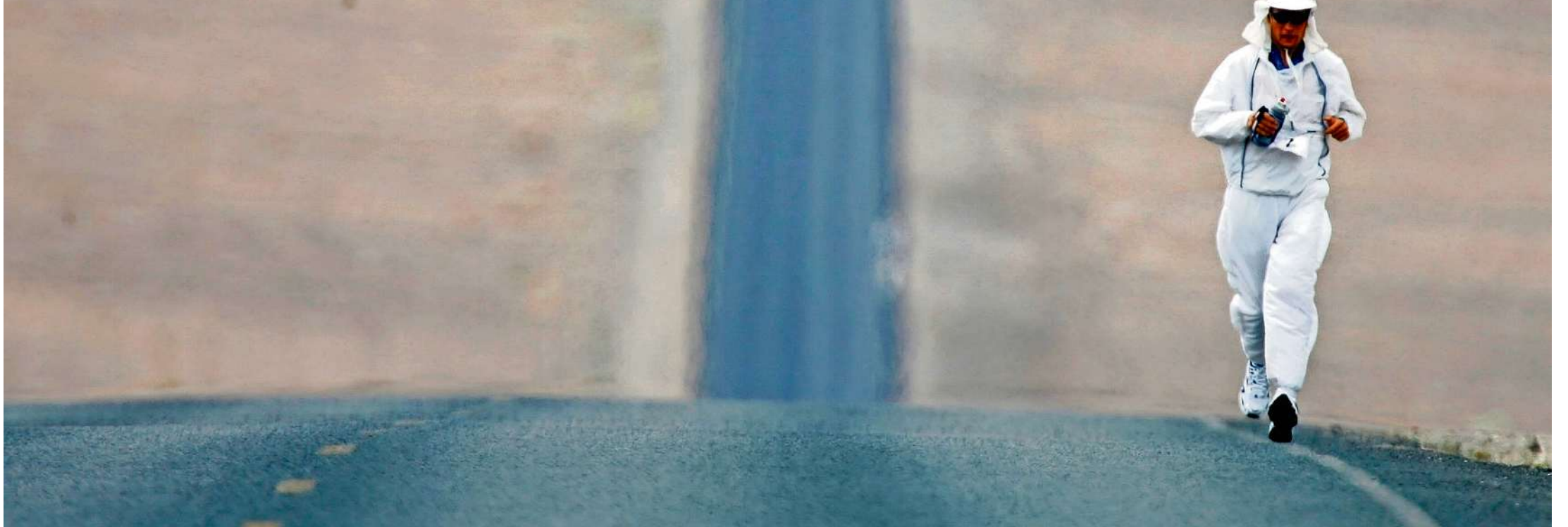


217 Kilometer Leiden in der Hölle

Beim härtesten Ultramarathon der Welt will der Oberwiler Alexander Scherz seine Grenzen finden



Tödliche Bedingungen. Die Athleten des Badwater Ultramarathons laufen immer auf der weissen Linie – bei 90 Grad Bodentemperatur würden ihre Schuhe auf dem Asphalt wegschmelzen. Foto Keystone

Von Tobias Müller

Las Vegas. Scott Jurek hatte Glück, als er 2006 den Badwater Ultramarathon gewann. Einen Tag vor dem Start schoss die Anzeige des Thermometers auf 58,1 Grad Celsius, die höchste je gemessene Temperatur auf dem Planeten. Aber am Tag danach, als sich der amerikanische Wunderläufer mit 100 anderen Verrückten auf die Reise begab, hatte sich das Wetter beruhigt. Und Jurek lief bei einer angenehmen Brise und gemächlichen 56 Grad 25 Stunden durch das Death Valley.

Der Badwater Ultramarathon gilt als das härteste Rennen der Welt. 217 Kilometer quälen sich die Auserwählten durch die Wüste Nevadas, durch das Tal des Todes.



Alexander Scherz.

Luftfeuchtigkeit: null Prozent. Temperatur: über 50 Grad Celsius. Bodentemperatur: bis zu 90 Grad, sodass die Schuhsohlen der Läufer, die sich nicht auf der weissen Linie bewegen, wegschmelzen. Tödliche Bedingungen, denen sich jedes Jahr Menschen aus der ganzen Welt aussetzen, auf der Suche nach den eigenen Grenzen. Am Montag, wenn der Startschuss ertönt, wird sich auch ein Schweizer auf die Reise machen. Der Oberwiler Alexander Scherz.

Alexander Scherz, 45, ist nicht zu Fuss in die Basler Innenstadt gekommen, sondern mit dem Auto. Zwei Wochen vor seinem wichtigsten Rennen will er Energie sparen. Scherz, lange lockige Haare, schwarzes T-Shirt, tätowierte Arme, setzt sich in ein Basler Café, bestellt einen doppelten Espresso und beginnt zu erzählen: Vom Laufen, von seiner Passion, die sein Leben verändert hat. In seinem früheren Leben studierte Alexander Scherz Wirtschaftspsychologie, er spielte in einer Rockband und von Sport hielt er so wenig wie heute von trainingsfreien Tagen. Laufen fand er langweilig, er spielte nicht Fussball, war in keinem Verein. Die überschüssige Energie liess er beim Feiern in die Welt hinaus, Partys und Alkohol waren seine Drogen. Er sagt: «Die einzige Bewegung, die ich hatte, war nach dem Ausgang mit dem Velo nach Hause fahren.»

