

## Interview mit HeldendesLaufsports.at



©LUT2019/Canofotosports

Petra Weber und Markus Schroth

**Heute startet in Deutschland die Bundesliga-Saison 2019/2020. Unser Interviewpartner Markus Schroth ist ein Kind der Bundesliga. Der erfolgreiche Torjäger spielte dort für drei Vereine. Nach seinem größten Triumph, dem Pokalsieg 2007 mit dem 1. FC Nürnberg, musste Markus aber wegen einer Knieverletzung seine Karriere vorzeitig beenden. Wie sich danach eine Leidenschaft zum Ultra-Trail-Läufer entwickelte, welche mit dem „UTMB“ ihren Höhepunkt erreichte, erfahren wir vom 44-jährigen Münchner im Helden-Interview #61. Nur so viel: Seine Partnerin Petra Weber spielt hierbei eine große Rolle. Mit Petra haben wir ebenfalls gesprochen.**

**Hdl:** Servus Markus! In der Vorbereitung auf die Saison 2007/08 (damals bei 1860 München unter Vertrag) hast du dich am Knie verletzt und danach kein Spiel mehr als Profifußballer absolvieren können. Wie kommt man einige Jahre später nach so einer schweren Knieverletzung auf die Idee Ultraläufer zu werden?

**Markus:** Die Idee Ultras zu laufen entstand bei mir sehr spontan. Ich bin gemeinsam mit meiner Partnerin Petra Weber zum Bergsteigen nach Chamonix gefahren. Auf dem Weg dahin, am „Col de la Forclaz“, haben wir zunächst Streckenmarkierungen, dann Läufer gesehen und bemerkt, dass wir zum „UTMB“ Wochenende in Chamonix ankommen werden. Ich wusste, dass es diese Veranstaltung gibt – Petra hatte mir davon schon erzählt, aber ich hatte es noch nie live vor Ort erlebt. Ich war sofort

begeistert von der Atmosphäre rund um den „UTMB“ in Chamonix und wir sind erstmal drei Tage lang in diese eingetaucht. Dabei entstand bei mir der Traum, den „UTMB“ selbst zu laufen. Als wir wieder zu Hause waren, habe ich sofort geschaut, wo der nächste Ultratrail stattfindet und mich dafür angemeldet. Ich wollte das für mich ausprobieren und drei Wochen später stand ich in Slowenien am Start. 100 Kilometer und 5.000 Höhenmeter lagen vor mir! An mein Knie habe ich dabei erstmal gar nicht gedacht.

**Hdl:** Du hast später dann den Ultratrail „UTMB Chamonix“ in Frankreich erfolgreich gefinished. Das absolute Highlight für jeden Ultra-Trail-Läufer. Erzähle uns von diesem Lauf!

**Markus:** Der „UTMB“ ist für mich etwas ganz Besonderes, die Atmosphäre in Chamonix ist einmalig! Ich finde man kann spüren, dass an diesem Ort die Passion lebt. Im Mekka der Bergsteiger werden und wurden in der Vergangenheit Spitzenleistungen in den Bergen des Mont Blanc Massivs gebracht und das kann man spüren. Läufer aus der ganzen Welt kommen in der letzten Augustwoche zum „World Summit of Trailrunning“ nach Chamonix, für die meisten ist der „UTMB“ ein Traumziel, ein Lebensprojekt wofür die Athleten jahrelang trainiert haben. Die Strecke ist die klassische Runde auf der „Tour du Mont Blanc“. 170 Kilometer und 10.000 Höhenmetern einmal um den Mont Blanc herum. Sie durchquert drei Länder nämlich Frankreich, Italien sowie die Schweiz und bietet atemberaubende Blicke auf den Mont Blanc bzw. auf das ganze Massiv. Normalerweise geht man das Ganze in zehn Tage. Das Zeitlimit beim „UTMB“ beträgt 46 Stunden.

Für mich war es ein Traum hier zu starten und ich konnte mir diesen Traum 2017 erfüllen. Die Atmosphäre beim Start ist einmalig. 2.600 Läufer/innen aus der ganzen Welt mit einem gemeinsamen Ziel stehen am letzten Freitag im August um 18:00 Uhr auf dem „Place Triangle de L’Amité“ in Chamonix am Start. Begleitet von den Klängen von „Conquest of Paradise“ von „Vangelis“ auf ihre Reise um den Mont Blanc. Das ist Gänsehautstimmung pur!

**Hdl:** Mit voller Freude und Begeisterung sprichst du vom Erlebnis „UTMB“. Warum kann das einen Mann so begeistern, der vor rund 80.000 Zuschauern in Berlin den deutschen Pokal gewonnen hat? Kann man diese Emotionen vergleichen?

