

KIM SCHREIBER

OFF TRACK

PASSION TRAILRUNNING



CALLWEY





INHALT

10 VORWORT

10	DAS LAUFEN, MEIN TREUER BEGLEITER HIN ZU MIR SELBST
16	WARUM TUT MAN SICH DAS EIGENTLICH AN?

20 MENSCHEN & MOMENTE

PORTRÄTS, GEDANKEN & GESCHICHTEN

22	BIANCA TARBOTON – <i>DAS MEHR IN DIR</i>
26	CORRINE MALCOLM – <i>WOFÜR KÄMPFST DU?</i>
30	DAKOTA JONES – <i>WAS GIBT DIR HOFFNUNG?</i>
34	DANIEL KEPPLER – <i>WIE LÄUFT'S IN CHINA?</i>
38	AMERICA SPECIAL – <i>ZWISCHEN MYTHOS UND ZERISSENHEIT (MIT JESHURUN SMALL, ERIC LIPUMA UND NORA SERRES)</i>
46	FRANCESCO PUPPI – <i>DER BESCHIEDENE CHAMPION</i>
50	HANNES NAMBERGER – <i>BIST DU EIN ÜBERFLIEGER?</i>
54	IDA-SOPHIE HEGEMANN – <i>WAS KOSTET PROFESSIONALITÄT?</i>
58	JUDITH WYDER – <i>WORAN ORIENTIERST DU DICH?</i>
62	MALEN OSA ANSA – <i>DIE NEUE GENERATION</i>
66	PABLO VILLA – <i>EIN HAUCH SPANISCHE SENSIBILITÄT</i>
70	PHILIPP REITER – <i>DER TAUSENDSASSA</i>
74	RENÉ CLAUSSNITZER – <i>DIE COMMUNITY IM HERZEN</i>
78	RUTH CROFT – <i>HIN ZU SICH SELBST</i>

82 DIE GROSSEN RENNSERIEN

BEDEUTENDE INTERNATIONALE SERIENFORMATE

86	UTMB WORLD SERIES
92	GOLDEN TRAIL WORLD SERIES
98	WORLD TRAIL MAJORS
104	SKYRUNNER WOLRD SERIES
108	WORLD MOUNTAIN AND TRAILRUNNING CHAMPIONSHIPS

114 LEGENDÄRE WETTBEWERBE

BEDEUTENDE EVENTS DER SZENE

118	TRANSVULCANIA
122	ZEGAMA-AIZKORRI

126	FESTIVAL DES TEMPLIERS
130	BROKEN ARROW
134	ZUGSPITZ-ULTRATRAIL
138	BARKLEY MARATHON
142	KOASAMARSCH
146	MT. FUJI 100
150	MOUNTAIN ISLAND ULTRATRAIL MADEIRA
154	ULTRATRAIL CAPE TOWN
158	MATTERHORN ULTRAKS

MONUMENTE DES TRAILRUNNING

164	HARDROCK 100
168	WESTERN STATES 100
172	SIERRE-ZINAL
176	LA DIAGONALE DES FOUS
180	ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC

184 TRAILS ZUM TRÄUMEN

SCHÖNE ROUTEN WELTWEIT

190	DER KARWENDEL HÖHENWEG
196	GASTEINER TAL IM SALZBURGER LAND
202	DER RENNSTEIG
208	DIE ISARTRAILS
214	KUNGSLEDEN
220	PEAKS OF THE BALKANS
226	GR51 – BALCON DE LA MÉDITERRANÉE

232 SERVICE & PRAXIS

234	DIE QUALIFIKATIONSVERFAHREN
236	DIE GRUNDAUSRÜSTUNG
238	KLÜGER TRAINIEREN, BESSER LAUFEN
240	ERNÄHRUNG: DIE BASIS
242	ROUTENPLANUNG & NAVIGATION
244	VERLETZUNGSPRÄVENTION & REGENERATION
246	DIE BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

