

## Großer Erfolg für Giselher Schneider

### 2. Platz beim 100-Meilen Lauf „Hardrock“ in den USA

Sensationeller Erfolg für den „laufenden Doktor“ Giselher Schneider aus Traunstein. Beim „Hardrock Hundred Mile Endurance Run“, der in Colorado/USA vom 9. bis zum 11. Juli auf einer Runde von 100 Meilen mit ca. 10.000 Höhenmetern ausgetragen wurde, belegte er einen nie erwarteten 2. Gesamtrang. Es ist die bislang beste Platzierung des 40-jährigen Ausdauersportlers, der neben mehreren 100-Meilen-Läufen auch schon den legendären Lauf über 240 km von Athen nach Sparta und den Swiss Alpine Marathon in der Schweiz bestritten hat.

Optimale Wetterbedingungen – die Temperaturen schwankten zwischen 0 und 25° C – hatten die höchste Quote an „Finishern“ zur Folge, die je bei diesem in den USA äußerst poulären Lauf erreicht wurde: 80 von 125 (aus Umweltschutzgründen werden nicht mehr Starter zugelassen) angemeldeten Ultraläufern erreichten nach 100 Meilen das Ziel ;sie „küssten den Hardrock“, bevor der „Cutoff“ von 48 Stunden überschritten war. Auf dem Weg dorthin hatten sie 100 Meilen, also 160 Kilometer, aufgeteilt in 100 km Wanderwege, 50 km Jeeptrails, 15 km Querfeldeinpassagen (darunter auch Schneefelder und Sandreißer) sowie weniger als einem Kilometer Asphalt zurückzulegen und dabei gut 10.000 Höhenmeter bergauf und bergab zu überwinden! Die Laufstrecke ist dabei mit reflektierenden Fähnchen auf Sichtweite in Abständen von bis zu mehreren Kilometern, je nach Streckenbeschaffenheit, markiert. Nennenswerte Steigungen und unwegsame Gefällstrecken werden schnell gegangen, der Rest gelaufen, die zweite Streckenhälfte dabei zwischen 20 und 60% langsamer zurückgelegt.

12 „Checkpoints“ (Verpflegungsstationen) im Abstand von einer halben bis fünf Stunden, gemessen an Schneiders eigenem Lauftempo, versorgten die Teilnehmer mit Getränken, Bananen, Kartoffelbrei, Powergel und Orangen. An sechs dieser Stationen durften zudem eigene Ausrüstungsbeutel (z.B. mit Stirnlampe, wärmerer Kleidung für die die Nacht oder Ersatzschuhen) abgegeben werden. Schneider nutzte diese Möglichkeit drei Mal. Ansonsten bestand seine Ausrüstung in Laufschuhen mit guter Profilssole, einem Kurzarm-Laufshirt und einer Sonnenkappe; eine Flasche für einen Liter Flüssigkeit, eine Windjacke sowie eine lange Laufgarnitur führte er auf der gesamten Strecke immer mit sich.

Bei einem sehr hohen Anfangstempo überschätzten sich einige der Favoriten und fielen im Verlauf des Rennens aus den Spitzenrängen heraus. Nicht so Giselher Schneider; von Beginn an lag er immer unter

den ersten Drei, im letzten Viertel des Rennens sogar auf den ersten Platz. Erst 15 Kilometer vor dem Ziel wurde er von dem späteren Sieger Paul Sweeney endgültig überholt, der den letzten Abschnitt in unglaublichen 2.08 Stunden (vom Veranstalter werden drei Stunden als für den Sieger normal angegeben) bewältigte und Schneider damit noch um 45 Minuten distanzierte – und dies, obwohl der Traunsteiner mit 42 Minuten die kürzeste Pausenzeit aller Teilnehmer für sich verbuchen konnte. Im Ziel wurden für den Kalifornier Sweeney 30.39 h gestoppt. Hinter Dr. Giselher Schneider (31.24 h) folgten Kevin Shilling aus Utah (31.59 h), Kirk Apt aus Colorado (32.34) und bereits auf Rang fünf die beste Frau, die 43-jährige Betsy Kallmeyer aus Colorado, die in 32.48 h beinahe das gesamte Männerfeld überlief.

Die Starter rekrutierten sich hauptsächlich aus den USA, aber auch Deutschland, Japan, und Großbritannien waren vertreten. Der älteste Teilnehmer bewältigte die Herausforderung mit bereits 68 Jahren. Überhaupt fällt auf, dass auf den vorderen Ränge ausnahmslos Athleten zu finden sind, die die 40 schon fast erreicht oder überschritten haben. Erst auf Rang 24 findet sich mit dem 24-jährigen Jared Campbell ein noch junger Läufer, der allerdings weit über sieben Stunden auf den 38-jährigen Gesamtsieger verloren hat. Noch vier Plätze vor ihm eingekommen ist die 28-jährige Emily Baer als 2. Frau in hervorragenden 36.57 h.

Erfahrung und jahrelanges Ausdauertraining sind eben unabdingbar, um einen solch strapaziösen Lauf bewältigen zu können. Und über beide Voraussetzungen verfügt der „Gi“, wie ihn seine Chiemgauer Lauffreunde nennen, in reichem Maße. Allerdings ist er ein absolut untypischer Ausdauerläufer. Lediglich 750 km hatte er bis zum Wettkampf in den USA trainiert und als Vorbereitung nur den Rennsteiglauf über 73 km und 1.400 Höhenmeter auf 74. Platz absolviert (und dabei ca. 100 Läufer auf 2.Hälfte überholt). Allerdings kamen zu diesem reinen Lauftraining ausgedehnte Skitouren im Winter, die sich auf ca. 90.000 Höhenmeter summierten. Die letzte drei Wochen in den USA schlief Schneider auf 3.300m Höhe, lief „gemütlich“ ungefähr 80% der Strecke ab und bestieg zehn Viertausender, was für ihn ein zusätzliches Training von 250 km und 15.000 Höhenmetern auf zwischen 3000 und 4300 m Seehöhe bedeutete. Zudem nahm er gewollt noch fünf kg bis zum Start ab und präsentierte sich nach dieser sicherlich wenig spezifischen, aber äußerst erfolgreichen Laufvorbereitung topfit. Bei einer erneuten Teilnahme – es wäre seine dritte –, die sich Schneider in jedem Fall für die kommenden Jahre fest vorgenommen hat, strebt er allerdings eine noch etwas schnellere Zeit an. Die 30-Stunden-Grenze scheint ihm durchaus realistisch – und wer soll ihn dann noch schlagen?

Franz Haselbeck