**Markus:** Der Pokalsieg mit dem 1. FC Nürnberg 2007 war für mich der größte Erfolg in meiner Fußballkarriere und für den „Club“ der erste nationale Titel nach 39 Jahren. Ein außergewöhnliches Ereignis für mich persönlich, den Verein, die Fans und die ganze Region, das mir – und ich denke auch allen anderen Beteiligten – immer in Erinnerung bleiben wird. Das Finale in Berlin, der Autokorso vom Flughafen zum Hauptmarkt in Nürnberg, der Empfang durch die Fans auf dem Hauptmarkt – ganz Nürnberg stand buchstäblich Kopf!

Der Start und das Finish beim „UTMB“ 2017 geht für mich jedoch tiefer und hat mich sehr berührt. Zum einen durch die besondere Atmosphäre und Stimmung in Chamonix und zum anderen durch meine persönliche Geschichte. Nach dem Pokalsieg in Berlin habe ich durch eine Knieverletzung in der Vorbereitung zur neuen Saison kein Spiel mehr bestreiten können und meine Karriere beendet. Dass ich in diesem Leben noch einmal sportliche Spitzenleistungen erbringen kann, war für mich nicht vorstellbar. 2013 habe ich für mich gespürt, dass mir etwas fehlt. Sport war

mein Leben. Ich habe mich von meiner Partnerin Petra Weber zu diesem Thema coachen lassen, mit dem Ziel entweder einen Weg zu finden, wie das Knie wieder heil werden kann oder eine Alternative zu finden, die mir das geben kann, was mir der Sport gegeben hat oder einen besseren Umgang mit der Situation zu finden. Die Mischung aus intensivem Coaching und den Sport langsam wieder in mein Leben zu integrieren hat super funktioniert. 2015 bin ich nach unserem Besuch in Chamonix und meinem ersten Live Kontakt mit dem UTMB „spontan“ meinen ersten Ultratrail in Slowenien gelaufen. Der erste große Schritt auf dem Weg zum „UTMB“ und für mich der Punkt an dem ich gefühlt wieder an dem Stand von vor meiner Verletzung angekommen bin. Nach drei erfolgreichen Qualifikationsläufen 2016 und Losglück bei der Bewerbung, war es am 01. September 2017 soweit! Mein Traum ging in Erfüllung, ich stand am Start des UTMB in Chamonix. Man kann die Emotionen schwer vergleichen, ein Ultratrail ist im Vergleich zu einem Fußballspiel zeitlich sehr lang. Man erlebt in dieser Zeit sehr viel, bewegt sich über 170 Kilometer, es gibt ständig neue Eindrücke im Außen und im Innen sowie Höhen und Tiefen. Den Fokus über 40 Stunden nur auf eine Sache zu richten, ohne Schlaf, ohne Ablenkung, ist ein sehr, sehr intensives Erlebnis, gerade in einer Zeit in der die Aufmerksamkeits- oder Konzentrationsspanne der meisten Menschen sich im Bereich von wenigen Sekunden bis 45 Minuten bewegt.

**Hdl:** Deine Frau Petra ist bei deinen Abenteuern immer dabei?

**Markus:** Ja, Petra ist bei den Läufen immer dabei und unterstützt mich. Sie hat einen großen Erfahrungsschatz als Coach u. a. was professionelles Wettkampfcoaching betrifft, da sie selbst mehrmals bei Europa- und Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen live vor Ort als Mentalcoach dabei war. Ohne Petra hätte ich das was ich den letzten Jahren erreicht habe nicht schaffen können.

**Hdl:** Von welchen tollen läuferischen Erlebnissen kannst du sonst noch berichten und sind Platzierungen für dich wichtig?

**Markus:** Letztes Jahr im September habe ich beim „Tor de Geants“ in Courmayeur teilgenommen. 330 Kilometer, 23.000 Höhenmeter und ein Zeitlimit von 150 Stunden. Eine Aostaumrundung vorbei an den höchsten Bergen Europas, dem Mont Blanc, Gran Paradiso, Monte Rosa und dem Matterhorn. Eine unglaubliche Erfahrung! Ich war 136 Stunden (ca. 5,5 Tage) unterwegs und habe insgesamt gerade einmal 4,5 Stunden geschlafen. Extrem intensiv und eine ganz besondere Atmosphäre ähnlich dem „UTMB“. Platzierungen sind für mich im Ultrabereich nicht wichtig, es geht mir persönlich mehr um das ganzheitliche Erlebnis in der Natur, die Herausforderung für mich selbst, meine Grenzen zu verschieben und die Freude an der Bewegung und am Tun zu spüren. Das ist für mich ein Gefühl von Freiheit, wo ich mich selbst leben und spüren kann.

