

why we run

matura thesis

Christopher Stern

4 AM

supervisor

Samuel Imhof

expert

Diana Warner



**What motivates runners
to participate in
ultramarathon races?**

Table of contents

1 Preface	6
1.1 Abstract.....	6
1.2 Motivation	7
1.3 Acknowledgements	8
1.4 Personal notes	8
2 Introduction	9
2.1 Aim of the matura thesis.....	9
2.2 Methods.....	9
2.2.1 Qualitative approach.....	9
2.2.2 Philosophical perspective.....	9
2.3 Data Collection.....	10
2.3.1 Sample selection.....	10
2.3.2 Purposeful criteria	10
2.3.3 Expected number of interviews	11
2.4 Interviews	11
2.4.1 Interview guide.....	12
2.4.2 Recording	12
2.4.3 Transcription.....	12
2.5 Observation	12
2.6 Analysis	13
2.6.1 Categories	13
2.6.2 Style of analysis	13
2.6.3 Validity and reliability	13
2.7 Literature review	14
3 Main Chapter	15
3.1 Structure	15
3.2 Of intrinsic and extrinsic motivation.....	16
3.2.1 Theory	16
3.2.2 Running booms.....	21
3.3 Which three words?	22
3.4 Seeking the limits.....	23
3.5 Tranquility and meditation	25

3.6 The movement of running.....	28
3.7 Nature and mountains.....	30
3.8 Weather and light.....	32
3.9 Adventure	34
3.10 The state of flow	36
3.10.1 Theory about the Runner’s high	36
3.11 Community.....	39
3.12 Addiction.....	41
3.12.1 An assessment of addiction	41
3.12.2 Is an addiction a motivation?.....	42
3.13 Further motivations.....	43
3.13.1 Reasons no participant came up with	44
4 Final Chapter	45
4.1 Conclusion.....	45
4.2 Validity and reliability	49
4.2.1 Internal validity.....	49
4.2.2 Triangulation by Observation.....	49
4.2.3 Respondent validation	50
4.2.4 Clarifying biases and assumptions	50
4.2.5 External validity	51
4.3 Experiences	52
4.3.1 Method	52
4.3.2 Language	52
4.3.3 Participation at the Swiss Canyon Trail	53
4.3.4 Literature Review	53
4.3.5 Interviewing.....	54
4.3.6 Transcription.....	54
4.4 Further investigation	55
5 Bibliography	56
6 Appendix	60
6.1 Key for the interviews	60
Interview A.....	61
Interview B.....	65
Interview C.....	75
Interview D.....	84

Interview E	95
Interview F	104
6.2 Interview guides	111
6.2.1 First edition	111
6.2.2 Second edition	112
7 My first ultramarathon	114

1 Preface

1.1 Abstract

The purpose of this matura thesis is to create a theory about motivational reasons as to why runners participate in ultramarathon races. An ultramarathon is a running competition that leads over a distance exceeding the marathon distance (42 km), often taking place in mountainous area with distances averaging 100-160 km. This thesis draws upon interviews conducted with six ultramarathoners.

A qualitative approach was used to collect, interpret and analyse data. I selected participants by purposeful sampling and did personal interviews. The transcriptions of the interviews have been used as data for this thesis. The process of analysis is comparative and inductive.

Categories, dealing with different aspects of motivations have been set up. The statements of the participants have been put into different categories, where I interpreted and analysed them. A written account of descriptive nature makes up the conclusion.

Common conclusions can be drawn, although motivation is something individual. To participate in an ultramarathon is foremost about experiencing an adventure in nature, something that is intrinsically rewarding. Secondly, ultramarathoners seek their limits and a sense of community. Thirdly, being able to move freely and agilely in the mountains motivates ultramarathoners. Lastly, the tranquility of nature and enjoying the state of flow is of central importance to them. Each of the participants weighted different motivational reasons as predominant.

The findings are validated by three methods: triangulation, respondent validation and clarification of my biases and assumptions.

1.2 Motivation

I have been running since I was ten years old. Why do I run? I run because I love nature and because I like the simplicity of running. I can free my mind and sometimes I also think about life.

Ultramarathoners run distances longer than 42 km. Why do they run? I was not sure. Races like the Ultra Trail Mont Blanc, leading over a distance of 170 km, complicated by 10'000 meters of vertical gain and changing weather conditions [b.14], fascinate me. At the same time, I wonder why people travel to Death Valley to run an ultramarathon of 217 km in more than 45° Celsius temperature [d.15].

I admire the performance of ultramarathoners. Intriguing is their seemingly unlimited endurance that allows them to run for dozens of hours along trails through the Alps. In addition, I read "Born To Run", a book about endurance running. Basically, this book was the decisive reason why I wanted to learn more about what motivates of ultramarathoners.

When I started preparing the first interview, this sport began to interest me so much that I signed up for an ultramarathon myself. While I was running 50 km on small trails through the forests around the Creux du Van, I knew that I had chosen the right topic for my matura thesis.

This matura thesis is devoted to the question of why runners participate in ultramarathon races because the sport is trendy, yet only little research is devoted to the question of why people run ultramarathons. The aim is to gain a deeper insight into the motivation of the ultramarathoners in order to have an explanation for the trend. Additionally, I am curious about why these people run such races.

1.3 Acknowledgements

First of all, this matura thesis has been made possible by those people who agreed to answer my questions in interviews. I would like to offer my special thanks to all the participants. The interviews are not only the basis of this matura thesis but were also an exciting experience for me personally.

I am particularly grateful for the assistance given by my supervisor Mr. Imhof. You gave me valuable guiding tips. I sincerely appreciate your support. I would also like to thank Mrs. Warner in advance for agreeing to assist my supervisor as an expert.

Finally, I would like to express my very great appreciation to Sharon Miller, who proofread my matura thesis to draw my attention to uncertainties concerning the language.

1.4 Personal notes

For reasons of legibility, the male form was chosen in this matura thesis, nevertheless the information refers to members of both sexes.

I applied an individual style of quoting and citing. Numbers in brackets, for example [11], refer to online sources. A combination of letters indicates a book, the number following the letters shows the page of the citation or quote, for example [QR.11]. If only one letter is within brackets, it refers to an interview, which is in the appendix. The letter, indicating the participant, is followed by a number, which indicates the exact question, for example [f.11]. If the letter is in capital letters, then this is a quotation, otherwise it is a citation.

