

SAMSTAGSINTERVIEW

Extreme Läufe statt Torejagd

Der Ex-Torjäger und heutige Läufer Markus Schroth spricht über mentale Stärke, das Training und seine Ex-Vereine.

Von Jörn Duddeck



Markus Schroth spielte 2004 für den TSV 1860 München. Foto: Roland Wehrauch dpa/Inw

REGENSBURG. *Herr Schroth, sie haben einen sehr ungewöhnlichen Weg eingeschlagen. Früher waren Sie ein erfolgreicher Fußballer, spielten für 1860 München und den Karlsruher SC. Mit dem 1.FC Nürnberg gewannen Sie 2007 den Pokal. Bereits seit 2015 betreiben Sie Extremsport. Wie muss man sich das vorstellen?*

Ich nehme regelmäßig an Ultratrails teil. Das sind längere Läufe, die auf Wanderwegen stattfinden – vorwiegend in den Bergen.

Momentan herrscht in Ihrer neuen Sportart Hochsaison. Da ist Ihr Terminplan sicher prall gefüllt.

Das ist richtig. Vor zwei Wochen war ich beim Lavaredo Ultratrail in den Dolomiten. Das war ein gigantisches Erlebnis. Die Felsberge ragen dort extrem heraus. Dadurch hatte ich einen tollen Ausblick auf die Landschaft. Am vergangenen Wochenende habe ich am Eiger Ultra Trail in den Berner Alpen teilgenommen. Es gab ein sehr schweres Gewitter. Daher wussten wir teilweise gar nicht, ob es überhaupt noch weitergeht.

Der gebürtige Südtiroler und Extremkletterer Reinhold Messner hat mal gesagt, die Dolomiten seien die schönsten Berge. Er muss es ja eigentlich wissen. Würden Sie dem zustimmen?

Die Dolomiten sind in der Tat eine einzigartige Landschaft. Ich persönlich finde die Berge im Mont Blanc Massiv mit den Gletschern noch beeindruckender.

Wie sind Sie zum Extremsport gekommen?

2015 machte ich mit meiner Partnerin Petra Weber Urlaub in Chamonix. Dort fand zu der Zeit der sogenannte UTMB statt. Die Abkürzung steht für Ultra Trail du Mont Blanc. Das ist der Lauf schlechthin. Dort liegen die Wurzeln des Trailrunnings. Es herrscht eine ganz besondere Stimmung an diesem Ort. Die Zuschauer haben Kuhglocken und jubeln und schreien. Obwohl das Rennen in die Nacht geht, sind immer Leute da, die einen beklatschen. Ich kannte das vorher gar nicht und war einfach nur begeistert von der Atmosphäre. Kurze Zeit später habe ich mich dann für einen Ultra-Trail angemeldet, der drei Wochen später in Slowenien stattfand.

Haben Sie schon als Spieler davon geträumt?

Ich hatte schon immer damit geliebäugelt, mal an einem Marathon teilzunehmen. Die Verbindung zum Bergsteigen kam erst durch meine Partnerin.

2017 liefen Sie beim UTMB sogar selbst mit. War das vergleichbar mit dem Einlauf in ein Fußballstadion?

Es ist schon etwas anderes. Trailrunning ist eine Einzelsportart. Der Läufer ist alleine und für sich selbst verantwortlich. Beim Fußball geht man als Team zusammen aufs Feld und ist im Stadion sehr weit weg. In Chamonix standen die Zuschauer teilweise nur einen halben Meter entfernt. Die Leute stehen Spalier – fast wie bei der Tour de France. Manche klatschen einen sogar ab.



Markus Schroth ist mittlerweile Extremläufer. Foto: Maindru Photo

Der UTMB ist nochmal etwas länger als die meisten anderen Strecken. Insgesamt legten Sie dort 170 Kilometer zurück. Wie war das Gefühl, als Sie endlich im Ziel waren?

Für mich hat sich ein Traum erfüllt. Das Gefühl war fast noch stärker als nach dem Pokalsieg beim 1. FC Nürnberg. Ich musste mich vorher für den Trail qualifizieren und es war nicht sicher, ob ich überhaupt einen Startplatz bekomme.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit Ihrem allerersten Trail 2015 in Slowenien?