**Hdl:** Wie sieht eine normale Trainingswoche bei dir aus?

**Markus:** Meist stehen folgende Inhalte auf dem Programm:

Laufen in der Grundlage

Kraft- und Stabilisationstraining

Trailspezifisches Training

Ausgleichssport wie Rennrad, MTB im Sommer, Skitouren und Skifahren im Winter

Umfänge, Intensität und Schwerpunkte steuere ich mit Hilfe der Methoden, die wir auch in unserem Coaching verwenden.

**Hdl:** Sind „normale“ Straßenläufe für dich kein Thema?

**Markus:** Da ich die Berge und die Natur liebe, laufe ich am liebsten dort. Ich bin über den Bergsport zum Ultratrail gekommen, deshalb waren Straßenläufe für mich nie wirklich ein Thema.

**Hdl:** Hast du für die Zukunft noch einen sportlichen Traum?

**Markus:** Aktuell bin ich noch so erfüllt von den sehr intensiven und erfolgreichen Erlebnissen der letzten Jahre, sodass ich an einen weiteren Traum noch gar nicht gedacht habe. Zuerst werde ich in diesem Jahr meinen Traum vom „UTMB“ noch einmal weiterleben, ich habe einen Startplatz in Chamonix und freue mich schon riesig darauf 😊

**Hdl:** Vor allem bei Ultraläufen ist der Kopf ein sehr entscheidender Faktor. Wie übersteht man kritische Phasen, in denen man weiß, dass man noch einige Stunden zu laufen hat? Petra, du verfügst über einen großen Erfahrungsschatz in der Wettkampfbetreuung. Worauf kommt es an?

**Petra:** Es kommt darauf an, dass man sich selbst sehr gut kennt, weiß wie man in unterschiedlichsten Lebenssituationen und v. a. in Grenzsituationen reagiert. Sich selbst kennen zu lernen ist ein Prozess, er setzt Mut, Neugierde und Interesse voraus. Es gilt Bewusstsein für sich selbst, d. h. seinen Körper, seine Gedanken und seine Emotionen zu entwickeln. Je genauer ich weiß wie ich „ticke“, umso besser kann ich mich dann selbst steuern und auch gezielt Methoden aus dem mentalen und energetischen Bereich positiv für mich einsetzen. Das macht es leichter kritische Phasen zu überstehen, durchzuhalten und richtige Entscheidungen zu treffen. Die richtige Unterstützung durch einen professionellen Coach kann bei solchen Vorhaben entscheidend für das Gelingen sein.

**Hdl:** Markus, nach deiner aktiven Profikarriere hast auch du dieses Thema zu deinem Beruf gemacht. Was bietet „Markus Schroth & Petra Weber Coaching Consulting“ seinen Kunden?

**Petra:** Wir inspirieren unsere Kunden darin eigene Träume zu haben und ihre Träume zu leben. Wir unterstützen sie dabei ihr eigenes Potential zu entdecken und begleiten sie auf dem Weg dieses auch zu verwirklichen. Wir motivieren und begeistern und stehen zur Seite wenn es klemmt. Und dies in allen Lebenslagen!

**Markus:** ...und das Ganze in Form von Mentalcoaching, lösungsorientierter Beratung, Vorträgen, Personal Training/Outdoortraining und Energearbeit.

**Hdl:** Welche Hobbys, außer dem Sport, hast du sonst noch?

**Markus:** Ich bin grundsätzlich sehr gerne draußen in der Natur und in den Bergen, auch ohne Sport.

**Hdl:** 02. Februar 2007: Der 1. FC Nürnberg gewinnt in der Bundesliga – bis dato zum letzten Mal – gegen den großen FC Bayern München. Der Torschütze im ausverkauften Max-Morlock-Stadion zum zwischenzeitlichen 2:0 heißt Markus Schroth! Wie gut ist dir dieses Spiel noch in Erinnerung und war es dein einziges Tor gegen Olli Kahn?

**Markus:** Ich kann mich noch an dieses Spiel erinnern. Wir waren zu dieser Zeit in blendender Verfassung, haben Fußball wie aus einem Guss gespielt und an diesem Tag auch in dieser Höhe völlig verdient gegen Bayern gewonnen. Mein Tor war ein Flugkopfball nach einer Flanke von links. Danach war das Stadion natürlich aus dem Häuschen, der „Club“ gewinnt ja nicht alle Tage 3:0 gegen Bayern. Mit dem KSC habe ich zu Beginn meiner Karriere gegen Oliver Kahn und den FC Bayern getroffen. Ebenfalls ein Kopfball nach einem Freistoß von der linken Seite, es war der Endstand zum 1:1.