The two abbreviations km and hm were used for simplicity's sake. Km is the abbreviation for the distance in kilometres, hm comes from the German, stands for "Höhenmeter", and means the total meters of vertical gain that has to be made during a run.

2 Introduction

2.1 Aim of the matura thesis

The aim of this matura thesis is to understand and theorise the phenomena that motivate runners to participate in ultramarathon races. A qualitative approach has been used. The focus relies upon an inductive and comparative process of collection and analysis of data. The conclusion is a descriptive account of the different motivational reasons.

2.2 Methods

2.2.1 Qualitative approach

This matura thesis is based on a qualitative approach. A qualitative approach has been chosen over a quantitative approach for two reasons. According to Sharan B. Merriam, qualitative research is recommended in order to uncover the meaning, in common language “the why”, of a phenomenon [QR.6].

First, this thesis statement asks the question: “Why do some runners participate in ultramarathon races”, thus a qualitative approach is the obvious choice. Second, quantitative approaches are often used to find answers to questions of how many. Results are normally presented in numerical form. Reasons for motivation can, however, be better explained in words rather than in numbers and statistics. According to Braun and Clarke’s, the most basic definition of qualitative research is that the results are presented in words whereas the results of quantitative studies are described by numbers and statistics [QR.5,6].

2.2.2 Philosophical perspective

Since every human perceives reality differently, and reality as such is not absolute, multiple interpretations are the outcome of any event. That is why a quantitative study that refers to pure numbers and facts can be as subjective as a qualitative study. It seems important to me to observe as objectively and accurately as possible and then to describe my interpretation of the data and conclusions that follow in order to put my subjective interpretation into perspective. This should ensure an adequate level of scientific objectivity.

2.3 Data Collection

2.3.1 Sample selection

To understand the reasons of motivation, participants have been selected by purposeful sampling. The method of purposeful sampling refers to the idea that the participants are selected intentionally based on purposeful criteria.

While in a quantitative study the large amount of data collected leads to a mean that most closely describes the general truth, in a qualitative approach the weighting of the individual participant's data is much higher. For this reason, participants should be selected who represent the average as closely as possible. Following criteria have been established in order to generate a picture that is as universally valid as possible.

2.3.2 Purposeful criteria

The following list of criteria should ensure purposeful sampling. All the six ultramarathoners that I interviewed meet the following criteria and thereby represent the normal ultramarathoner.

- Finisher of at least five ultramarathons; this criterion excludes all runners who ran an ultramarathon just once. Normally these one-time runners are only interested in finding out if they can master a certain distance.
- Being an active runner for more than ten years; this criterion is the basis for being sufficiently experienced as a runner in order to participate in ultramarathons. Inexperienced runners who have a try at running ultramarathons normally end up injuring themselves.
- Neither being paid for attending ultramarathons nor belonging to a professional ultramarathoner team; this ensures that the runner does not participate in ultramarathons motivated by money or sponsorship contracts. Although F. belongs to the team "Salomon Suunto Schweiz", she does not seem to be motivated by the money. Therefore, an exception was made. The interview with her proved to be an enriching one.
- Currently competing in ultramarathons; this criterion guarantees that statements and motivations are relevant and up-to-date.

My initial contact for an interview was A. Through chain sampling, I got in touch with more athletes. I asked each participant if they had any other contacts that met the criteria and were willing to be interviewed. Most of the athletes I asked were willing to give an interview.

2.3.3 Expected number of interviews

In the beginning, I thought I would conduct about ten interviews. However, such a number cannot be determined precisely in advance. “Ideally, the decision of when to stop collecting data will be based on the notion of saturation. Saturation occurs when continued data collection produces no new information or insights... [QR.199].” For me, the saturation was already perceptible after the fourth interview. The last two interviews revealed only a few additional reasons for motivation and reiterated all the basic reasons found in the other interviews. This led me to assume that I had conducted enough interviews.

2.4 Interviews

Semi-structured interviews have been used. This method takes elements of both the highly structured/standardized and unstructured/informal interview [QR.110].

According to Sharan B. Merriam a highly structured interview is defined by a determined set and wording of questions, it is similar to an oral survey [QR.109]. This type of interview is commonly used to gather socio-demographic data, however, the participants’ ideas and reasons for motivation might not be apparent because of a lack of opportunity to talk freely about experiences. Consequently, this kind of interview was avoided.

“One of the goals of the unstructured interview is, in fact, learning enough about a situation to formulate questions for subsequent interviews [QR.111].” My first interview was with A. It was unstructured and served as a general overview about the topic of the ultramarathon. Based on his statements, I refined my set of questions for the interviews that followed.

The questions used in semi-structured interviews are flexible in order and wording, this can be found by looking at the interviews in the appendix. In the beginning, there is always a more structured part in order to explore the reasons why runners started to participate in ultramarathons. In addition, each runner was asked to describe the ultramarathon experience in only three words. Apart from that, the questions differed from interview to interview.

I conducted five interviews in person and one interview over the telephone. The advantage of a personal interview is that one can communicate on a face-to-face level. Emotions and body language, which underline certain statements, are also recorded and can be included in the analysis. My experience is that a personal conversation is more relaxed and natural than a telephone conversation. Therefore, I presume that a personal conversation generates more genuine and reliable answers. Those ultramarathoners I personally interviewed are foremost from the region. Doubts that I would not find enough ultramarathoners in the region were unfounded. On B.’s recommendation, I conducted a telephone interview with F., since she lives in the eastern part of Switzerland.

2.4.1 Interview guide

I set up an interview guide prior to the initial interview with A. The interview guide was based on questions that arose by reading “Born To Run” and questions that I keep asking myself when I run. Building on the first interview, I revised the interview guide. Both interview guides are to be found in the appendix.

The first interview gave me the feeling that ultramarathoners like to talk about their sport. A. answered even closed questions in detail. Therefore, I decided to ask closed questions if it deemed helpful. It became clear to me that I could not ask all the written questions I had prepared. However, I decided to write down all the questions that might be relevant in the second version of the interview guide as well and to select those questions that seemed spontaneously appropriate to me during the interviews. The interviews have not been conducted strictly according to the guide. I often asked so-called probes, these are questions that asked for more precise answers to previous questions. Thus, exciting topics could be explored in depth.