248 DANKSAGUNG / QUELLEN

256 IMPRESSUM





DAS LAUFEN: MEIN TREUER BEGLEITER HIN ZU MIR SELBST

Ich bin Läuferin. Vielleicht sogar mit Leib und Seele, auch wenn ich inzwischen weiß, dass ich neben dieser Identität auch viele weitere in mir trage und schätze. Ich bin Großstadtkind, Tochter, Schwester, Partnerin und Freundin. Ich bin Autorin, Musikliebhaberin, Träumerin und Podcasterin. Dennoch hat mich das Laufen zu der gemacht, die ich heute bin. Es hat mich geformt, mich wachsen und Dinge hinterfragen lassen und mir meine Maske der Unsicherheit abgenommen. Im Laufen durfte ich schon immer ich sein und mich in der einfachen Schrittabfolge verlieren. Ich weiß, wie blumig das klingt, aber genau darum soll es in diesem Buch gehen: um eine Liebeserklärung an das Laufen.

Ich würde mich selbst nicht unbedingt als einfachen Charakter bezeichnen. Ein guter Freund von mir hat mich einmal als „liebenswert, aber kompliziert“ beschrieben. Das trifft wohl zu. Ich habe meine Macken und weiß mit meinen heute 30 Jahren, diese zu lieben und zu akzeptieren. Das war jedoch nicht immer so, und in meiner Identitätsfindung fühlte ich mich dadurch oft überfordert, manchmal sogar verunsichert. Unsicher-

heit kann einen dazu verleiten, dem eigenen Bauchgefühl weniger zu vertrauen und sich selbst in Frage zu stellen. Ich habe mich immer wieder angepasst, mich an anderen orientiert und mich oft selbst in scheinbar angesagten oder oberflächlichen Idealen verloren. Im Laufen fand ich damals einen Rückzugsort und zunächst auch einen Weg, besagten Idealen im wahrsten Sinne nachzulaufen.

Meine Mama hatte mir und meiner Schwester Lisa schon früh einen Zugang zum Laufen ermöglicht, denn jeden Tag schnürte sie ihre Laufschuhe und lief. Unermüdlich in ihrer lieb gewonnenen Morgenroutine, ohne die es nicht ging. Ich sah, wie meine Mama im Laufen einen ganz eigenen Rhythmus fand und da ich nicht nur ihre Ausdauer, sondern auch ihre Disziplin geerbt habe, tat ich es ihr nach. Ich lief. Ohne Sportuhr oder anderen Schnickschnack, aber doch schon immer mit Musik im Ohr – bis heute. Dass ich dabei zwischen Straßen- und Trailläufen unterscheiden musste, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch lange nicht. Ich lief des Laufens wegen, das „wo“ war nebensächlich. Vielleicht ist das bis heute so.

Hin zu mir selbst

Im Laufe der Jahre hat sich die Rolle des Laufens in meinem Leben immer wieder gewandelt. Als ich für mein Studium nach Bamberg zog, trat ich einem Laufverein bei. Ursprünglich ging es mir darum, in einer neuen Stadt neue Leute kennenzulernen. Hätte ich diesen Schritt nicht gemacht – wer weiß, wo ich heute wäre. Im Leistungssport wahrscheinlich nicht. Durch den Verein lernte ich nicht nur Gleichgesinnte kennen, sondern auch meinen ersten Coach, Felix. Er beäugte meine durchlöchernten Laufschuhe und meine nicht vorhandene Sportuhr zwar mit Argwohn, doch sah anscheinend in meinem Laufen dennoch Potenzial. Auf einmal wurde aus einer lieb gewonnenen Routine und einem mir innewohnenden Zwang ein durchdachtes Training mit Plan und Struktur und Wettkämpfe ließen nicht mehr lange auf sich warten. Ich fand das unerwartet gut und bemerkte schnell, dass ich zwar Fortschritte machte, aber gleichzeitig in anderen Lebensbereichen Abstriche hinnehmen musste. Ein normales Studentenleben führte ich nicht. Alkohol, Partys bis spät in die Nacht, verkauert in der Uni sitzen – das gab es alles nicht. Das mag streberhaft klingen und sich nach einem verpassten Lebensabschnitt anhören. Für mich war es ein wohl kalkulierter Verzicht und ein Weg, der rückblickend sehr gut zu mir und meinem introvertierten Ich passte. Ich gehe gerne früh ins Bett und stehe dementsprechend gerne früh auf. Alkohol trinke ich kaum, seit Neustem habe ich aber alkoholfreies Bier für mich entdeckt. Rauchen und Kiffen, nie ausprobiert – was mir bei einem Bewerbungsgespräch in einem Studentencafé in Bamberg damals eine skeptische Augenbraue einbrachte. Mir hat es an nichts gefehlt. Dennoch habe ich früh gelernt, dass ich mit meinem Streber-Dasein ungewollt vielen den Spiegel vorhielt. Ein guter Freund meinte einmal betrunken zu mir, dass man sich von mir fernhält, wenn man sich auf Partys gehen lassen möchte. Denn meine Standhaftigkeit würde vielen ungewollt vermitteln:

