruhigen Tempo. Wichtig sei, so Schüber, „bei diesem Morgenlauf nicht das Tempo, sondern dass ruhig gelaufen wird, so, dass man wach wird und den Tag über das Gefühl hat, durch den Lauf ins Positive gepowert worden zu sein.“ Schüber sieht sich durchaus ein wenig

als Trainer und Ratgeber. Früher selbst aktiver Langstreckenläufer mit Bestzeiten von 1:09h auf dem halben und 2:32h auf dem ganzen Marathon, führt er „seine“ Morgenläufer behutsam zu mehr Körpergefühl. „Einige haben erst durch den Morgenlauf zum Laufen gefunden“, berichtet Schüber von den Erfolgen des Morgenlaufes. „Andere kommen seit Beginn immer wieder, wir sind inzwischen fast jeden Morgen zwischen zehn und 20 Läuferinnen und Läufern.“ Auf der Traditionsstrecke durch die Stadt und an der Dreisam entlang will Schüber nicht nur Freude und Ausdauer weitergeben, sondern den Läufern auch ein Gefühl dafür vermitteln, was in ihrem Körper vor sich geht. „Manchmal lasse ich sie auch schneller laufen, wenn ich spüre, dass es sie drängt. Danach diskutieren wir über die Erfahrungen.“ Die Gruppe soll sensibel werden für das Laufen in verschiedenen Tempi und spüren, „wie anders zwei Minuten langsamer“ sich auf das Gesamtfinden und den folgenden Tagesablauf auswirken können.

Im Sommer 2002 war er plötzlich da, der Freiburger Morgenlauf. Manche glaubten wohl, einen neuen Wettkampf am frühen Morgen entdeckt zu haben. Jedenfalls lief man beim ersten Morgenlauf zum Sonnenaufgang am Sommeranfang im Juni die bisher schnellste Runde. „Aber das war nicht Sinn der Sache“, berichtet Schüber, der damals über 150 Läufer an der Fahrradstation Mobile auf der Blauen Brücke zum neuen Freiburger Laufevent begrüßen durfte. „Mit der Zeit hat sich das dann eingependelt, heute lau-

Von der Infusion im Rot-Kreuz-Zelt des Schwarzwälder-Ski-Marathons bis zum Sieg des Comrades-Marathons in Südafrika: Charly Doll



„Ich bin kein Extremier“, antwortet mir Lauflegende Charly Doll beim Interview, überlegt dann noch einmal kurz und konkretisiert: „Nein, das würde ich so nicht sagen, extrem ist für mich alles, was nicht noch am gleichen Tag zu Ende geht, an dem es gestartet wurde.“ Charly Doll „will immer noch realisieren“, dass er läuft, will bewusst wahrnehmen, was um ihn herum geschieht“, das sieht er bei „den Extremen“ nicht immer gewährleistet.

Und dennoch, dass er ein Ultramann ist, wird er kaum abstreiten. Zu offenkundig führen seine größten Erfolge zu diesem Schluss: Sieger des weltgrößten Ultralauftages, dem Comrades Marathon in Südafrika (90km/1500m HD), zweifacher Gewinner des Swiss Alpine Marathons (78,5km/+2320m HD), Deutscher Meister und ehemaliger Rekordhalter im 100km-Lauf (6:29h), einstiger Weltrekordhalter im 12h Skilanglauf ...

... aber eben, „bei Bewusstsein“ scheint der schnelle Küchenchef aus Hinterzarten immer zu sein. Denn gerade die Mischung aus taktischen Finessen und dem Landschaftsgenuss machen für den

Berglaufkönig den großen Reiz der langen Strecken aus. „Es ist doch unglaublich wichtig, dass man die Strecke genießen kann. Ich will die Strecke immer genießen, das ist eines meiner Ziele“, erklärt er sein Laufverständnis. Dafür hat er seinen Körper optimal vorbereitet. Mit, wie er es nennt, „ähnlichen Läufen“ geht er ein solches Ereignis wie einen Ultralauftag in der Vorbereitungsphase an. Diese beginnt meist ein halbes Jahr vor dem eigentlichen Rennen. „Oft habe ich am 1. Januar entschieden: So, jetzt geht's los, und von da an wurde trainiert.“ Dabei umfasst die Vorbereitung nicht nur wöchentlich rund 200km im bergigen Gelände um Hinterzarten, sondern auch eine „mentale, psychische Vorbereitung, die enorm wichtig ist.“

Auf einen Lauf wie den Swiss-Alpine, müsse man sich ausgiebig mental vorbereiten, erläutert der Streckenrekordhalter. Da ist zum Beispiel die Konzentration auf das optimale Anfangstempo in einem solchen Rennen. „Oft laufe ich zu Beginn der Wettkämpfe weit hinterher, doch das verunsichert mich nicht, denn ich weiß genau, welche Herzfrequenz ich durchlaufen kann, da lasse ich mich nicht vom Renngeschehen beeinflussen“, verrät er taktische Geheimnisse. Irgendwann, so bestätigen die Erfolge, holt er die an der Spitze Vorausstürmenden ein, geht vorbei und läuft in gleichem Tempo dem Ziel entgegen. „Meistens ist es so, dass die anderen einbrechen, nicht dass ich forcieren“, erinnert sich Doll an die Rennverläufe dieser großen Wettkämpfe. Doch es hat auch eine Weile gedauert, bis sich Doll reif und bereit für die Ultra-

Als Bahnspezialist von Ihringen über Kairo nach Texas und zurück: Sebastian Hock im Interview



Die Glocke am Zielstrich läutet hämmernd die letzte Runde ein. Noch kämpfen drei Läufer um die Spitzenposition des 1000-Meter-Laufes. Mit breiter Brust und schwerem, aber kraftvollem Laufstil liegt der kleine gedrungene Russe eingangs der Schlussrunde in Führung. Noch 400m. Dicht an der Innenkante der Tartanbahn krallen seine Schritte in den Gummi. Verzweifelt versucht er sich abzusetzen, doch lauernd zieht hinter ihm der Deutsche Meister über 1500m seinen Schritt.