Für mich war das absolutes Neuland. Immerhin umfasste die Strecke 120 Kilometer und 5000 Höhenmeter. Das war einerseits hart, andererseits aber für mich auch ein Wendepunkt. Ich fühlte mich wieder wie vor meiner schweren Knieverletzung.

Sie sprechen es an. 2009 mussten Ihrer Karriere aufgrund von Knieproblemen bekanntlich früh beenden. Die große Frage ist natürlich, wie das Knie nun ausgerechnet das Bergsteigen aushält. Ist Extremsport für das Knie weniger beanspruchend als Fußball?

Im Gegenteil: Die Belastung ist wesentlich höher. Daher haben mir schon viele Leute diese Frage gestellt. Meine Partnerin Petra Weber ist schon seit 15 Jahren Mentalcoach. Mir ihr habe ich sehr intensiv an dem Thema gearbeitet. Ich habe versucht, eine Möglichkeit zu finden das Knie zu heilen.

Haben Sie dann von jetzt auf gleich mit dem Bergsteigen begonnen?

Nein, das ging schrittweise. Es war für mich eine sehr schwierige Phase, als mich die Verletzung nach dem Pokalsieg mit Nürnberg ausbremste. Die Arbeit als Co-Trainer bei 1860 München hat mir sehr viel Spaß gemacht. Allerdings hatte ich immer das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Zunächst habe ich mit Radfahren angefangen. Später begann ich damit zu laufen.

Was reizt Sie so sehr daran? Viele Extremsportler berichten davon, dass sie während der Läufe unheimliche Glücksgefühle empfinden.

Manchmal fühlt man sich wie im Rausch, manchmal aber auch nicht. Schließlich ist so ein Lauf eine brutale körperliche und mentale Belastung. Der Umgang damit reizt mich.

In Chamonix mussten Sie 42 Stunden ohne Schlaf auskommen. Wie übersteht man diese Herausforderung?

Das erfordert mentale Stärke und Klarheit. Das erklärte Ziel ist immer, dass man am Ende auch innerhalb der vorgegebenen Maximalzeit ankommt. Beim UTMB schafft das nur die Hälfte der Läufer. In der Regel weiß man als Teilnehmer gar nicht, ob man am Ende auch ankommt. Es kann passieren, dass man erschöpft ist und nicht mehr weitermachen kann. Wie man am vergangenen Wochenende gesehen hat, spielt

auch das Wetter nicht immer mit. Gewitter und Wetterumschwünge kann man schlecht vorhersehen.

Haben Sie es auch mal so richtig mit der Angst zu tun bekommen?

Nein, in die Situation bin ich noch nie gekommen. Man muss es immer bis zur nächsten Verpflegungsstation schaffen. Meine Partnerin Petra Weber ist immer dabei und wartet an den Stationen auf mich. Die Veranstalter legen daher auch viel Wert darauf, dass man genügend Notvorrat hat um die nächste Verpflegungsstation zu erreichen.

Auch wilde Tiere stellen eine Gefahr dar. In Slowenien mussten Sie eine Bärenglocke tragen. Und das als Ex-Löwe!

Ganz ehrlich: Am Anfang dachte ich, es wäre ein Witz. Allerdings schreckt das Geräusch die Bären ab. Die kommen denn gar nicht erst auf die Idee, einen anzugreifen.

Werden Sie von den anderen Trail-Läufern als ehemaliger Fußball-Profi erkannt?

Nein, in der Regel nicht. Die Läufer kommen aus der ganzen Welt zusammen. Die meisten Läufe finden ja ohnehin im Ausland statt.

Was machen sie aktuell beruflich?

Ich berate als Mentalcoach zusammen mit meiner Partnerin Sportler, Unternehmer und Führungskräfte bei ihren Herausforderungen. Wir halten auch Vorträge über mentale Erfolgsstrategien.

Viele Leistungssportler leiden unter Druck. Welche Lösungswege können Sie da aufzeigen?

