

## HINTERGRUND AM WOCHENENDE

Markus Schroth war Fußballprofi, auch beim TSV 1860, er kam der Nationalmannschaft nahe. Eine schwere Knieverletzung beendete seine Karriere. Schroth hat aber einen neuen Sport gefunden – einen, den Fußballer normal meiden: Er läuft. Ausdauernd. Bis zu 120 Kilometer. Und dabei noch Berge hoch. Er ist jetzt Ultra-Trailrunner.



Läuferglück im Hochgebirge: Markus Schroth unterwegs auf dem Trail rund ums Montblanc-Massiv.

FOTO: MAINDRUGÜK

## Vom Fußballer zum Extremläufer

VON GÜNTER KLEIN

Als Markus Schroth noch Fußball spielte und Stürmer war, wusste er: Es ist immer ein Verteidiger hinter ihm her.

Als er dann vor zwei Jahren in seinem neuen Sport debütierte, musste er damit rechnen, auf Gegner einer anderen Kategorie zu treffen: auf Bären. Das war in Slowenien, beim „Slotrail 100 Postojna“.

„Es gibt“, erzählt Markus Schroth, „bei diesen Läufen eine Liste mit Pflichtausrüstung“. Normal steht darauf: Wasservorrat, Mütze, warme Bekleidung, weil man in die Nacht hineinkommt und es dann kalt wird im Gebirge. „Und in Slowenien musste man sich eine Bärenlocke anhängen.“ Weil die meisten Angriffe auf Menschen dadurch zustandekommen, dass die Bären den Eindringling nicht haben kommen hören. Die Glocke, die bei jedem Schritt aktiviert wird, warnt den Bären, er hält sich fern.

Im Sommer 2015 ist Markus Schroth im Bärenrevier seinen ersten Ultratrail gelaufen. 100 Kilometer, dazu 5000 Höhenmeter – so stand es in der Ausschreibung. Jedoch: „Während des Laufs wurde die Streckenführung verändert.“ Und so waren es letztlich 120 Kilometer, die Schroth und die anderen Finisher zurücklegten. Als er ankam, empfand er das „als großen Moment – und es war anders“. Und es war, ja auch das, „ein Wunder“.

Es war nicht abzusehen, dass Markus Schroth solche Läufe machen könnte. Es ist eh nur eine kleine Szene, die diesen Sport Trailrunning betreibt. Die harten Strecken beginnen weit jenseits der Marathondistanz (42,195 Kilometer), die schon so fordernd ist, dass sie der „Everest des kleinen Mannes“ genannt wird. Im Trailrunning muss man auch mal 100 Kilometer oder 100 Meilen (160 Kilometer) schaffen, nicht auf breiten Straßen wie bei einem Stadtläuf, sondern auch mal auf Pfaden, steil bergauf und bergab, wodurch sich auch

noch Höhenmeter summieren, als besteige man auf der Mammutstrecke einen Gipfel nach dem anderen. Zusätzliche Erschwernis: Man muss die Wegmarkierungen schon selbst finden – auch nachts. Denn der Tag von Sonnenauf- bis Untergang reicht nicht aus für solche Unternehmungen.

Diesem extremen Sport also hat sich Markus Schroth verschrieben. Unter seinen besonderen Umständen: Er hat ein kaputtes Knie. „Knorpelschaden, das Loch ist groß wie ein Zwei-Euro-Stück.“ Im Fußball hatte er aufhören müssen, 2009 war das. Markus Schroth wurde nach 299 Bundesligaspielen mit 62 Toren zum Sportinvaliden.

Der Karlsruher stand für die guten Zeiten des TSV 1860 München. Bundesliga. Zusammen mit Benny Lauth galt er Anfang des Jahrtausends als bestes deutsches Sturmduo der Liga. Lauth machte ein paar Länderspiele, Schroth stand in der B-Nationalmannschaft, die sich der DFB damals noch hielt und die er wahlweise „A2“ oder „Team 2006“ nannte. 2007, vor zehn Jahren, wurde Markus Schroth mit dem 1. FC Nürnberg Pokalsieger und ist danach wieder zu den Löwen gewechselt, „mit großen Ambitionen“. Doch schon in der Saisonvorbereitung verletzte er sich schwer am Knie. „Auf einmal“, sagt er, „war die Karriere beendet“.

Er blieb noch im Verein, man setzte ihn im Marketing ein, er wurde Co-Trainer. Er hatte Freiraum für Gedanken: Wo stehe ich? Wo will ich hin? 2013 beschloss Markus Schroth Veränderungen: „Ich wollte mir zurückholen, dass der Sport Teil meines Lebens ist. Ich hab viel Persönlichkeitsentwicklung gemacht, mich coachen lassen.“

Petra Weber, seine Lebensgefährtin, half ihm dabei. Sie war mal Gartenbauwissenschaftlerin, bildete sich dann weiter in Kinesiologie, Lebensberatung, arbeitet als Mentaltrainerin mit Spitzensportlern aus dem Bereich Eiskunstlauf, Triathlon, Fuß-

ball, selbst ist sie Mountainbikerin und Bergsteigerin.

„Ohne Petra“, sagt Markus, „stünde ich nicht da, wo ich jetzt stehe“, seine Läufe sieht er als Gemeinschaftsprojekt – und nicht nur, weil sie darauf achtet, ihn logistisch zu unterstützen und mit einem warmen Brei mit Honig an der Verpflegungsstation zu warten. Petra Weber hat ihm die Perspektive eröffnet, dass er leisten kann, was er leistet. Körperlich und mental.