2.4.2 Recording

I only took notes in the first interview. I realized afterwards that this was not sufficient enough for use in the analysis later. That is why I recorded all the following interviews. I used the “Voice Memos” app on the iPhone. I placed the iPhone on the table where it recorded the spoken words.

2.4.3 Transcription

The interviews have been transcribed from dialect into standard German. Words and idioms that do not exist in German have been carefully described. A paragraph of the section 4.3 is dedicated to issues of translation and difficulties that arose thereby.

2.5 Observation

Inter alia, to verify the findings of the interviews, I visited an ultramarathon race. By observation, I established a second basis to validate the answers of the participants. I was not aiming to scientifically observe specific behaviours, but to gain a general picture of the community and an ultramarathon event to get a feeling for whether the answers of the participants correspond to what is actually observable. The section 4.2.2, in the context of validity, is about validating the findings of the interviews by observations. My experiences and observations are noted in the appendix under the title “My first ultramarathon”.

2.6 Analysis

2.6.1 Categories

“Qualitative data analysis is inductive and comparative in the service of developing common themes or patterns or categories that cut across the data [QR.297].” The data of my matura thesis is analysed according to this basic principle of data analysis in qualitative research.

I set up categories during the collection of data and the statements of the interviews have been assigned to a category. The list of categories has been adjusted several times. Titles have been changed and categories have been grouped together or have been reclassified as independent categories.

In the final stadium of the analysis, the interviews, which are the main source of data, were divided according to their individual aspects. Individual motivational reasons were marked in colour. As an example, all statements referring to nature, especially the mountains were marked green. This then made it easier to quickly find arguments to support the interpretations. No software program was used in the process of analysis.

2.6.2 Style of analysis

I wrote a text for each category, consisting of a definition, a limitation, an explanation as to why this category was dealt with, examples and an in-depth analysis. A conclusion and an inductive statement round off each category. To a small extent, I began to analyse the date during the time of conducting the interviews. Thoughts and comments were written down at the end of each interview transcription. Thereby, no details or reflections have been forgotten.

2.6.3 Validity and reliability

To ensure internal validity and reliability of this matura thesis, three methods were used. First, I secured a triangulation of data by comparing the interviews with my observations. Second, I asked the participants to review and validate my interpretations and analyses of their interviews. Last, I clarified biases and assumptions. The methods are described in more detail in the final chapter of this thesis, followed by their application. An evaluation of the external validity was realized thereafter.

2.7 Literature review

This chapter gives a short overview about the latest literature towards the studies of running in relation to the reasons of motivation of runners, especially the ultramarathoners. It shortly explains and criticizes the studies that coincide with the topic of my matura thesis.

In her study about “The implicit motives and basic need satisfaction in extreme endurance sports”, Julia Schüller refers primarily to the aspect of satisfaction which derives from the experience of flow [28]. Through an online survey, athletes were asked about their motives to do ultra endurance sports such as running or cycling. The analysis is strongly focused on the flow experience, disregarding other aspects that may also contribute to the motivation. What the study nicely shows is that endurance sports can easily trigger the flow experience, and this state satisfies athletes.

In his thesis, Oliver Stoll summarizes the research done on the runner's high, the flow experience and hormones, for example endorphins, in connection with running since 1970 [29]. He concludes that the state of flow is intrinsically rewarding because it is extremely enjoyable, both physically and mentally. Stoll suggests that, along with the study of Julia Schüller, running is motivated by the flow experience.

By a cluster analysis, Benjamin M. Ogles showed that five groups of marathoners can be identified by heterogeneous motives for running [23]. Three of the five groups primarily deal with the motivation of achievement and competition. However, this study is about running a marathon and might therefore indicate other incentives compared to those which motivate ultramarathoners.

Rhonna Z. Krouse conducted a study about female ultramarathoners [16]. A part of the study deals with the motivation of female runners. The study revealed that physical health concerns are important sources of motivation. Further, achievement motives are primary. However, the results of this study have been collected through an online survey, which eliminates any personal accounts about personal reasons of motivation. Consequently, the results of this study might not be complete without further investigation and a qualitative consolidation of the results.

There is a book about marathon running that includes a chapter about motivational factors. Further, books like “Born To Run” tell stories that give insight as to why certain people run.

Some studies deal with the topic of motivation related to marathon running, for example that Kenyan endurance runners see the marathon as a means to make money, but as the Swiss endurance athlete Beat Knechtle suggests, there might be differences in motivation among marathoners and ultramarathoners [15].

In his study about ultramarathon runners, Knechtle writes: “Future studies need to investigate the motivation of ultramarathoners... [15].”

3 Main Chapter

3.1 Structure

The main chapter of this matura thesis includes the interpretations and analyses of the interviews. The interpretation is divided into different categories. The first category is called “Of intrinsic and extrinsic motivation”. At the beginning, I evaluated whether the runners tend to participate in ultramarathon races based on intrinsic or extrinsic motivation. Thereafter, an initial overview about the reasons why ultramarathoners take on this sport is offered in a collection of keywords. Subsequently, I examined further elements of the ultramarathon and their influence on the runners’ motivation, dividing them into eight categories with the following titles.

Seeking the limits

Tranquility and Meditation

The movement of running

Nature and mountains

Weather and light

Adventure

The state of flow

Community

Following these eight categories, the topic of addiction is addressed. Furthermore, motivational reasons are listed which have only seldom been mentioned and are therefore of minor importance for the phenomenon of motivation as a whole. These reasons can nevertheless be of central importance for a single ultramarathoner. A conclusion of all categories is drawn in the final chapter.

The order of the categories does not correlate with their importance. Weighting the categories would be difficult, if not impossible, because each ultramarathoner has a different basic motivation.

3.2 Of intrinsic and extrinsic motivation

Motivation is the driving force of every organism to do something. It initiates and maintains behaviour patterns. Any human action is motivated by several reasons of biological, emotional or social nature [5]. There is no action without motivation.

