

**75** Kilometer lang sieht bei diesem WM-Lauf alles fabelhaft aus für Carsten Stegner, den Polizeibeamten aus dem Nürnberger Stadtteil Gaunhofen. Der Puls: niedriger als angenommen. Die Durchschnittszeit: deutlich schneller als 4:10 min/km. Die Oberschenkel: kein Problem. Immer mehr Läufer fallen zurück oder müssen aufgeben – doch der 41-Jährige liegt auf Bestzeitkurs. Dieser 100-Kilometer-Lauf bei der Weltmeisterschaft in der spanischen Küstenstadt Los Alcázares soll das Highlight des Jahres werden für den Deutschen Meister von 2015. Die Belohnung für eine Saison, die von Verletzungen geprägt war. 7:10 Stunden hat er angepeilt, und ja, es sieht richtig gut aus.

Wenige Stunden später. Völlig erschöpft schickt Stegner via Facebook eine Nachricht an seine Follower in Deutschland: „Verzockt. (...) 100 km sind eben 100 km und keine 75...“

Ultraläufer befinden sich regelmäßig im Kampf. Gegen die Uhr. Gegen brennende Oberschenkel. Gegen Schwindelgefühle, Dehydrierung, Übelkeit. Und gegen den inneren Schweinehund. Carsten Stegner weiß das, und doch wird er diesmal überpumpt. Denn plötzlich wird das letzte Viertel des Rennens zur Qual. Nach einem „Boxenstopp“ gelingt es ihm auf einmal kaum noch, ein flüssiges Tempo zu laufen. Extreme Schmerzen in den Oberschenkeln, dazu starke Schwindelanfälle. Zeitweise kann Stegner sich nicht mehr koordiniert fortbewegen. Er legt Gehpausen ein.

„Zahlen sind Schall und Rauch. Wichtiger ist, was ich für mich mitnehme.“

„Theoretisch war ich zwar noch auf Bestzeit, praktisch interessierte mich die Zeit aber in keinster Weise mehr“, erinnert er sich.

An der Verpflegungsstation kann er sich kaum noch auf den Beinen halten, so stark sind jetzt die Schwindelattacken. Langsam dämmert ihm, dass er heute einen Fehler gemacht hat. „Ich habe einfach zu wenig Salz zu mir genommen und zu viele Mineralstoffe ausgeschwitzt.“

Doch aufgeben ist für Stegner keine Option. Schon bei der Deutschen Meisterschaft im August in Leipzig hatte er wegen einer Oberschenkelverletzung nach 72 Kilometern abbrechen müssen, die Titelverteidigung war damit futsch. „Für mich war deshalb

## Kampf gegen den Kopf

Ultraläufer quälen sich regelmäßig. Und lieben ihren Sport trotzdem. So wie Carsten Stegner aus Nürnberg.

VON ACHIM BERGMANN



Foto: privat

klar, dass ich diesmal ins Ziel laufen muss. Das zweite Rennen hintereinander nicht zu finishen, das wäre für den Kopf schlimm“, erklärt Stegner. „Da hättest du beim nächsten Lauf ein großes mentales Problem.“

Er quält sich also weiter, Stück für Stück, bis ihn sechs Kilometer vor dem Ziel eine ebenfalls für die deutsche Nationalmannschaft startende Teamkollegin rettet – mit einer hefti-

gen Schimpfkanonade. „Ich bekam quasi einen verbalen Arschtritt, der wirkte wie ein Weckruf.“ Stegner ignoriert die Schmerzen, er ignoriert die Schwindelgefühle – und die Stimme in seinem Kopf: „Der Körper sagt dir, alles tut weh, hör doch auf! Aber während so eines langen Rennens macht man immer Höhen und Tiefen durch. Im Wettkampf, fast egal, auf welcher Distanz, ist nun mal vieles

Kopfsache. Deshalb hab ich versucht, noch mal möglichst viele positive Momente aufzunehmen – ist aber gar nicht so einfach, wenn es einem so dreckig geht.“

Mit Trippelschritten kämpft er sich auf der letzten Runde Meter für Meter ins Ziel. 7:41:40 für 100 Kilometer, eine halbe Stunde länger als anvisiert, Platz acht in seiner Altersklasse.

Anfangs überwiegt die Enttäu-

schung, die Erschöpfung. Stegner fühlt sich leer. Der achte Platz in der Altersklassenwertung einer Weltmeisterschaft ist das statistische Moment, an dem er sich zunächst hochzieht. Doch in den Tagen danach wächst die Erkenntnis, bei dieser Weltmeisterschaft doch viel mehr gewonnen zu haben: „Ich bin zu einem starken Kämpfer geworden. Ich habe den Schmerz und den Schweinehund bezwungen und ich durfte dabei sein,

„Ein Ziel zu haben, ist das A und O. Ich habe gelernt, mich zu überwinden.“

mich mit den besten Ultraläufern der Welt zu messen, von denen manche das Ziel nicht erreichten.“

Die verpasste Zeit von 7:10 Stunden ist längst abgehakt. „Zahlen sind Schall und Rauch. Wichtiger ist, was ich für mich mitnehme. Als Ultraläufer benötigt man eine immense mentale Stärke. Und die hab ich bewiesen.“

Diese Stärke ist das Fundament, auf dem Stegner aufbauen will, das Rennen von Los Alcázares hat ihn, das ist er sich sicher, auf mentaler Ebene noch mal gepusht: „Ich habe mit 41 Jahren doch noch einiges dazugelernt, was mir in der kommenden Saison sicherlich sehr hilfreich sein wird.“

So steht nächstes Jahr die erneute Qualifikation über die 100 Kilometer für die WM 2018 im Fokus. Um dabei zu sein, benötigt Stegner eine gute Zeit bei der Deutschen Meisterschaft im Juni in Berlin. Die Grundlagen wird er sich bei einem Trainingslager im Frühjahr auf Mallorca schaffen, der Hamburg-Marathon im April dient als Aufwärmtermin und Startschuss für die wichtigste Saisonphase.

Bis es so weit ist, wird sich Stegner in den Winterwochen jedoch noch öfter die Stirnlampe aufsetzen und bei Wind und Wetter in der Dämmerung „Kilometer machen“, meist durch den Reichswald oder am Alten Kanal entlang. „Viele denken immer, kein Problem, der Stegner geht ja eh gerne laufen. Aber ich muss mich oft überwinden, die Laufschuhe anzuziehen, gerade jetzt im Winter.“

Warum er sich dann trotzdem immer wieder quält? „Ich muss das machen“, sagt Carsten Stegner. „Für mich ist es das A und O, ein Ziel zu haben, das ich erreichen will. Das zieht sich durch bei mir im Leben, davon profitiere ich, dadurch werde ich organisierter. Und dadurch habe ich gelernt, mich zu überwinden.“