Ich kann verzichten und auf mich achten, kannst du das auch? Dass es mir darum niemals ging, war in diesen Momenten egal und obwohl es mich sehr verletzte, lernte ich mit der Zeit, mit dieser Art Kommentar umzugehen und mir und meinen eigenen Vorstellungen treu zu bleiben. Darauf bin ich heute sehr stolz, denn einfach war es nicht.

Die eine Welt bedingt die andere

Im Laufe der Zeit wurde mein Laufen professioneller und mein Ehrgeiz größer. Wettkämpfe wurden zur Regelmäßigkeit, obwohl ich bis dahin immer felsenfest behauptet hatte, kein Wettkampftyp zu sein. Heute weiß ich, dass ich große Angst vor dem gegenseitigen Kräften messen und damit einhergehenden Niederlagen hatte. Ich denke, das ist normal, ganz besonders für Menschen mit einem hohen Anspruch an sich und ihre Leistung. Ich musste die Balance finden zwischen dem Anspruch, perfekt sein zu wollen und der Akzeptanz, dass Perfektionismus weder wünschenswert noch menschlich ist. Inzwischen, mehr als acht Jahre später, ist mir das endlich gelungen. 2019 unterschrieb ich meinen Sponsoringvertrag mit adidas und laufe seitdem für die drei Streifen. Wohl der erste und wichtigste Schritt hin zur professionellen Sportlerlaufbahn. Dies ist der richtige Absatz, um einen kurzen Ausflug zum Thema Schreiben und meinem zweiten Standbein zu machen, denn eine gesponserte Leistungssportlerin zu sein, war eigentlich nie der Plan.

„Ich musste die Balance aus dem Anspruch, perfekt sein zu wollen und der Akzeptanz, dass Perfektionismus weder wünschenswert noch menschlich ist, erst lernen.“

Ich war kein lesebegeistertes Kind – ganz im Gegensatz zu meiner großen Schwester Lisa. Ich spielte lieber Gameboy oder las ein lustiges Taschenbuch, was mehr Bilder anschauen als Lesen bedeutete. Ich baute gerne Lego und träumte mich in verschiedenste



Autorin Kim bei der Arbeit im Café. Neben dem Sport ist sie freie Texterin und Autorin.

Welten hinein: als Detektivin, als Superheldin, als Herrin über die Elemente. Meine Kreativität erlaubte es mir, in meinen eigenen Gedanken zu verschwinden und Geschichten zu erfinden. Im Fach Deutsch ging das so lange gut, bis Inhaltszusammenfassung, Goethes Faust und Co. auf dem Lehrplan standen. Da half alle Kreativität nichts mehr. Dennoch blieb meine Liebe zum Schreiben und Erzählen bestehen. Nach dem Abitur und einigen Praktika in der Medienbranche entschied ich mich für einen Bachelor in Kommunikationswissenschaften und Germanistik an der Uni Bamberg. Ich sah mich schon im schicken Kostüm und Absatzschuhen ein großräumiges Büro entlangschreiten, mit einem Schreibtisch voller Klebezettel und einem Kopf voller Ideen. Mein Ziel war die Werbebranche oder der Journalis-