Er beobachtet seine beiden Gegner genau, wartet auf den Augenblick zum Antritt. Seine Gesichtszüge sind konzentriert, von Anstrengung ist wenig zu erahnen. Scharf blicken dagegen die Augen des Schwarzen, der etwas versetzt, fast auf der zweiten Bahn laufend, aus der Kurve kommt. Noch 300m.

Auf der Gegengerade jagt die Gruppe über die rote Bahn. Die Zuschauer im Schönbuchstadion von Pliezhausen toben. Jetzt nutzt der Deutsche die Lücke, die sich für einen Augenblick an der

Innenbahn aufgetan hat. Er forciert den Schritt, erhöht die Frequenz, bringt mehr Druck auf den Ballen und fährt auch etwas den Ellenbogen nach rechts aus. Wir sehen es alle, wie er den kleinen Läufer an der Spitze auf die zweite Bahn drängt, wie er diesen, fast zwei Köpfe Kleineren, jetzt attackiert. Das Stakkato seiner Schritte, der Angriff. Noch 200m.

In der Schlusskurve liegt er vorne, plötzlich zieht er den Schritt wieder lang. Dynamisch pendeln seine Beine aus der Hüfte, unterstützt durch die symmet-



rische Armführung. Der Russe scheint geschlagen, dem erhöhten Tempo kann er nicht mehr folgen. Doch der Schwarze hat aufgepasst und den Kontakt zur Spitze gehalten, er hängt noch dran, er beißt sich an den Hacken des Meisters fest.

So geht es auf die Zielgerade. Aus den Augenwinkeln erkennt der Favorit den schwarzen Schatten, der sich, Zentimeter für Zentimeter, auf der Seite heransaugt. Die beide liegen gleichauf. Sie stürmen auf das Ziel zu, unverwechselbar der Stil des Deutschen Meisters, vom Kampf gezeichnet mit pendelnden Armbewegungen der Angriff des Kenianers. Im schwarzen Gesicht blinken die weißen

01

Zähne, weit vorgelehnt der Oberkörper des Läufers aus Afrika.

02

Es wird ein knappes Finale, noch 30m. Noch ist nichts entschieden. Wie sich abstoßende Magneten kämpfen die Läufer um die Spitze, kaum scheint einer das Rennen für sich zu entscheiden, kontert sein Gegner. Mehrmals wechselt auf den letzten Metern noch die Führung.

04

Kurz vor dem Ziel setzt der Kenianer nochmals zu, die dünnen Beinchen wirbeln dem Ziel entgegen, vom wilden Lauftrieb besessen setzt er sich ab, gewinnt mit hauchdünnem Vorsprung das Rennen.

05

06

Im Ziel hebt er zwei-, dreimal entkräftet die ausgezehnten Arme, lächelt verlegen über seinen Sieg und dankt den Zuschauern mit der Geste des Klatschens für deren Unterstützung. Vorsichtig beginnt er wieder zu traben, macht sich zusammen mit dem Zweitplatzierten auf die Ehrenrunde. Doch immer wieder wird der Triumphzug unterbrochen.

07

08

09

10

Um die beiden Laufhelden der Stunde bildet sich rasch eine große Traube von Autogrammjägern. Begeisterte Jung-Athleten, auf der Jagd nach einem Souvenir an dieses phantastische Rennen.

Sie standen das ganze Rennen über gebannt an der Werbebande, festgeklammert an der kalten Metallstange und folgten aufmerksam dem packenden Kampf über zweieinhalb Runden. Auf der großen Anzeigentafel leuchtet in gelben Lettern die Endzeit: 2:19min.

Mit dem begehrten Autogramm in der Hand stiehlt auch er sich zufrieden davon.

Stolz sitzt er nun auf der Böschung und erwartet gespannt den nächsten Lauf. Immer wieder versucht der Kleine die eilig dahingekrakelte Signatur des Kenianers zu entziffern. Doch eigentlich ist das nebensächlich. In einem unbeobachteten Augenblick, wendet er noch einmal das Papierchen, auf dem er sich die Unterschrift gesichert hat. Der stauende Blick geht zur Anzeigentafel. Dann sieht man ihn konzentriert rechnen.

Stunden zuvor nämlich war er selbst über die „Tausend“ angetreten. Im B-, C-, oder D- Lauf hatte auch er um Sekunden und Meter und eine persönliche Bestzeit gefightet. Erfolgreich gefightet, denn er ist stolz, dass heute endlich die berühmte 3-Minuten-Marke gefallen ist.

Aber wie weit ist es noch zur 2: 19.67min? Zur Spitze? Zehn ... Zwanzig ... vier Finger zeigen in den Maihimmel, vierzig Sekunden, weiß der Bub, vierzig Sekunden zur Spitze ... ein weiter Weg.

Doch er hat sich nicht entmutigen lassen von den vierzig Sekunden, die da noch vor ihm lagen. So, wie er sich im Verlauf seiner Karriere überhaupt selten hat entmutigen lassen. Auch damals nicht, als er bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Wetter auf dem 126. Platz ins Ziel kam, kurz zuvor schon beim Mösle-Crosslauf in Freiburg einer der letzten war und sich umblickte und zu verstehen versuchte, was da nun eigentlich passiert sei ...

Denn begonnen hatte ja alles eigentlich ganz gut. Um nicht zu sagen: Spekta-