

Die wahnsinnige Reise nach innen

Mit Leidenschaft Extremsportlerin: Seit das Knie zu schmerzen begann, läuft Martina Hausmann und läuft und läuft...

Von unserem Redaktionsmitglied
JÜRGEN HÖPFL

Es ist kein Laufen, jedenfalls keines, was man landläufig unter Laufen versteht. Eher ein Schlurfen, aber ein flotteres Schlurfen, als „schnelles Dahinmarschieren im Schlurfschritt mit einer Miniflugphase“, beschreibt es Martina Hausmann selbst: „Man ermüdet durch diese Fortbewegung nicht so rasch, die Körperspannung hält einen aufrecht.“

Die nicht gar so rasche Ermattung tut not: 700 Trainingskilometer legt die Yoga-Lehrerin vom Würzburger Heuchelhof allmonatlich auf ihre Schlurfweise zurück, knapp 25 jeden Morgen auf den Feld- und Radwegen rund um Reichenberg, Rottenbauer, Alberts- und Uengershausen, Eßfeld, Lindflur und Giebelstadt. Allein ist sie dabei, falls Ehemann Heibert sich nicht mit ihr aufmacht – doch ist das Alleinsein der Läuferin auch Mittel zum Zweck: „Das ist jedes Mal von neuem eine wahnsinnige Reise nach innen“, schildert die 49-Jährige ihren Antrieb. „Das ist Meditation pur, bei der du die Empfindungen auch nicht festhalten kannst und jeden Moment anders erlebst.“

„Man muss auf einer geistigen Ebene besessen sein“

Martina Hausmann

Die mentale Kunst des Laufens: Nicht wenige Zeitgenossen lächeln spöttisch darüber, wenn sie Martina Hausmann auf ihrem Wege sehen, oder nennen sie gleich „verrückt“. Nichts dergleichen ficht die In-sich-Ruhende an. Normal zu sein, sagt sie, sei heutzutage auch schon verrückt: „Man muss auf einer geistigen Ebene besessen sein.“ Manchmal sieht sie dabei Farben im Kopf, zum Beispiel orangefarbene Flecken.

Mit der Ultra-Langlauferei begann die Extremsportlerin, als ihr der Arzt

sagte, nichts ginge mehr – wegen eines Schiefstands der Kniescheibe. Sie indes, vielleicht war's auch die Yogini in ihr, wollte zeigen, was alles geht, entdeckte ihr Ausdauer Talent und sollte trotz der fortschreitenden Arthrose kaum Probleme mit dem Knie haben: Weil sich Muskelpartien um die Problemzone verstärkten und Stoßbelastungen wie bei den gewöhnlichen Joggen durch die Schlapp-Bewegungen der Ultras nicht vorkommen – im Fall des Falles helfen spezielle Einlagen.



Menschen aus Unterfranken

Das angeblich kaputte Knie hat sie inzwischen weit getragen: Martina Hausmann ist deutsche Rekordlerin, seit sie auf einer 400-Meter-Bahn im südschwedischen Halsberg binnen sechs Tagen 1891 Runden abspulte, stramme 756,4 Kilometer an quasi einem Stück, und insgesamt nur eine Stunde schlief: „Schlafen bringt bloß aus dem Rhythmus!“ Die Frau ist in Japan den sogenannten Friedenslauf von Hiroshima nach Nagasaki über 430 Kilometer nonstop 79 Stunden und 16 Minuten lang auf den Beinen unterwegs gewesen. Sie beteiligt oder beteiligte sich an Ein-, Zwei-, Drei- bis Sechstagesläufen in einer Messehalle wie der im tschechischen Brünn, auf der sommerlichen Dorfrunde durchs steyrische Örtchen Wörschach, lief in Antibes entlang der Côte d'Azur 713,492 Kilometer in sechs Tagen, in Köln und Odessa, Apeldoorn, Pilsen und zwischen durch 200 Kilometer rund um den Plattensee oder auch mal in 35 Stunden und 25 Minuten von Genf nach Basel.

Besonders stolz ist sie auf die fünf Teilnahmen beim Kirschblütenlauf

auf der Kirschblütenstraße in Japan über 250 Kilometer (die Bestzeit lag bei 33 Stunden und 13 Minuten; es dauerte aber auch mal 34 Stunden und 15 Minuten). Und mit einem viermal in Serie von ihr bewältigten Rennen auf Wards Island im East River verbindet sie eine ebenso tiefe Zu- wie Abneigung: 2001 geschah es dort am 11. September, dass der Lauf weiterging, während die nahen, gut zu sehenden Türme des World Trade Centers einstürzten. Die 1300 Meilen von New York (Sollzeit: 19 Tage) auf dem kleinen Rundkurs in 18 Tagen 19 Stunden 45 Minuten 50 Sekunden vollbracht zu haben, geriet plötzlich trotz der fantastischen Rekordmarke zur Nebensache.

Demnächst, zwischen 19. April und 21. Juni, ist Martina Hausmann transkontinental von Süd nach Nord durch Europa unterwegs: 64 Tage und 4489,2 Kilometer beträgt dann die Distanz für einen Lauf von Bari in Apulien ans Nordkap in Norwegen.

„Schlafen bringt bloß aus dem Rhythmus“

Martina Hausmann

Dafür trainiert sie derzeit zäh auf den Feld- und Wirtschaftswegen um den Heuchelhof, denn sie wäre die erste Europäerin, der es gelänge, ein dermaßen gewaltiges Pensum mit Tagesetappen von 80 Kilometern Länge und zehn bis zwölf Stunden Dauer zurückzulegen.

Sie läuftundläuftundläuftundläuft – so hatte diese Zeitung einst bildlich einen Beitrag über die Ultra-Athletin betitelt. Es was nicht ganz richtig und hätte lauten müssen: *Sie schlurft- undschlurftundschlurft.*

Online-Tipp

Alle Porträts der Serie auf www.mainpost.de/portraetserie



Bis an die Grenze der Erschöpfung und darüber hinaus: Martina Hausmann.

FOTO THERESA MÜLLER