mus bei einer großen Tageszeitung, um meinem Nachnamen alle Ehre zu machen. Ich wollte mit meinen Worten einen Mehrwert schaffen und mit meinen Geschichten inspirieren. Schon damals half mir das Laufen dabei, meinen Tag und meinen Kopf zu strukturieren. Hatte ich einen kreativen Leerlauf, lief ich – und kam dabei auf die besten Ideen. Parallel zu meinem Studium arbeitete ich als Werkstudentin und Texterin in einer kleinen Werbeagentur und lief außerdem immer mehr und immer zielstrebig. Rückblickend war es ein schleichender Prozess. Am Anfang lief ich dann, wenn ich nicht mehr schreiben konnte. Irgendwann schrieb ich nur noch, wenn das Laufen Pause hatte.

So baute ich mir zwei Existenzen auf und verfolgte diese Intention bis heute. Ich bin



Kim Schreiber kurz vor dem Start eines Rennens, konzentriert bei den letzten Handgriffen und ganz auf das Kommende fokussiert.

eine schreibende Läuferin und eine laufende Schreiberin. Vielleicht lässt es sich so am schönsten beschreiben.

Ein Lebensgefühl

Obwohl sich die beiden Welten des Schreibens und des Laufens zu Beginn gut miteinander vereinen ließen, war es irgendwann an der Zeit, einen Weg einzuschlagen und den anderen erst einmal nur mitzunehmen. 2021 merkte ich, dass ich nicht die Kapazitäten für

zwei Laufbahnen hatte, die nicht nur zeitaufwändig, sondern vor allem hartes Business sind und ein hohes Maß an Commitment verlangen. Also kündigte ich meine redaktionelle Aushilfsstelle bei einem Start-up und wurde selbstständig: als freiberufliche Kolumnistin, aber vor allem als professionelle Trailrunnerin.

Trailrunning – das Laufen fernab von befestigten Wegen in der freien Natur. Davon han-

delt dieses Buch und bevor ich meinen kleinen Monolog beende, möchte ich erzählen, warum es für mich auf die Trails ging, warum ich nach mehr als acht Jahren noch lange nicht genug habe vom Laufen in der freien Natur und was die Leserinnen und Leser dieses Buches in den folgenden Seiten erwartet.

2017 lief ich meinen ersten Wettkampf auf Trails. Beim Koasamarsch in Ebbs brachte ich 21 Kilometer mit ca. 1000 Höhenmetern hinter mich und wurde dritte Frau. Als Kind hatte ich die Wander-Begeisterung meiner Mama nicht geteilt, im Gegenteil. Für mich war es unbegreiflich, sich einer solche Strapaze freiwillig auszusetzen. Als ich das Trailrunning entdeckte, war es noch ein sehr junger Nischensport. Im Training lief ich zwar immer wieder und sehr gerne im Wald und genoss dabei die Ruhe der Natur, aber erst beim Koasamarsch begriff ich so richtig, dass das eine eigene Disziplin ist – und dass ich darin vergleichsweise gut war. Ich brachte die nötige Beinkraft mit, hatte dank der Beharrlichkeit meiner Mama ein Gefühl für den Berg und wie man sich dort bewegt, und über die Jahre des Laufens eine stabile Grundlagenausdauer. Ich war bereit für die Trails und offen für die Möglichkeiten, die dieser Sport mit sich brachte.

In den vergangenen Jahren habe ich viele Teile der Welt gesehen, die mir ohne das Laufen möglicherweise für immer verborgen geblieben wären. Kapstadt in Südafrika, Kappadokien in der Türkei, Madeira in Portugal, La Palma, Grindelwald, Chamonix, Istrien und Kalifornien. Ich durfte Trails und Landschaften erkunden, spannende Menschen und deren Kulturen kennenlernen und mich in einem Sport etablieren, der jung und voller Tatendrang ist. Dabei durfte ich meine Stärken herausfinden, meine Meinung auf Bühnen mitteilen, mich aktiv einbringen und für Themen wie Nachhaltigkeit und die Gleichberechtigung im Sport starkmachen. Zudem erfuhr ich, was es heißt, einen Pod-

cast zu hosten und Teil einer leidenschaftlichen Community zu sein. Vor allem aber bin ich nicht nur als Läuferin stärker geworden, sondern habe als Kimi immer mehr zu mir selbst gefunden. Etwas Schöneres hätte mir der Laufsport nicht schenken können und ich bin mir sicher, dass es der Facettenreichtum der Trails war und ist, der mich zu der gemacht hat, die ich heute bin.

