

Im
Schnecken tempo
zum
Gipfelsieg

Wie Trailrunning
mein Leben bereichert

Martina Hutter



Martina Hutter, 1982 in Niederösterreich geboren, ist verheiratet und Mutter von zwei Töchtern. Vor rund zehn Jahren hat sie ihre Leidenschaft für das Laufen entdeckt.

Im Zuge ihrer Ausbildung zur Ghostwriterin ist nun ihr erstes Buch „Im Schneckentempo zum Gipfelsieg“ entstanden.



INHALT

Vorwort	15
Gipfelsieg	17
Was bedeutet eigentlich Trailrunning?	21
Wie alles begann	23
Der erste Lauftreff	29
Von der Couch auf die Rennstrecke	39
Das erste Schneckenrennen	43
Bereit für den Halbmarathon	47
Viele Verrückte und ein Ziel – der Vienna City Marathon	57
Gekommen, um zu bleiben?	67
Interview mit Läufer Andreas Schweighofer	77
Trailrunning – meine große Leidenschaft	81
Lauf dich frei – ein Erlebnisbericht	95
Laufend glücklich	103



VORWORT

Laufen und ich? Früher war das undenkbar, fühlte ich mich, bezogen auf den Laufsport, doch komplett talentbefreit.

Couchpotato? Ja, der Begriff passte schon eher zu mir! Ich empfand mich als völlig unsportlich und verweigerte jede Art von Sport. Stattdessen war ich in meinen Augen bewegungsresistent und hatte zu viele Kilos auf den Rippen.

Falls du dir jetzt einen Bericht über eine wundersame Transformation vom Couchpotato hin zu einer Sportskanone erwartest, muss ich dich leider enttäuschen.

Dieses Buch erzählt nicht von einer Frau, die einen Wettkampf nach dem anderen gewinnt. Die plötzlich schlank und durchtrainiert ist, Sport an jedem Tag liebt und ehrgeizige Laufziele verfolgt.

Das Buch erzählt vielmehr von mir und meinem Weg, wie ich allen Vorzeichen zum Trotz eine Läuferin geworden bin. Und zwar gemütlich, entspannt und mit Genuss. Ja, auch das ist möglich! Ich persönlich habe im Trailrunning besondere Freude und Erfüllung gefunden.

Ich erläutere diese Art des Laufens im Buch ausführlich. Vielleicht ist es ja auch für dich eine geeignete Sportart, um einen Einstieg ins Laufen zu finden und mit Ruhe und Genuss ans Ziel zu kommen.

Ich wünsche dir in jedem Fall viel Spaß beim Lesen und vielleicht ja auch schon bald beim Loslaufen!

GIPFELSIEG





*Endlich! Geschafft!
Oben angekommen ist alles anders. Ich kann es
schmecken, fühlen, ich höre, sehe und rieche es.
Es riecht nach Freiheit, nach frischer Luft.
Ich atme durch.
Losgelöst.
Es schmeckt nach Belohnung, nach verdienter
Belohnung für alle Strapazen.*

*Ich höre ... nichts.
Wie schön!
Irgendwo im Hintergrund erahnt man zwar
Menschenstimmen, allerdings sind diese
ausgeblendet und wirken weit weg.*

*Ich sehe ... Unendlichkeit.
Schönheit.
Unbeschreibliches!
Der Versuch, diese ganze Pracht auf einem Foto
festzuhalten, ist zum Scheitern verurteilt.*

*Ich fühle ... Glück.
Glückseligkeit, tiefe Zufriedenheit.
Ein intensives, wohliges Gefühl im Bauch, und ich
weiß, dass dieses Glück noch länger anhalten wird.
Wie immer.*

Ich bin angekommen. Ich habe den Gipfel erklommen und erhalte nun meinen Lohn. Nämlich genau diese Eindrücke und Gefühle; dieses pure, unbeschreibliche Glücksgefühl.

Reinhard Mey besang dieses Gefühl von Freiheit 1974 mit folgenden Worten:

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen und dann würde, was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.“

Das trifft es genau. Das beschreibt exakt, wie ich mich am Ende eines Trailruns fühle. Der Kurs auf den Berg ist meist malerisch, oft anspruchsvoll und herausfordernd. Doch wenn ich schließlich am Gipfel ankomme, wirbeln alle möglichen Eindrücke wild in meinem Kopf umher. Die Dankbarkeit, dass ich fit genug bin, um solch eine Tour zu bewältigen. Dieses Gefühl, eins mit der Natur und der Umgebung zu sein. Auf mich allein gestellt zu sein und es zu schaffen. Dazu kommt die körperliche Herausforderung, die solch ein Berganstieg immer mit sich bringt.

So viele Gedanken, die einem während dieser Anstrengung durch den Kopf gehen. Lösungen, die gefunden werden, oft ohne bewusst danach gesucht zu haben, und Sorgen, die man vielleicht ein kleines bisschen lindern kann. Das alles bringt so ein Lauf auf einen Berg mit sich.

Und am Ende folgt die Belohnung in Form eines prachtvollen Ausblicks, der sich mir bietet. Dieses Gefühl da oben am Berg, nach all den vorangegangenen Strapazen – genau dieses Gefühl ist einer der wichtigsten Gründe, warum ich Trailrunning so liebe.



Was bedeutet eigentlich Trailrunning?

Ein Trail ist für mich ein Weg oder Pfad, der nicht geradlinig und auf Asphalt verläuft. Bei einem Trail ist jeder Schritt anders, weshalb die Aufmerksamkeit des Läufers ständig gefragt ist.

Mal ziert eine Wurzel den Kurs, ein andermal läuft man über Schotter, und schließlich quert man vielleicht eine Wiese. Geradeaus geht es selten, meist schlingt sich der Weg in Kurven und durch mitunter unwegsames Gelände.

Bei einem Trailrun sind häufig Höhenmeter dabei, wobei dies keine Voraussetzung ist. Trails gibt es nicht nur auf Bergen oder in Wäldern, derartige Laufwege kannst du genauso gut in der Stadt finden.

Der schmale Trampelpfad, den ich einst als Kind beim Wandern mit meinen Eltern dem breiten geschotterten Weg vorgezogen habe, war beispielsweise ein Trail.

Walter aus meiner Laufgruppe hat es einmal so zusammengefasst:

„Trailrunning ist der Oberbegriff für das Laufen im Gelände. Ein Trail ist ein Pfad oder, wie man bei uns sagt, ein Wegerl. So ist Trailrunning das Laufen auf Wegerln im Gelände, wo keine Autos mehr fahren können.“

Aber bevor ich weiter davon schwärme, was Trailrunning für mich bedeutet, werfe ich einen Blick in die Vergangenheit, wo meine Laufbeziehung ihren Anfang nahm. Das ist 20 Jahre her.