Das sieht man ja an meinem Beispiel: Ein erster Schritt kann sein, dass man eine Besserung überhaupt für möglich hält. Man muss sehr viel dafür tun, damit so ein Gefühl aufkommen kann. Ein wichtiges Thema ist auch Energiearbeit. Oft sind es innerliche Blockaden und Energiefelder, die einen behindern.

Sie hatten vor einem Jahr ein Treffen mit den Nürnberger Pokalsiegern von 2007. Was sagen Ihre ehemaligen Kollegen zu Ihrem neuen Hobby?

Die haben schon etwas verduzt geschaut. Bisher hat mich auch noch niemand gefragt, ob er mich mal auf einem Trail begleiten könnte (lacht).

Wie sehr haben Sie sich über den Aufstieg des 1.FCN gefreut?

Ich finde es super, dass der Club in der 1.Liga spielt. Vor der Saison hätten die wenigsten damit gerechnet. Es kommt darauf an, dass man nun solide weiter arbeitet.

Unter Ex-Coach Hans Meyer waren Sie Vizekapitän. Worin lag Meyers Erfolgsgeheimnis?

Wir haben immer versucht, das Spiel selbst zu bestimmen und selbst den Ball zu haben. Das war seine Grundidee. Die Mannschaft hat das sehr gut umgesetzt. Man darf nicht vergessen, dass die Situation sehr brenzlich war als er kam. Wir standen damals mit dem Rücken zur Wand.-

Später wechselten Sie als Vizekapitän der Pokalsieger-Elf zurück zu 1860.München. Warum entschieden Sie sich damals zu diesem Schritt?

Ich hatte mich damals schon im Frühjahr, lange vor dem Pokalsieg, für eine Veränderung entschieden. Der Pokalsieg war die Krönung meiner Zeit in Nürnberg.

Sie erlebten bei 1860 auch die Glanzzeiten in den Neunzigern mit, als der Verein noch regelmäßig Bundesliga spielte. Scherzhaft gefragt: War das Training unter Werner Lorant nicht schon in gewisser Hinsicht Extremsport?

Sein Training war sehr laufintensiv. Allerdings habe ich das nicht als Druck oder Belastung empfunden. Man hat immer genau gewusst, was er verlangt.

Mit Benny Lauth haben Sie zusammen in der A2-Nationalmannschaft gespielt. Wären Sie nicht gerne auch mal für das A-Team aufgelaufen?

Es wäre mal schön gewesen. Ich trauere dem aber nicht nach.

Nicht nur der 1.FCN hat den Aufstieg geschafft, sondern auch 1860. Da hatten Sie sicher doppelten Grund zur Freude.

Mich hat es sehr gefreut, dass Sechzig den Aufstieg in die 3.Liga geschafft hat. Der Verein gehört einfach nicht in die Regionalliga Bayern. Vor allem gönne ich es meinem früheren Mitspieler Daniel Bierofka. Er war als Spieler schon sehr emotional und ist das auch als Trainer. Er hat in der letzten Saison eine sehr gute Arbeit gemacht.

Der Verein setzt vermehrt auf junge Spieler aus der Region. Hätte 1860 dieses Konzept nicht schon viel früher zu Zweitliga-Zeiten umsetzen müssen?

Die Entwicklung verfolge ich eher von außen. Einige Spieler kenne ich ja noch aus meiner Zeit als Trainer. Ein pauschales Urteil möchte ich mir mit Blick auf die Vergangenheit nicht erlauben. In der 2.Liga waren auch die Ansprüche entsprechend höher. Es macht Sinn, junge Spieler aus der Region einzubauen. Allerdings ist es in der Regionalliga und auch in der 3.Liga wesentlich einfacher Talente zu finden, die auch gleich die nötige Qualität mitbringen.

Am 1.Spieltag kommt es zum Showdown der Traditionsvereine zwischen Kaiserslautern und 1860 München. Da wird es gleich heiß hergehen.

Das ist was die Zuschauer betrifft fast wie ein Erstligaspiel. Viele Fans werden sicher auch aufgrund der Fanfreundschaft dorthin fahren. Das Stadion wird voll sein.