Trailrunning boomt – das hört man seit einigen Jahren immer wieder und ich kann diese Begeisterung sehr gut verstehen. Es ist ein Sport, der zum Träumen einlädt, der herausfordert und das Unmögliche möglich macht. Trailrunning ist ehrlich und nur die eigenen zwei Beine tragen einen über die vielen Kilometer wie Höhenmeter zum Ziel. Es ist eine Reise zu sich selbst, die nicht immer einfach ist, aber am Ende mit spektakulären Ausichten und neuen Erkenntnissen belohnt.

Ich weiß, wovon ich spreche. In diesem Buch möchte ich Euch einladen, mich zu begleiten – hin zu einem Sport, der weit mehr ist als Laufen. Lasst Euch ein auf pure Leidenschaft, Dynamik und Naturschönheit, auf Abenteuer, Sportgeschichte und eine visuelle Reise tief hinein in die Seele einer wachsenden und einzigartigen Community, die uns etwas ganz Wunderbares nahebringt: die Welt der Berge.

Kim Schreiber



WARUM TUT MAN SICH DAS EIGENTLICH AN?

Eine Ode ans Trailrunning

Ausdauersport sucht seinesgleichen, davon bin ich überzeugt. Es hat etwas Meditatives, stundenlang ein und dieselbe Bewegung auszuführen und dabei Distanzen zurückzulegen, die manch einer nur mit dem Auto schafft. Erst letztens hat mich ein Freund begeistert darauf hingewiesen, dass ich ja zu seiner Hochzeit laufen könne. Sie wäre schließlich nur einige Hundert Kilometer entfernt. Ich habe dankend abgelehnt. Obwohl der Reiz im Ultralaufen unter anderem darin besteht, überdurchschnittlich weit zu laufen, ist das nicht das einzig wahre „Warum“ hinter meiner Lauf-Liebe. Beim Laufen habe ich die besten Ideen, erfinde spannende Geschichten und male mir Fantastisches aus. Ich bin in diesen Stunden draußen in meinen eigenen Universen unterwegs und erlaube es mir, diese gedanklich zu erleben. Ebenso überdenke ich Situationen und Begegnungen aus dem wahren Leben und verarbeitete Emotionen, wenn sie mir zu Kopf steigen.

Nach dem Laufen ist mein Kopf leer – ich bin entspannt. Und ganz egal, wie groß der innere Schweinehund auch im Vorhinein war: nach dem Laufen geht es mir immer besser. Bewegung lindert schließlich Stress und sorgt für eine Extraportion Glückshormone. In seinem Buch *Allein* schreibt Daniel Schreiber: „Wenn man nichts anderes tut, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, scheint sich das Denken neue Bahnen zu suchen. [...] Es entsteht ein ganz eigener Denkrhythmus, der vom Gehen selbst, der Landschaft und dem Atem bestimmt wird.“ Treffender hätte ich es nicht beschreiben können.

Das Laufen ist ein mentaler Heilungsprozess und in seiner simplen Umsetzung eine geniale Grenzerfahrung zwischen stumpfer Abfolge und anstrengender Belastungsprobe. Ich denke, dass die immer gleiche Bewegung das ist, was wiederum vielen am Laufen nicht gefällt. Es gibt keinen Ball, den man schießt, oder ein Stadion mit Zuschauern.