Dinosaurier in der Wüste

Doch irgendwann wollte sich Scherz nicht mehr betäuben, er wollte leben. Er begann, Runden auf dem Vitaparcours neben seinem Haus zu drehen. Er merkte, wie ihm die frische Luft gut tat, die Bewegung, der hohe Puls. So begann sein neues Leben. Vor zehn Jahren meldete er sich zum ersten Mal bei einem Marathon an, in Berlin. Und weil die 42,195 Kilometer irgendwann nicht mehr hart genug waren, begann Alexander Scherz, Ultramarathons zu laufen.

War vor zwanzig Jahren der Marathon die ultimative Herausforderung für Hobby-Ausdauerathleten, so sind es nun die Ultradistanzen. Immer länger, immer härter, immer verrückter. In den letzten zehn Jahren haben sich die Teilnehmerzahlen bei Rennen über 50 Kilometer und mehr verzehnfacht. Ironie und Ultramarathons, die grossen Herausforderungen des kleinen Mannes des 21. Jahrhunderts.

Der Badwater Ultramarathon ist dabei die ultimative Challenge. Der Lauf startet im Death-Valley-Nationalpark auf einer Höhe von 86 Meter unter dem Meeresspiegel und endet über 200 Kilometer später auf dem Mount Whitney. 4000 Höhenmeter müssen die 100 zugelassenen Athleten zurücklegen. Und das im Juli, in der heissesten Zeit in der Gegend. Die Schnellsten brauchen für die offiziellen 135 Meilen 25 Stunden, die Langsamsten schaffen das Zeitlimit von 60 Stunden nicht.

Der Amerikaner Dean Karnazes, der das Rennen zwei Mal gewinnen konnte, war bei seiner ersten erfolglosen Teilnahme so dehydriert und unterzuckert, dass er während des Rennens sechs Stunden durch die Gegend irrte. Dinosaurier sah und dann in der Wüste ohnmächtig wurde. Scott Jurek, ebenfalls zweifacher Sieger und erfolgreichster Ultraläufer aus den USA, sagte einmal, dass der Badwater das Härteste sei, was er je gemacht habe. Die Temperaturen seien so unerträglich, wie wenn man den Backofen auf volle Stufe drehen

und den Kopf hineinhalten würde, während man an Ort und Stelle läuft.

250 Kilometer im Dschungel

Unerträgliche Hitze, endlos gerade Strassen, Dehydrierung, Halluzinationen, totale Erschöpfung: der Badwater Ultramarathon fordert Körper und Geist bis aufs Äusserste – 217 Kilometer Leiden in der Hölle auf Erden. Wer es ins Ziel schafft, erhält eine Urkunde, eine Flasche Wasser und ein aufmunterndes Schulterklopfen. Preisgeld: Fehlanzeige.

Um Geld geht es Alexander Scherz nicht, es geht um die Erfahrung. Darum, die eigenen Grenzen zu verschieben. Er sagt: «Sachen, vor denen du nicht Schiss hast, lohnen sich nicht.» Nach seinem ersten Marathon in Berlin wurden die Distanzen immer länger für ihn, die Rennen immer brutaler. Er begann mit Triathlon, auch wenn er ein «katastrophaler Schwimmer» sei. 2012 nahm er bei der Weltmeisterschaft in Hawaii teil. Letztes Jahr lief er einen Ultramarathon in Brasilien, 250 Kilometer durch den Dschungel Südamerikas, vorbei an Schlangen und Raubtieren.

Und nun Badwater. Für das Höllenrennen bereitete sich Alexander Scherz drei Monate lang vor. Der selbstständige Sportpsychologe und Vater eines Sohnes rannte 200 Kilometer in der Woche. Am Morgen 25, am Abend 20, am Wochenende manchmal 50 Kilometer am Stück. Um sich auf die Hitze vorzubereiten, quälte sich Scherz stundenlang auf sei-

nem Laufband zu Hause im Keller, nebdran die Sauna voll aufgedreht und die Türe geöffnet. Im Mai rannte er ein Vorbereitungsrennen in Basel, den 24-Stundenlauf auf der Grün 80. Scherz wurde Zweiter, er legte 210 Kilometer zurück, ohne Pause. Er sagt: «Andere trinken Bier, ich laufe halt. Ich muss einfach in Bewegung bleiben.»

Scherz ist früh angereist in die Wüste Nevadas. Er möchte sich vor Ort an die Bedingungen gewöhnen. In der Glut-ofenhitze spazieren gehen, mit dem Auto ohne Klimaanlage durch die Gegend brausen, sein Rennen visualisieren. Für den Start am Montag sind Sonnenschein und 50 Grad prognostiziert. Scherz schrieb aus den USA: «Also frieren werde ich sicher nicht.» Der Oberwiler ist bereit für das nächste Abenteuer.

