



Vom DFB-Pokalsieger zum Ultraläufer: Markus Schroth läuft inzwischen nur noch ohne Ball, dafür aber mit Bergen

„Beim Laufen ist man – anders als beim Fußball – mit sich allein. Wenn man hier ein Problem hat, dann muss man es selbst lösen, oder das Spiel ist aus“

Am 1. September 2017 standen Sie dann am Start in Chamonix. Wenn Sie an das Rennen zurückdenken: Hatte das noch irgendwas mit Ihrem früheren Leben als Fußballer zu tun?

Der Unterschied zwischen dem Fußball und dem Trailrunning besteht darin, dass man beim Laufen viel mehr mit seiner eigenen Leistungsfähigkeit konfrontiert wird. Bei einer Mannschafts-Sportart kann man auch mal nicht zu hundert Prozent funktionieren und trotzdem gewinnen. Das Team kann persönliche Schwächen kompensieren, aber beim Laufen ist man mit sich allein. Wenn man hier ein Problem hat, dann muss man es selbst lösen, oder es geht nicht mehr weiter.

Gibt es denn Gemeinsamkeiten zwischen Ihrem früheren Training und dem heutigen?

Es gab zwar Zeiten, in denen wir im Verein auch viel Grundlagenarbeit gemacht haben – ob Dauerläufe im Wald oder Lauftraining auf dem Platz –, aber ansonsten unterscheidet sich das Training komplett von dem, was ich heute mache. Ich trainiere sehr viel auf dem Rad, sowohl auf dem Mountainbike als auch auf dem Rennrad. Um Höhenmeter zu sammeln, komme ich oftmals hierher an den Breitenstein und laufe dann beispielsweise dreimal rauf und wieder runter. Eine Runde hat knapp 800 Höhenmeter und so bekommt man auf die Schnelle ordentlich was zusammen. Die ganz langen Läufe über 50, 60 oder 70 Kilometer mache ich dann aber eher in München im Flachen. So hätte ich als Fußballer nicht trainiert. 🍷

Markus Schroth, 43

Ex-Fußballprofi, Mentalcoach, Ultraläufer
München

Interview SONJA VON OPEL
Foto BETHEL FATH

Wie kommt es, dass wir uns im schönen Voralpenland treffen?

Aufgrund eines massiven Knorpelschadens im Knie war nach dem Pokalsieg mit dem 1. FC Nürnberg im Jahr 2007 Schluss mit Fußball. Fast fünf Jahre lang fehlte mir die so wichtige Komponente Leistungs-

sport, aber meine Partnerin Petra Weber hat mich hier als Mentalcoach und begeisterte Bergsteigerin auf neue Wege geführt.

Und inzwischen sind Sie sogar den Ultra-Trail du Mont-Blanc mitgelaufen: stolze 171 Kilometer und 10 300 Höhenmeter.

Zur Qualifikation bin ich in Slowenien meinen ersten Ultratrail über 100 Kilometer und 5000 Höhenmeter gelaufen. Bei diesem Rennen fühlte es sich für mich an, als könnte ich endlich wieder an die sportliche Leistungsfähigkeit des damaligen Pokalsiegs anknüpfen. Das Vertrauen in meinen Körper war zurück!

TRAININGS-TAGEBUCH

Strecke
Von Fischbachau in Richtung Breitenstein

Wetter
Bewölkt, 10 Grad

Distanz
4 Kilometer, 350 Höhenmeter

Zeit
60 Minuten

Tempo
16:00 Min./km