¹ DANIEL SCHREIBER: „ALLEIN“, 2022, S. 34

Beim reinen Laufen gibt es keine Abwechslung, sondern nur die ehrliche Konfrontation mit der immer gleichen Bewegungsabfolge und dem eigenen Fitnesslevel. Diese Schlichtheit des Laufens ist für mich jedoch genau der Reiz. Ich bin kein Fan von risikobehafteten Grenzerfahrungen und ich möchte mir beim Training nicht ständig Sorgen darüber machen müssen, ob ich heil zurückkomme. Ich suche keinen Kick oder etwaige Adrenalinschübe, sondern einen stundenlangen Rückzug in meine Gedankenwelt, nach Bewegung in der Natur und einen Ausgleich zum Sitzen beim Schreiben. In Gesprächen mit meinen Teamkollegen, bei Community Runs oder auch beim Durchlesen der Portraits in diesem Buch merke ich, dass das Laufen oftmals entscheidend war, wenn es um Selbstfindung und die Überwindung einer Identitätskrise ging. Ich denke an Dakota, der beim Laufen in der Natur sein ursprüngliches „Warum“ gefunden hat oder auch an Ida, die sich als „Ida, die Läuferin“ am wohlsten fühlt. Meine Mama, die seit Jahren immer früh morgens läuft, weil sie den Rückzug in diese Gewohnheit braucht, oder all jene, für die sich im Trailrunning eine völlig neue Welt eröffnet hat. Immer war das Laufen ein Teil bei der Suche nach dem eigenen Selbst – mich eingeschlossen. Laufen, oder Ausdauersport im Allgemeinen, ist vorwiegend eine Sportart für Menschen, die gut mit sich allein sein können. Für Menschen, die hier und da Zeit für sich brauchen. Für Menschen, die eine Weile brauchten, um bei sich selbst anzukommen und die eigenen Macken anzunehmen. Für Menschen, die diszipliniert sind und einen Hang zur Kontrolle haben. Für Menschen, die insgeheim mehr von sich halten, als sie es nach außen zugeben möchten oder können. Für Menschen, die sich im Mannschaftssport schnell in alten Mustern verlieren und sich viel lieber im stundenlangen Monolog mit sich selbst befinden. Für Menschen, die nicht gerne im Mittelpunkt stehen. Laufen ist eine Form der Selbsttherapie. Eine Reise,

gespickt mit Auf und Abs und sogar manchmal die Antwort auf die Frage, wer man eigentlich ist.

„Das Laufen ist ein mentaler Heilungsprozess und in seiner simplen Umsetzung eine geniale Grenzerfahrung zwischen stumpfer Abfolge und anstrengender Belastungsprobe.“

Hin, zu sich selbst

Nun muss es nicht immer so existenziell sein, um zu verstehen, warum das Laufen und besonders das Trailrunning, zur liebgewonnenen Leidenschaft vieler Menschen geworden ist und warum man sich eine solche Extremerfahrung immer wieder antut. Zunächst ist es wichtig, zwischen dem Straßenlauf und dem Trailrunning zu unterscheiden. In diesem Zusammenhang mehr denn je. Beim reinen Straßenlauf oder auch dem Laufen im flachen Gelände, läuft man stur geradeaus, dem endlos wirkenden Horizont entgegen. Straßenlauf ist knallhart, denn er ist schlicht, zäh, frei von Abwechslung und voller Vergleichsmöglichkeiten. Man läuft auf Bürgersteigen, sieht sich mit Ampeln und Fußgängern konfrontiert und jeder einzelne Bodenkontakt erinnert uns daran: Asphalt ist der größte Feind der Knie. Nicht aber das Trailrunning – zumindest nicht im gleichen Maße. Beim Laufen abseits befestigter Wege, Trailrunning per Definition, schafft die Natur die gewünschte Abwechslung par excellence. Ob im Wald, auf einem Wanderweg oder einem alpinen Trail weiter oben am Berg: Trailrunning ist facettenreich und dadurch für Körper und Geist so attraktiv wie herausfordernd. Die Vielfalt des Sports erfordert einen bunten Strauß an Fähigkeiten. Die Liebe zur Ausdauer allein reicht nicht. Wichtig ist die Kombination aus Kraft, Kraftausdauer und vor allem die nötige Hingabe zur jeweiligen natürlichen Umgebung. Trailrunning ist ein Gefühl, ein Verschmelzen mit der Natur und eine Verbindung zu