In psychology, two types of motivation are distinguished, the intrinsic and the extrinsic motivation. As the names indicate, the intrinsic motivation derives from internal causes whereas the extrinsic motivation relies on external causes. Hereafter, these two concepts of motivation are explained in more detail. Following the theory and an assessment of which concept outweighs the other, the statements of the participants are interpreted and analysed. At the end of the category, a small excursus to running because of anxiety is to be found.

3.2.1 Theory

3.2.1.1 Intrinsic motivation

“Intrinsic motivation refers to behaviour that is driven by internal rewards. In other words, the motivation to engage in a behaviour arises from within the individual because it is naturally satisfying to you [6].” As this definition suggests, behaviour is motivated by satisfaction. Satisfaction is the result of doing something for fun, for pleasure in the challenge or the internal desire to learn and improve. The concept is described more vividly based on an example, related to running.

Mr. Intrinsic runs around in the mountains. He has fun with it and enjoys nature. Then he wonders if he can get any further than last week. He extends his course and explores a new valley. He is proud to have mastered this challenge. Mr. Intrinsic goes home and reads a guide that deals with training theory. He wants to get fitter and searches for tips to improve his endurance. He reads, motivated by the desire to be able to run even further.

3.2.1.2 Extrinsic motivation

“Extrinsic motivation refers to behaviour that is driven by external rewards of physical or psychological nature (such as money, fame, grades, and praise) [7].” External motivation can also result from fear of punishment or failure. In contrast to the intrinsic motivation, extrinsic motivation can generate a will to do unsatisfactory tasks. Excessive rewarding of external nature can lead to a decrease in intrinsic motivation. The concept of extrinsic motivation is also described in more detail by an example.

Mr. Extrinsic just posted a photo of his trail run. He is happy about the many likes, because he did not like the training very much. He runs to lose weight. Now, he sits in front of the computer to write his master thesis. He is afraid of getting a bad grade, so he tries to write

as coherently as possible. In the evening he helps out in the service of a local restaurant. He does not like the job, but he wants to earn money. To avoid getting in trouble with his boss, he smiles at all customers, even though he does not feel like it.

Not all behaviour is fulfilling. But to be paid for it can be the solution that necessary work is nevertheless carried out. Deadlines can exert pressure and motivate people to finish a task in time. Much in this world would be neglected without the concept of extrinsic motivation.

3.2.1.3 Interaction of the concepts

The two types of motivation always interact with each other. No behaviour is based exclusively on intrinsic or extrinsic motivation [7]. Depending on the person and the situation, however, one of the two concepts can predominate.

Mr. Intrinsic runs for himself, but sometimes he takes part in ultramarathon races. He is happy to rank top third among all the runners and therefore tells his friends about his competitions. His intrinsic desire to run longer has now been given an extrinsic aspect because he gained fame and praise from his friends, which are external rewards.

3.2.1.4 Which concept is predominant in sports?

The predominant motivation in sports is usually intrinsic [27]. This can be explained by the fact that for many people, sport is a hobby that is practised voluntarily. For many, physical activity is sufficiently rewarding so that there is no need for further rewards of an external nature. Generally speaking, challenges, fun and social integration, especially in games, are the reasons why sport is practised.

However, sport is also extrinsically motivated. "A competition, by its very nature, is what psychologists call an extrinsic incentive [32]." Therefore, every runner who takes part in a competition is also, to some extent, extrinsically motivated. To compare oneself with others is a fundamental aspect of being human.

In general, rewards in the form of money or sponsorship contracts only play a role in professional sport. The more professional the sport, the bigger the influence of extrinsic motivation on the practicing athlete [13]. The fear of failure and the pressure from sponsors or the personal environment raise issues in professional sport, too. Such reasons can have a significant influence on the extrinsic motivation of an athlete [13].

3.2.1.5 Differences in motivation among sports

Extrinsic motivation manifests similarly, regardless of the sport. Athletes who compete professionally all experience a certain pressure to perform and are motivated by money and trophies [2].

The intrinsic motivation differs considerably from sport to sport. For example, a football player might play games because he likes to play in a team, whereas a runner might do sports because he likes to discover new places.

3.2.1.6 Which concept is dealt with predominantly in my thesis?

Because the extrinsic motivation of athletes often takes on similar forms, it is not very exciting to evaluate them. The intrinsic motivation, on the other hand, is more exciting to explore because of its multifaceted nature. Due to this fact, my mature thesis deals mainly with the intrinsic motivation of ultramarathoners. That is why I have chosen the criterion "neither belonging to a professional team nor being paid for participating in ultramarathons" for the purposeful sampling. The intention behind this is to interview ultramarathoners who run mainly for the sake of sport. However, I asked the participants whether extrinsic reasons play a role in their motivation. Hereafter, statements of the participants are interpreted and analysed.

"... the ultramarathon is just for me. I do not have to prove anything to anyone, it is just my hobby [C.19]." C. does not often talk about her hobby of running ultramarathons [c.20]. It is her hobby and she runs for herself, not to prove to the world that she has enormous stamina. She felt uncomfortable when an article about her was published in the newspaper after she had won the Zugspitz Ultratrail. She is not looking for attention.

If you are an ultramarathoner and tell other people about your hobby, this can quickly be perceived negatively. It is easy to get the impression that you are bragging about your hobby when you tell people that you have run over 100 km. For many people, running an ultramarathon distance is an enormous achievement that seems practically impossible. This is one of the reasons why C. does not often talk about her hobby.

On the other hand, C. is also happy when she has a good day and can run in front, but it is not important to her. This can be seen in the following statement: "... I have exactly the same pleasure in a competition, no matter whether I take second, third or fiftieth place. The only thing I do not want is to be the last one (laughs). Apart from that, the ranking absolutely does not matter [C.6]." C. experiences enough stress and competition in the office.

Above all, C. seems to be intrinsically motivated. The joy she feels when she achieves a good result has little priority. Her motivation will be analysed in more detail in the following categories. C. observes a trend that some men in the midlife crisis suddenly start to run ultramarathons to prove themselves again.

D. also assumes that certain people become ultramarathoners as a result of the midlife crisis. Like C., he believes that they run to prove that they are still able to run long distances [d.36]. The question remains whether it is about proving something to the outside world or

to oneself. Since midlife crisis is a socially constructed phenomenon, it is likely that extrinsic reasons predominate the sudden incentive for most men to start competing in ultramarathons.

