

Läufer „verirren“ sich in die Sauna

Außergewöhnliches Training für den Badwater-Marathon im amerikanischen „Tal des Todes“

Von
Natacha Olbrich

BUDENHEIM Warum laufen sechs Leute in einer auf 90°C geheizten Sauna eine Stunde lang im Kreis herum? „Wir trainieren für den Badwater-Ultralauf im Death Valley in den USA“, erklärt die einzige Frau, Christine Sell. Die 41-jährige aus Ginsheim-Gustavsburg ist Sportphysiotherapeutin und bereits erprobt im Laufen unter lebensfeindlichen Bedingungen: Schon dreimal nahm sie am 240 Kilometer langen „Marathon des Sables“ in der marokkanischen Sahara teil. Auch hier herrschen, wie im „Tal des Todes“, 50°C im Schatten – jeden Tag, ohne Abkühlung.

Bevor die Läufergruppe am frühen Sonntagmorgen nach dem „Aufwärmtraining“ im Lennebergwald die Saunaaanlage „Schwitzkasten“ in Budenheim betritt, werden sie vom Besitzer Wolfgang Schnorr gefragt, ob sie den Wahnsinn wirklich durchziehen wollen. Ein hochmotiviertes „Ja!“ ist die Antwort – die Läufer sind gut drauf, das Training im Wald hat ihren Tatendrang geweckt. Christine Sell verteilt noch schnell Flüssig-

nahrung an ihren Kollegen Rainer Lösch, der ebenfalls am Ultralauf teilnehmen wird, und an die Supporter Roland Kluprat, Christian Sell, Edgar Kluge und Jörg de Vries. Beim ungewöhnlichen Lauftraining

in der Sauna müssen alle mitmachen, „damit in der kalifornischen Wüste keiner umkippt“, so Sell. Sie weiß, wovon sie spricht: Bei ihrem letzten Lauf in Marokko konnte eine ihrer Supporterinnen die Hitze

nicht ertragen, bekam Migräne und Ohnmachtsanfälle. Das soll beim 216 Kilometer langen Badwater-Ultralauf nicht wieder passieren – schließlich gilt dieser Marathon als der härteste und heißeste der Welt. Die Strecke führt von 86 Metern unter dem Meeresspiegel bis hinauf zum Mount Whitney Portal in 2800 Metern Höhe. Das bedeutet enorme Strapazen für den Körper – Strapazen, die nicht nur Christine Sell und Rainer Lösch bis an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit bringen werden. Nur 90 Läufer dürfen an diesem Marathon teilnehmen, die Auswahlkriterien sind streng. Die Zielzeit beträgt 60 Stunden. Zwischendurch darf gegessen, geschlafen und vor allem ganz viel getrunken werden.

In der Sauna hat Rainer Lösch einen ganzen Kasten Wasser bereitgestellt. „Das ist ja warm!“, beanstandet einer der Supporter. „Gewöhn dich schon mal dran“, meint Lösch, „in der Wüste kriegst du auch nichts Kaltes.“ Aber zum Glück für die Todestal-Läufer wird es im Death-Valley nicht heißer als 50°C – im Gegensatz zu Schnorrs Sauna, in der allmählich Temperaturen wie im Kochtopf herrschen.



Wolfgang Schnorr beobachtet das Training von (v.l.) Christian Sell, Rainer Lösch, Edgar Kluge und Christine Sell. Foto: hbz/Sell