tief in uns sitzenden Erinnerungen und Emotionen. Vielleicht hört man eine Kuhglocke in der Ferne und fühlt sich dabei an vergangene Touren mit der Familie erinnert oder man hört das Zirpen der Grillen in der Wiese und ist voller Zuversicht und Ruhe. Ich denke, dass es genau darum geht und hier die Faszination Trailrunning ihren Ursprung hat. Ein Grund, warum man sich dieser extremen Erfahrung hingibt, immer und immer wieder. Womöglich erklärt das sogar in Teilen, warum es die Leute besonders während der Corona-Pandemie auf die Trails und in die Natur zog. Der Wunsch nach Einsamkeit war groß und die Weite der Natur verlockend. Der Mensch möchte sich spüren, sich zurückziehen können und verloren gehen in den eigenen Gedanken und der schlichten Laufbewegung. Die kleinen natürlichen Spielereien, die das Trailrunning von Natur aus mit sich bringt, erlauben es, der Schlichtheit gleichzeitig etwas Abenteuerliches und Friedliches zu verleihen. Das – und die ausgeschütteten Glückshormone beim Sport – sind eine betörende Mischung.

Abenteuerlich ist nicht nur der mentale Aspekt hinter einem sportlichen Alltag. Sport lehrt uns vieles. Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Disziplin, Kampfgeist, Fairness, den Umgang mit Rückschlägen und kulturelle Neugierde. Im Laufe meiner Jahre als Trailrunnerin durfte ich viele wunderschöne Orte und Menschen kennenlernen. Nichts ist schöner, als eine neue Umgebung laufend zu erkunden und nur wenige Themen sind ein besserer Opener als eine geteilte Leidenschaft. So habe auch ich nach meinem Umzug fürs Studium Anschluss gefunden. Ich suchte mir einen Laufverein – gleich und gleich gesellt sich gern. Heute teile ich diese Liebe zum Laufen mit einer weit größeren Community. Es spielt dabei keine Rolle, woher man kommt, wen man wählt und welche Hautfarbe man hat – es geht darum, gemeinsam oder für sich eine gute Zeit zu haben. Auf den Trails, draußen, laufend. Trailrunning

ist das Beste aus beiden Welten: ein Sport, der sowohl zum Rückzug zu sich selbst einlädt, als auch dazu, Teil einer Community zu sein. Ausdauersport sucht seinesgleichen, da ist schon was Wahres dran. Das Schöne aber ist, dass das nichts und niemanden ausschließt, denn die Welt des Trailrunning ist so offen und vielseitig, wie auch die Natur, in der wir uns bewegen.

Trailrunning: die einzigartige Kombination aus Disziplin, Ausdauer und großartigen Naturerlebnissen.



MENSCHEN & MOMENTE





Bianca Tarboton beim Training an
den Hängen rund um Kapstadt.

BIANCA TARBOTON: DAS MEHR IN DIR

Die Kraft der Selbstliebe

Wenn ich an meine Freundin Bianca denke, dann ist da Meeresrauschen. Eine salzige Brise in der Luft, das wunderschöne Abendlicht Kapstadts kurz vor Einbruch der Nacht, lebendige Musik, das Grün wilder Natur – und Lachen. Bianca ist eine Lebefrau, ein wunderbares Beispiel für Authentizität und eine gute Freundin, die mich in ihrer lebensfrohen wie selbstzweifelnden Art schon oft inspiriert hat. Ihr Text erzählt von Akzeptanz, Selbstliebe und dem Rückzug in die freie Natur. Er erzählt von einer jungen Frau, die Gutes tun möchte. In ihrer Heimat Südafrika und im Umgang mit sich selbst.