D.'s motivation for competitions varies. He divides races into three categories, A, B and C. He trains specifically and sets goals for A competitions. In C competitions he just takes part for fun. Thus, his motivation is composed differently. In certain ultramarathons, he participates extrinsically motivated ("a competition, by its very nature, is what psychologists call an extrinsic incentive [32]."), in other races, he takes part clearly intrinsically motivated. But D. relates: "The idea of competition is often only present in the background. One is rather humble when confronting this sport and these distances. [D.2]." For D., the experience remains an internal reward, even in best-time-result-oriented races.

D. likes the ultramarathon because there is little money involved. Thus, it is unlikely that extrinsic motivation in the form of prize money becomes excessive. This makes the sport "pure [D.2]". Like C., D. does not talk about his hobby unless he is asked to do so. He basically runs for himself [d.28]. During the training phases, when he does not always want to go running, he sometimes needs pressure from outside to motivate him. By sharing his plans, he feels obliged to other people to train. "...it is certain that everyone needs something from outside [D.28]." At the same time he states: "I do not think that I would need much extrinsic motivation concerning the ultramarathon [D.28]." D.'s motivation is foremost of an intrinsic origin. The internal reward D. experiences during a competition outweighs the external reward of a good result.

When asked whether people's admiration motivates him, B. replied: "I would be a liar if I denied it. Everyone feels joy in being admired. But I think it is not the most important thing for me. I am happy to be cheered but it is not my main motivation. [B.15]." His statements make it clear, that ultramarathoners, like everyone else, value attention and recognition. For B., however, this motivational factor is not of high priority in practicing this sport. Ultramarathons are more of an organized event than a competition to B. "Rank is coincidence [B.8]," because so many factors are involved. According to him, about 80 percent of all ultramarathoners would run against themselves, the other 20 percent, a clear minority, would be interested in the ranking. B. sometimes does not even look at the ranking.

B. became an endurance athlete after he had stopped smoking. It was self-improvement that he pursued. His intrinsic motivation to get his body healthy again was so strong that an addiction developed [b.29].

His statements indicate that he is looking for the experience that rewards him and not the competition. The motivation to run ultramarathons for B., as is the case for the other participants, is intrinsic to a large extent. It is also intrinsic to seek your limits as long as you do not do it to brag. B.'s statement that he does not know what he will do when he reaches his limit

suggests that he is not interested in the prestige that comes with running a ultramarathon. Rather, it is an inner desire to always go further.

Like C. and B., E. also runs ultramarathons foremost for herself. It is nice to get recognition for something you like to do [e.11]. "The aspect of being on the way for so long and sometimes suffering so much makes it hard for me to imagine that you are only doing this for others and their attention. I would never do that for others [E.12]!" She even feels sorry for ultramarathoners, who run for praise, suffer for hours and cannot enjoy the sport [e.11]. "But in the end, everyone must know for oneself the reason for doing something." [E.12]. She thereby refers to her statement that, due to the trend in the sport, more and more people are finding their way to the ultramarathon for reasons of reputation and praise [e.12].

E. believes that the motivation of a newcomer results more from an extrinsic origin than that of an experienced ultramarathoner [e.11]. Nowadays, it is the reputation, above all, that motivates newcomers to register for their first ultramarathon.

The ultramarathon sport has experienced an amazing boom [3, 12]. E. is not the only one to describe the reputation-seeking of many newcomers as the basic reason of motivation. D. and C. also share this opinion [c.19, d.34]. This phenomenon, without a doubt, also contributes to the occurring boom. Since it is no longer special to run just a marathon, runners tend to participate in ultramarathons to achieve recognition [12]. Once a critical number of runners, capable of finishing an ultramarathon, is reached, this boom should flatten out, if the theory of reputation seekers is correct.

E. discovered the ultramarathon through the triathlon. There, success was important to her and she had to satisfy sponsors. But she subsequently experienced a shift in priorities and now enjoys that: "I can run for myself [E.11]." Meanwhile, E. is looking for "inner satisfaction [E.9]." E.'s statements clearly show that her motivation is foremost of an intrinsic origin. Because the distances to be run in an ultramarathon can be very demanding, both physically and mentally, a runner must be highly motivated to finish. The strongest motivation normally is of an intrinsic nature. E. could not be motivated enough just by external rewards to withstand an ultramarathon.

Even F. runs for fun. She is a successful elite-ultramarathoner. She clearly says that she is also extrinsically motivated by good results but that she runs too many races for her to win all of them. Thus, it is not just about winning races but also about having fun and enjoying nature [f.9]. Her statements suggest that intrinsic factors count most for her. If the idea of competing were most important to her, she would participate in fewer competitions and not talk to other runners on the way, for example.

It can be assumed that the more races an ultramarathoner runs, the more intrinsic his motives become on a whole. Newcomers, on the other hand, often find their way to ultramarathons because they are looking for prestige and admiration. Before the boom, even beginners were probably largely intrinsically motivated. Because, before 1990, if you had

mentioned to someone that you had run an ultramarathon, you would have been dismissed as crazy. An ultramarathoner did not gain any prestige [b.6].

Ultimately, it can be said that the participants' motivation to run is predominantly intrinsic. Extrinsic motivation, stemming from a sense of wanting to win a race, enjoying being cheered on, achieving recognition or earning respect, is present, but remains generally less important than internal rewards. The elements of the ultramarathon, considered to be internal rewards by the participants, constitute intrinsic motivation. They will be discussed in the following categories. Hereafter, a short excursus to running booms is inserted.

3.2.2 Running booms

According to Christopher McDougall, there were three major running booms in America. He attributes them to national crises and says: "running unites our two most primal impulses: fear and pleasure...and when things look the worst, we run the most [BTR.11]." Since fear would constitute an extrinsic motivation, I asked A., the first participant, if he believed that ultramarathoners, or he himself, were running out of fear or anxiety (only briefly noted in the interview). To his point of view, however, the majority run out of pleasure. The question, whether or not ultramarathoners run for any reason of fear, could not be answered easily. It would have been necessary to pose questions such as: "How do you see the current political situation?" or "Is your employment secure?" in order to obtain indications as to whether ultramarathoners run because of certain fears. However, I judge the reason to run out of fear to be unlikely in the current situation of Switzerland. Thus, I asked no further participants if they ran out of fear.