**Hdl:** 2007 hast du mit dem „Club“ den Pokal gewonnen. Im Finale konntet ihr den VfB Stuttgart nach Verlängerung mit 3:2 besiegen. Welche Worte fallen dir als erstes ein, wenn du an diesen Abend in Berlin zurückdenkst?

**Markus:** Es war ein Fußballfest wie aus dem Bilderbuch. Für uns hat in Berlin alles gepasst, trotz des Rückstandes zu Beginn und des 2:2 Ausgleichs kurz vor Ende der regulären Spielzeit. Das Spiel gegen den damaligen Deutschen Meister war auch nach unserer Führung in der Verlängerung spannend bis zum Schluss und nach dem Schlusspfiff kannte der Jubel keine Grenzen! Der Empfang am nächsten Tag am Flughafen in Nürnberg und die Fahrt von dort zum Hauptmarkt waren sensationell. Der Pokalsieg war die Krönung einer außerordentlichen Leistung über eineinhalb Jahre im Kalenderjahr 2006 und im ersten Halbjahr 2007 in denen wir, für Nürnberger Verhältnisse, Fußball von einem anderen Stern gespielt haben und mit dem 3:0 Sieg gegen Bayern, dem 4:0 im DFB-Pokalhalbfinale gegen Frankfurt und dem 6. Tabellenplatz in der Bundesliga am Ende der Saison weitere Highlights gesetzt hatten.

**Hdl:** Was bleibt dir, außer dem Pokalsieg, von deiner Profikarriere noch positiv in Erinnerung?

**Markus:** Ich habe das Glück auf eine sehr erfolgreiche Karriere als Fußballprofi zurückblicken zu können, und auch meine Vereine haben zu der Zeit als ich dort aktiv war sehr erfolgreiche Zeiten erlebt.

Beim Karlsruher SC fällt mir mein erstes Bundesligaspiel Mitte der 90er Jahre gegen Eintracht Frankfurt ein, Europapokalspiele und 20 Einsätze für die Deutsche U-21 Nationalmannschaft. Ein Highlight war mein entscheidendes Tor kurz vor Ende des Spiels im UI-Cupfinale 1996 gegen Standard Lüttich, dieser Treffer bedeutete am Ende die Qualifikation für den UEFA-Cup.

Für den TSV 1860 München habe ich 150 Spiele in der Bundesliga absolviert. Der größte Erfolg bei den Löwen war der 4. Tabellenplatz in der Saison 1999/2000 und die Qualifikationsspiele für die Champions League. Die Saison 2002/2003 war mit 14 Toren meine persönlich erfolgreichste Saison als Torjäger in der Bundesliga. In meiner Zeit bei 1860 habe ich auch einige Spiele für die Deutsche A2-Nationalmannschaft absolviert.

**Hdl:** Wie bereits erwähnt hast du in deiner Karriere für den KSC, die Münchner Löwen und den 1. FC Nürnberg in der Bundesliga gespielt. Welcher deiner Mitspieler war für dich der beste „Kicker“ bzw. die beeindruckendste Persönlichkeit?

**Markus:** Es fällt mir schwer aus diesen 15 Jahren Einzelne herauszuheben. Es gab viele richtig gute Kicker mit ganz unterschiedlichen Charaktereigenschaften die sich meist sehr gut zu einer Mannschaft ergänzt haben. Diese Mischung aus fußballerischer Qualität und Persönlichkeit hat dann am Ende den Erfolg der Mannschaft ausgemacht.

**Hdl:** Petra, was macht für dich eine Persönlichkeit aus?

**Petra:** Eine Persönlichkeit ist für mich ein Mensch der aus sich selbst heraus etwas erschafft und sich selbst lebt, seine Lebenserfahrungen seien sie positiv oder negativ integriert, was ihn integer und authentisch macht.

**Hdl:** Wie intensiv verfolgst du heute noch die Bundesliga?

**Markus:** Ich verfolge die Bundesliga eher in den Medien. Vor kurzem war ich beim Spiel meiner ehemaligen Vereine, 1860 München gegen den Karlsruher SC, als Experte bei der ARD Live-Übertragung des Spiels vor Ort.

**Hdl:** Vielen Dank für dieses spannende und ausführliche Gespräch. „Hdl“ wünscht euch weiterhin alles Gute auf euren gemeinsamen beruflichen sowie sportlichen Lebensweg.