„Ich laufe aus Selbstliebe und nicht aus Selbsthass.“

Laufen ist nicht gleich Laufen

Vor zehn Jahren zog Bianca nach Kapstadt. Trailrunning als solches kannte sie bis dahin nicht, sie lernte ihre neue Heimat und deren wunderschöne Natur wandernd kennen. Das Laufen an sich betrieb sie zu diesem Zeitpunkt auch. Schon als Grundschülerin lief sie bei vielen Wettkämpfen mit, unter anderem im Crosslauf. Ihr verkopftes Ich ließ sie jedoch zu früh ausbrennen. „Ich habe es übertrieben und den Druck zu sehr an mich herangelassen, schon mit 13. Als ich dann auf die High School kam, habe ich mit dem kompetitiven Sport aufgehört.“ Der Weg heraus aus den Wettkämpfen half Bianca dabei, sich selbst zu finden. So absolvierte sie ihr erstes Jahr an der Uni in Kapstadt, ging hier und da feiern und führte ein völlig normales Studentinnen-Leben. Das Laufen blieb ihr erhalten, wenn auch nur für sich allein. Es wurde zu ihrem natürlichen Rückzugsort. Bianca lernte ihren heutigen Partner Rob kennen und entdeckte durch ihn

auch das Trailrunning. Die Möglichkeit, die Berge und das Laufen auf den Trails zu kombinieren, eröffnete ihr nicht nur eine neue Sportart, sondern schon bald den Weg zurück ins kompetitive Laufen.

„Selbst wenn die Wettkämpfe irgendwann mal wegfallen sollten – solange ich gesund bin und in den Bergen laufen darf, bin ich der glücklichste Mensch auf der Welt.“

Die internationale Trailszene

Bianca lief bei einigen lokalen Wettkämpfen mit und fand schnell ihre ehrgeizige Seite wieder. Als ihr heutiger Coach James sie ansprach und ihr die Möglichkeit einer Zusammenarbeit vorschlug, sagte sie zu. Er erkannte ihr Potenzial und mit ihm erschienen auch die ersten Sponsoren auf der Bildfläche. Bianca wurde, ohne es aktiv angestrebt zu haben, zur professionellen Trailrunnerin.

November 2024 in Kapstadt. Bianca führt auf die 21-Kilometer-Distanz des Ultratrail Cape Town und beweist wieder einmal, wie schnell sie laufen kann – und dass sie zu Recht in der Elitewertung gelistet ist. In Kapstadt, umgeben von ihrer Familie, ihren Freunden und dem Ozean, strotzt Bianca vor Zufriedenheit und Dankbarkeit. Sie trägt ihr ikonisches, breites Lächeln im Gesicht und ist selbstbewusst und ruhig. Die Menschen feiern sie – für die Athletin und authentische Frau, die sie ist. Für viele von ihnen ist sie ein wahres Vorbild.

Bianca hat in ihren jungen Jahren schon vieles erreicht. 2022 trat sie dem globalen Team adidas bei. Der Startschuss für einen Blick über den südafrikanischen Tellerrand hinaus in eine Welt, die sich bis heute sehr groß anfühlt.

ÜBER FREIHEIT, GEMEINSCHAFT UND DAS LAUFEN JENSEITS DES ALLTÄGLICHEN

Dieses Callwey Buch zeigt die ganze Faszination des Laufens abseits befestigter Wege in all ihren Facetten: von Porträts prägender Persönlichkeiten über legendäre Wettbewerbe bis hin zu den schönsten Routen weltweit. Eindrucksvolle Bilder lassen tief in die Natur eintauchen, während inspirierende Texte von Abenteuerlust, Gemeinschaft und dem Wunsch erzählen, über sich hinauszuwachsen. Ein kompakter Serviceteil liefert praxisnahe Orientierung – von zentralen Begriffen bis zu konkreten Tipps zum Einstieg in den Sport.

Mitreißende Porträts prägender Persönlichkeiten der internationalen Trailrunning-Szene

Einblicke in die wichtigsten Wettbewerbe, schönsten Routen und unvergessliche Momente des Sports

Praxisnaher Guide zu Ausrüstung, Begriffen, Training und Ernährung

CALLWEY