3.3 Which three words?

This is a collection of keywords. I asked all participants to spontaneously describe what the ultramarathon means to them. The exact question was: “If you had only three words to describe the ultramarathon, which three would they be?”

The aim of this collection is to give an initial overview of the topic of the ultramarathon, simply and clearly, by just using keywords.

The outcome of this question is interesting, because the participants were surprised by the challenge to only use three words. All the participants reflected for a long time before they finally answered this question. The participants thought that these three words must be concise and precise in order to describe accurately their idea of the ultramarathon. The following are translations of the spoken words [B.10, C.12, D.20, E.23, F.27].

A (addendum)

Experience, challenge, happiness

B

Independence, simplicity, nature experience

C

Beautiful, impressive, unforgettable

D

Challenge, fun, suffering

E

Free, intensive, satisfaction

F

Community, mountains, nature

Put into a small context, the words already give a first impression of what ultramarathoners like about their sport. Nature and mountains are often mentioned when describing the venue of a common ultramarathon. The runners are interested in the experience, B. talks about nature experience, which means a challenge, an adventure and, for D., sometimes suffering. This experience is described with keywords like beautiful, impressive, unforgettable, simple and intense. Runners feel free and independent. Fun and satisfaction result from participating in an ultramarathon. F. appreciates the community. In the following categories, the various motivational factors, some of which are already recognizable by the keywords, are dealt with in more detail.

3.4 Seeking the limits

A limit is a point beyond which nothing can pass. In terms of human endurance, however, a limit is only a restrictive concept of what is thought to be possible, both physically and mentally. We are constantly trying to expand these limits. Our development as Homo sapiens has been shaped by the urge to do better. Many ultramarathoners like the sport because it provides a good possibility to seek one's limit. The fact that in certain ultramarathons, up to 80 % of the runners drop out before finishing the race, indicates the difficulty of this sport and justifies the motivation to seek one's limits using an ultramarathon race [c.1].

Since today we do not have to fight for survival anymore and lead a physically moderate lifestyle, there are certain people who increasingly want to know what they are capable of. They begin to seek for their personal limits, for example of endurance. Thus, it might be an important reason of motivation to many ultramarathoners. The question of how far one can run seems to intrigue many runners.

This category analyses the statements that indicate that the participants ran in a race to seek their limits. Furthermore, borderline experiences and assessments of the participants on this topic will be discussed. The urge to experience adventures is separately covered in the category "adventure".

C. ran her first ultramarathon because she wondered if she could run 78 km in one go when she was able to run 120 km in one week [c.1]. It was the search for the limits that drove C. to run her first ultramarathon. After finishing this race three times, something longer had to come [c.1]. She tried herself at 200 km and made it. However, it seems that she has found her limit during this ultramarathon [c.2] and her motivation to run ultramarathons has shifted towards other reasons, in particular the nature [c.3].

D. says: "An ultramarathon has to be a challenge, you feel good when you have mastered something and get ahead. Leaving the comfort zone is something cool [D.22]." Further, he states: "Suffering is part of it. I think if it is too easy, it would not stimulate at all [D.21]." D. would not find it exciting to run ultramarathons without approaching his limits. His description of the Badwater Ultramarathon experiences clearly shows that everything must be done correctly to reach the finish line and that even small mistakes, made by his crew, can lead to a stopover at the hospital [d.15]. It shows that he exercised close to his physical limit

D.'s statements point out that his motivation for the ultramarathon, among other things, can be justified by the search for the limit.

E. likes it when it becomes real, i.e. when it becomes exhausting [e.3]. She tries to find out what she can achieve. She finds it exciting how people deal with themselves in extreme situ-

ations [e.3]. She clearly says that the limit is something mental. The body can be absolutely trained, but if the mind is not ready, the athlete will not get far. E. does not primarily run ultramarathon to see her limits. For her, it is more charming to experience the flow and speed on distances between 60 and 100 km [e.13]. Nevertheless, she has already considered running the Tor de Geants (330 km, 24000 hm). "What would appeal to me about this ultramarathon is to keep going [E.13]." The motivation to participate in this race would be to find out if that was still a distance within her ability. On the contrary, she finds the development, that ultramarathons still have to become longer, unhealthy [e.12]. E. runs ultramarathons of relatively short distances. Nature and the tranquility are more important to her than seeking her limits [e.20].

To run ultramarathons might be the logical evolution of every runner who seeks his limits of endurance. All the participants which have been running since childhood and later developed to ultramarathoners share the curiosity to always try to run longer distances. Some of them already found their limits, such as E. and C., who feel best on distances averaging between 60 and 100 km, others like B. are still seeking their personal limits.

The ultramarathon is also a distance that emerged from the running community as a whole. Twenty years ago, it was something special to attend a marathon [e.12]. In modern days, a marathon is not something extraordinary any longer. The limit of what is thought to be possible has evolved gradually, today an ultramarathon over 160 km is the name of the game [b.6].

To seek the borderline experience is a reason to run ultramarathons instead of just trail running. The ultramarathon is about finding personal limits, breaking records, and asking oneself again and again if one still can go further. To seek and cross limits is what motivates ultramarathoners to run such distances.

3.5 Tranquility and meditation

Tranquility is the state of being calm [25]. Meditation is defined as a method used to become clear and calm in the mind [18]. Different types of meditation exist. Deep reflective thinking, mental exercises, pondering over something or visualizing something in the mind are meditative ways to reach mindfulness. Meditation is either used to relax, clean and free the mind or to make deep reflections, think profoundly about a problem and ponder over possible solutions [33].

Running should not be confused with meditation, however, running can have a meditative character. I call this category tranquility and meditation to emphasize that a lot of runners enjoy the tranquility, allowing their mind to wander or ponder over something while they are running.

All the answers that include the German words for “meditation, thinking about something, switching off from everyday life, relaxing or letting the mind go”, will be taken into account in this category. This category deals partly with the state of flow. Though, the state of flow and the runner’s high is also covered in a separate category. I asked the participants in a direct or indirect manner whether meditation in any form is part of their ultrarunning experience. All the participants affirmed that they have experienced meditative forms while running.