Der Literaturnobelpreisträger T.S. Eliot sagte einmal: «Nur die, die riskieren, zu weit zu gehen, können herausfinden, wie weit man gehen kann.»



Porträt der Woche: Alexander Scherz

Die Basler Zeitung stellt mit Hinblick auf das Wochenende in regelmässigen Abständen Persönlichkeiten oder Clubs aus dem regionalen Sportgeschehen in einem ausführlichen Porträt vor. Zuletzt erschienen: Florian Goepfert (11.5.18), Ahmed El Jaddar (18.5.18), Adrien Jaccottet (25.5.18), Alex Wilson (1.6.18), Ramona Brüderlin (8.6.18).

Ultramarathon – fünf weitere Wahnsinnsläufe

15 kamen ins Ziel – Hunderte scheiterten

Barkley Marathon. Im Frozen Head State Park in Tennessee irren jedes Jahr Läufer 60 Stunden umher, in der Hoffnung, das unmögliche Rennen zu beenden. 200 Kilometer müssen die Athleten beim Barkley Marathon zurücklegen und dabei 18000 Höhenmeter bewältigen – das ist zwei Mal die Höhe des Mount Everest. Es gibt keine Verpflegungsposten und keine Wegmarkierungen. Alles, was die Läufer verwenden dürfen, ist ein Kompass und eine Karte. In den letzten 30 Jahren haben 15 Menschen das Ziel erreicht, Hunderte sind gescheitert. Rennorganisator Gary Cantrell sagt: «Alle grossen Rennen sind so gemacht, dass du es schaffen kannst. Der Barkley ist so gemacht, dass du scheiterst.» tmü

230 Kilometer durch die Wüste für 4000 Euro

Marathon des Sables. Alles, was die Organisatoren des Marathon des Sables ihren Teilnehmern zur Verfügung stellen, sind neun Liter Wasser pro Tag und ein Zelt. Sonst sind die Läufer auf sich alleine gestellt. 230 Kilometer durch die Sahara müssen die Athleten in sechs Tagen zurücklegen. Durch tiefen Sand, gegen erbarmungslosen Wind und Temperaturen bis zu 50 Grad am Tag (und -5 Grad in der Nacht) müssen sich die Athleten bewähren. Der Lauf in Marokko gilt als einer der beliebtesten Ultras der Welt. Jedes Jahr bewerben sich hunderte Fanatiker, nur wenige werden zugelassen für das Abenteuer in der Wüste. Startgebühr: Läppische 4000 Euro. tmü

Minus 50 Grad in der kanadischen Wildnis

Yukon Arctic Ultra. Das Gegenteil des Marathons des Sables ist der Yukon Arctic Ultra. Beim 700 Kilometer langen Rennen im Norden Kanadas müssen die Ultraläufer 6000 Höhenmeter zurücklegen, im ständigen Kampf gegen Unterkühlung und totaler Entkräftung. Bei Temperaturen bis minus 50 Grad ziehen die Athleten einen Schlitten mit überlebenswichtigen Materialien hinter sich her. Letztes Jahr erreichte nur die Hälfte der Athleten das Ziel in der kanadischen Wildnis. Läufer mussten von den Organisatoren kurz vor der Erfrierung gerettet werden. Amputationen von verfrorenen Gliedmassen sind beim Yukon Arctic Ultra nicht unüblich. tmü

Zwei Monate in New York im Kreis rennen

Self-Transcendence 3100 Mile Race. Der längste Ultramarathon findet jedes Jahr in New York statt. Zwei Monate lang rennen Ultraläufer im Sommer um einen Häuserblock in Queens – und suchen dabei sich selber und den totalen inneren Frieden. 5649 Runden müssen die Suchenden bewältigen, ehe sie die vorgegebenen 3100 Meilen zurückgelegt haben. Dabei verschlingen die Läufer bis zu 10000 Kalorien am Tag und verbrauchen insgesamt je 15 Paar Schuhe. Der achtfache Sieger aus Finnland, Ashprihanal Aalto, beendete vergangenes Jahr den Lauf nach 40 Tagen und neun Stunden. Er rannte täglich über 100 Kilometer ohne Pause und schlief nie mehr als vier Stunden. tmü

Drei Länder, 2300 Läufer und 10000 Höhenmeter

Ultra Trail du Mont Blanc. Im Vergleich zu den härtesten Ultramarathons der Welt ist der UTMB ein wahres Zuckerschlecken. Die relativ bescheidenen 170 Kilometer und 10000 Höhenmeter rund um den Mont Blanc führen durch die Alpenlandschaft Frankreichs, Italiens und der Schweiz. Mit 2300 Teilnehmern ist der Ultra Trail du Mont Blanc der grösste Ultramarathon der Welt, bei dem sich Läufer aus über 50 Nationen jedes Jahr messen. Deshalb gilt das Rennen, das Ende August im französischen Dörfchen Chamonix startet und dort wieder endet, auch als inoffizielle Weltmeisterschaft über die 100-Meilen-Distanz, die Königsdisziplin des Ultrasports. tmü