Das Knie hält die langen Läufe aus. Er hat es nie mehr untersuchen lassen, „das Ergebnis außen spricht ja für sich“. Wenn er so überlegt: Die Stauchungen des Kniegelenks wie beim Fußball mit seinen abrupten Richtungswechseln hat er jetzt nicht mehr, „die Belastungswinkel“, so Petra Weber, „sind aber noch die gleichen“. Heute ist Schroth den Dolomiten Extreme Trail gelaufen, „das war das Krasseste. Extrem technisch, Single Trails, schräg am Hang, steil bergauf, steil bergab. Eigentlich Gift für mein Knie.“ Er hätte sich und die er wahlweise „A2“ oder „Team 2006“ nannte. 2007, vor zehn Jahren, wurde Markus Schroth mit dem 1. FC Nürnberg Pokalsieger und ist danach wieder zu den Löwen gewechselt, „mit großen Ambitionen“. Doch schon in der Saisonvorbereitung verletzte er sich schwer am Knie. „Auf einmal“, sagt er, „war die Karriere beendet“.

Er wollte nach seiner Neuorientierung „mehr schaffen als eine Stunde im Perla-



Gute Löwen-Zeiten: Schroth und Benny Lauth 2002. IMAGO

Forst zu joggen“. Er hat für sich die Marathondistanz angetestet, ist 45 Kilometer gelaufen, später noch etwas weiter. Auf Langlaufskiern schaffte er die 100. Ein City-Marathon hat ihn aber erst gar nicht gereizt, „weil ich auch das Landschafts- und Naturerlebnis haben wollte“. Dann kam der Urlaub vor

zwei Jahren, am Montblanc, wohin es die Bergsteigerin Petra Weber schon öfter zog. „Das ist ein Ort voller ‚Passion‘“, sagt sie, „und ein Ort extremer Leistungen“. Als sie und Markus zum Bergsteigen da waren, fand gerade der UTMB statt. Der Ultra Trail ums Montblanc-Massiv herum. 171 Kilometer lang.

10 000 Höhenmeter, der Schnellste benötigt 21 Stunden und 20 Minuten, Zielabschluss ist nach sechsundvierzig Stunden. Unterwegs gibt es Aufladestationen für die Puls- und GPS-Uhren, sie würden sonst schlapp machen. Die Teilnahmebedingungen lesen sich so furchterregend wie ein Medikamenten-Beipackzettel.

Den TDS (120 km, 7200 Höhenmeter), eine Teilstrecke des UTMB, ist Markus Schroth schon gelaufen. Sein letzter Wettbewerb, neulich erst, war der „Cro Trail“, vom Skiort Limone in Italien über den Tendepass über 115 Kilometer hinab an die Cote d'Azur nach Frankreich. Das heißt: 20 Stunden unterwegs sein. „Für den Körper, die Emotionen, den Kopf ist das eine große Herausforderung“, erklärt Schroth. Gelände und Streckenverlauf sind, wenn man erstmals startet, unbekannt. „Man muss auch in der Nacht die Markierung finden. Kann sein, dass sie links in den Wald geht und man geradeaus weiter läuft, dann muss man irgendwann umkehren.“

Für den Ex-Fußballer Markus Schroth geht es darum, „dass ich mich in diesem Umfeld – Berge, schmale Pfade, Einsamkeit, sengende Hitze oder nächtliche Kälte, der Natur ausgesetzt – ‚verwirklichen kann‘. An der Spitze, wo die Profis laufen, geht es um Platzierungen, um Zeiten. Schroth will „Grenzen verschieben, hauptsächlich im mentalen Bereich. Ich will über innere Arbeit meine Ziele erreichen, die Strecke im bestmöglichen mentalen und inneren Zustand bewältigen.“ Er versucht, „den Flow zu erreichen – damit ich durchlaufen kann.“ Petra Weber findet, Markus sei „außerordentlich leistungsfähig. Ich sehe ja, in welchem Zustand er an den Verpflegungsstationen ankommt.“ In einem guten. Im extremen Trailrunning müssen viele aufgeben – Markus Schroth nicht. Und freut sich, dass er in den Tagen danach eigentlich kaum die Strapazen spürt.

### Berühmte Trails

In den Bergen rennen – wo das möglich ist.

**Zugspitz Trailrun Challenge:** Diesen Samstag gibt es den Marathon (43,5 km) von Ehrwald auf und rund um die Zugspitze – 3950 Höhenmeter. Bereits Mitte Juni war der Ultratrail von Grainau aus mit bis zu 100 km und 5400 Höhenmetern.

**Chiemgauer 100:** Nächstes Wochenende in Ruhpolding. 100 Kilometer (4500 Höhenmeter) oder 100 Meilen (7500 Höhenmeter) stehen zur Auswahl.

**Swiss Alpine:** Der Klassiker in Davos. Die Königsstrecke: 78 Kilometer (2800 Höhenmeter).

**Südtirol Ultra Skyrace:** Von Bozen aus sind entweder 42, 66 oder 121 Kilometer zu laufen. Auf der Langdistanz kommen 7500 Höhenmeter dazu.

**Montreux Trail Festival:** 160 Kilometer mit 13 600 Höhenmetern (gibt aber auch Einsteigerstrecken über 15 und 34 km).

**Karwendelmarsch:** In Scharnitz mit 35 oder 52 Kilometern (1700 und 2281 Höhenmeter). Ende August.

**Ultra Trail du Mont Blanc:** Vom 28. August bis 3. September sind in Chamonix Strecken von 55 Kilometer (3500 Höhenmeter) bis 290 Kilometer (26 500 Höhenmeter) im Angebot.

**Rennsteiglauf:** Traditionslauf in Thüringen, findet immer schon im Mai statt. 73,5 Kilometer. Stark hügelig.



Über die Winkel beim Bergab- und Bergauflaufen: Markus Schroth mit Lebensgefährtin Petra Weber beim Redaktionsbesuch. FOTO: KLAUS HAAG