For B., meditation is an important aspect of ultrarunning [b.16]. “I am basically a social person but especially while running, the most beautiful thing for me is to be alone at night [B.16].” He appreciates the time when he is alone. For instance, he enjoys the peace of nature by listening to a babbling brook or birds, by smelling plants or feeling light breezes on his skin. He then can let go of any thoughts and concentrate on his body and the surrounding nature. Likewise, he uses the silence to pursue his thoughts. He comes up with solutions to problems during his runs [b.20]. In times of hardships, he used to run a lot [b.20].

E. loves the tranquility of nature [e.1, 20, 21]. She does not think much about the everyday life when she is running whereas she tries to become one with herself in order to run as efficiently as possible. To run gives her a comfortable feeling of fulfilment, satisfaction and proximity to nature [e.21].

C. runs to switch off from her everyday life [c.6, 7, 8, 13]. She has never tried to practice meditation but uses ultrarunning for mental recovery. Ultrarunning is C.’s compensation for her stressful job. When she runs on technical trails in an unknown area she must put all her focus on the ground. All her attention is on the present, thus she has no time to think about her work [c.7]. She denies the statement “running is boring” because she perceives a lot of sensations while running [c.22]. She stopped listening to music while running when she real-

ized that she could better sense her breath, nature, animals and dangers. She believes that today's society has a hard time existing without permanent distraction and that is why it would be beneficial for many people to enjoy something "boring", or simple like running more often [c.22]. She runs to have tranquility and time for herself and to reduce stress.

D. started to run during his time as a student to clear his mind [d.4]. For him, the meditative component of ultrarunning is to become one with himself and feel in harmony with the whole world [d.6]. "You can put a lot of things in perspective. Many everyday life things that actually stress you suddenly become totally unimportant and irrelevant" [D.6]. Probably to save energy during races such as the Badwater Ultramarathon, he even makes use of mantras. By simply repeating mantras, all his thoughts dissipate and he enters a state of tranquility and flow, a state that elevates him.

F. runs to work and back home every day [f.15, 16, 17]. In the morning, she needs nature and silence. On her way back home, she carries out different forms of meditation. For instance, she ponders over problems of any kind, which often leads to "aha-moments". Sometimes, she only listens to music to distract her from work. She describes her way home as the ideal time to switch off from work.

To run distances longer than 42 km, it seems crucial to be present and free in the mind. Thinking about the future, the past or problems is a distraction when the mind of a tired runner must focus on a technical trail. The task of not falling down while running occupies the brain and is therefore an effective method of switching off from everyday thoughts [c.9].

In today's accelerated society, many people seek tranquility. Consequently, it is not surprising that, besides meditation, outdoor sports become increasingly popular. To be able to meditate, a quiet environment is advantageous. Distractions are to be avoided. For these reasons, a lonely run in nature offers a good possibility to meditate [f.16]. People are looking for tranquility, deceleration and distraction from everyday life. The ultramarathon might be particularly popular because it is an individual sport where athletes spend a lot of time alone. Hence, runners have time for themselves, they can reflect on their thoughts or enjoy the tranquility of the mountains for several hours. Running alone has similar effects on one's mindfulness and inner peace as does meditating [19]. Tranquility can also be reached in other outdoor sports but the relatively monotonous movement of running and the silence of the surrounding nature during an ultramarathon makes this sport suitable for reaching meditative conditions.

All participants reported that they either calm down while running or they have time to think about something. If everyday life is stressful, if you have a problem, if you do not know what to do or if it is too loud and hectic, a long run can often bring relief or a solution. If you run in nature, you have time to think about problems. Since a lot of things become relative during running and you can perceive things more calmly, clever solutions might come to mind on

long runs. It is a motivation to go running when you know that you will feel better afterwards.

Calming down while running is a reason that tends to be more present in training than in competition. It is difficult to run an ultramarathon every week, but in order to participate in one you need enough training. And exactly this training can be motivated by the search for tranquility or the need to have time for yourself to think about something.

Today, tranquillity is often paid too little attention. The hectic everyday life stresses many people. To do sports is a compensatory activity. Therefore, the search for rest and time for oneself can be explained by the fact that the participants probably suffer from stress. The ultramarathon is a form of compensation, motivated by the lifestyle of today's society. Some participants rate the meditative part of running as one of the central reasons why they run.

3.6 The movement of running

Walking and running are the most original forms of movement of the Homo sapiens. Running is a form of movement in which one foot is alternately placed in front of the other and in between both feet are in the air [1].

This category was given the name because it analyses the attitudes of ultramarathoners towards this type of movement. The analysis is based on a comparison with other types of movement. All statements answering to the question "Why do you run such distances and not take the bicycle or the car?" are dealt within this category.

Ultramarathoners state that running has certain characteristics which makes it particularly beautiful. The mountains could also be experienced on a mountain bike or on skis. For many runners, however, running is the preferred type of movement.

C. loves to run: "In principle, it is about seeing more nature in the same time as if I were hiking [C.4]." This is how she describes her motivation to run trails instead of hiking them.

D. says, "I think it is funny, you can just walk around on your own two feet [D.4]". He only recognizes small things when he travels on foot. He already walked from Basel to Sicily. "With the motorcycle you would be faster, but many beautiful things can only be recognized if you are slow enough. You also meet other people and make friends on the way [D.5]." That is why D. likes to run instead of driving.

F. prefers to explore nature on foot. She notices that ultramarathoners tend to walk any small ascent to save energy. Normally, runners only run when it is flat or going down. Whether it is running or walking does not matter to her. According to F., one can explore nature equally good by bike or on foot, it does not make any difference. She just runs because it is the easiest way for her to get around. "You should experience nature by your own forces [F.20]", F. cannot understand people who drive on mountain passes to enjoy the peace and the silence of nature.

E. devoted ten years intensively to triathlon. Then, she took part in adventure races which are competitions that include several outdoor sports [e.3]. Not only does she run, she also rides mountain bike or kayak, she skis and climbs. Her basic motivation to do sports is to move around in the mountains on her own. It is the agility and the freedom to move safely and efficiently even in technical terrain that fascinates E. about running [e.16]. Although she practises many different sports, running is her main sport. She explains this by the fact that running combines many elements that she likes. First, she does not need much material and second, the movement of running is simple. Since while running, in contrast to cycling or skiing, people only have to control their own bodies, and have their hands free, they achieve

a very stable balance. The movement by running allows them to move safely even in demanding terrain. If stones or tree trunks block the trail for wheels, a runner can simply jump over it. The agility and simplicity is what motivates E. to run in the mountains. As for F., it is also central for E. to experience the mountains on her own.

Similar to E., B. also likes to ride mountain bike. Also, he loves to ride his road bike. What makes running special for B. is that he travels slower and can therefore perceive nature more intensively. He can enjoy nature more while running than on a bike, because there he must concentrate more on the ground in order not to risk an accident. Nevertheless, running is faster than if he only hikes. Therefore, he sees all the nature in one day for which he would have to hike two days [b.21]. With that statement, he addresses similar reasons to run as C. does. In an ultramarathon, you also hike, but you are on the way with less baggage and you run all sections that go flat or downhill. Thus, you can get further and discover more, which makes the ultramarathon more exciting to B. than a hike. Accordingly, it is not about getting as far as possible, which would be better possible by bike or car, but about enjoying as much nature as possible while on the move. An ultramarathon could be described by the figure of speech by Confucius: "The journey is the destination [11]."

In conclusion, it can be said that the aspect of agility and freedom that the movement of running brings with it motivates many runners to run ultramarathons. The fun factor may be higher on the bike or on skis when descending, but the conditions have to be right and a lot of material is needed. On the other hand, running is simple, requires practically no equipment and lets you explore almost every corner of nature. By running you get further than by hiking. Since ultramarathoners want to discover nature, the speed of running can be considered as perfect to enjoy nature. According to their statements, you see the most while running. As soon as you change to the bike, the speed is too fast and you miss a lot because you are always concentrated on controlling the bike to stay on the trail.

The simplicity of running, while still reaching practically any corner of the beloved nature, motivates the participants to run ultramarathons.

3.7 Nature and mountains

The nature is the physical world in its entirety, including landscapes, flora and fauna, created by natural forces, not by human hands [21]. Mountains, more difficult to define, are geographical elevations of the landmass, often characterized by steep reliefs, atypical vegetation for the climatic zone and the presence of snow and ice [20].

Without specifically being asked, all the participants repetitively spoke about nature as something truly beautiful. Thus, nature, especially the area in the mountains, is a crucial source of motivation for ultramarathoners. According to the ahotu Marathons International Running Calendar, most European ultramarathons take place in hilly or mountainous areas [36]. Sorted by tags, 1068 out of 1437 ultramarathon events taking place in 2018 and 2019 are held in mountainous or at least hilly areas. In contrast, 23 ultramarathons are held on flat terrain and 165 on a road. These numbers show the dependence of the sport of ultramarathoning to the mountains. This category was established to emphasize the fact that nature is a key aspect in motivation. As the analysis of further categories will show, nature is also the basis for other sources of motivation.

All references to nature and the mountains by the participants are treated in this category. The impact of the weather on ultramarathoners is treated in more detail in a separate category. Hereafter, various views of nature by ultramarathoners are listed and analysed.

For D. [d.1, 7], the main thing about the ultramarathon is to discover new and beautiful landscapes. For example, it is not only the toughness, but also the endless desert that fascinates him at the Badwater Ultramarathon. Any landscape can be of outstanding beauty and that is why D. travels the whole world, constantly in search of new races. This year, he travelled to California (Badwater Ultramarathon), North Korea (Pyongyang Marathon), to China (Great Wall Marathon) and to Buthan (Buthan International Marathon). His motivation to run ultramarathons is to discover new places and cultures by connecting races with travel and holidays [d.7, 10, 11].

E. [e.3] has felt attracted to the mountains since she was a child. She had lived in Canada and Australia for several years. When she returned to Switzerland, she moved from Basel to Scoul, a small village in the southern part of the Engadin, where she bought a house in the Alps. It was a logical conclusion for her to run in the mountains. Soon, she started offering running courses. "Not over the full ultradistance, of course. My aim was to live this running in the mountains, to be outdoors in the mountains for a long time and to run there [E.3]." Ultramarathon brings together what she loves, running, being outside in nature and enjoying the mountains. She also ventures out on the mountain bike and in the kayak [e.16] but she is fascinated by the agility and simplicity of running on technical terrain. No matter how technical the terrain gets, she can reach practically every place on foot, she sometimes even

climbs small rocks. Thus, running in the mountains is like a game for her. For E., the mountains provide a powerful scenery that impresses her each time anew.

F. takes part in many races, 57 ultramarathons in the last five years, to cite numbers [31]. Her source of motivation are the organizers' efforts to show the runners the most beautiful places in their region by letting the course take place on panoramic trails [f.19]. She loves to explore nature on her own [f.20]. "Being in the mountains gives you a lot back", as she says [F.28].

To live in close proximity to nature seems to be essential for an ultramarathoner. Already during the interviews, I noticed that nature is probably one of the most important reasons to practice this sport. Exploring nature on one's own feet fascinates every ultramarathoner. In hindsight, I realized that I should have asked everyone the question: "What does nature mean to you?" However, even without asking this question explicitly, many answers confirmed that nature fascinates the participants.

Nature is the venue and central element of most ultramarathons. The participants are only motivated to run such distances if they can enjoy nature. The fascination lies in discovering new places. It has been mentioned several times that organizers try to show runners the most beautiful trails and locations in the region. Organizers lure the participants with nature, and ultramarathoners are attracted to it because they are looking for the nature experience.

The participants were asked whether they would run such distances on a track, most of them answered with a clear no. They see no sense in running in a circle endlessly. Without the incentive of mountains, running would be too monotonous over ultradistances to be perceived as something rewarding.

Ultramarathons such as the 100 km of Biel are experiencing a decline in the number of participants [17]. This may be due to the fact that the 100 km from Biel takes place on the Swiss Plateau and therefore cannot advertise with mountains and breathtaking nature. Events like the Ultra Trail Mont Blanc, on the other hand, introduced a lottery system and starting places are raffled because too many runners want to participate [C.18]. The popularity of the ultramarathon depends on the mountains. Fascinating mountainous landscapes motivate ultra runners to take on such exertions. Ultramarathoners connect a feeling of freedom while running in the mountains.

The mountains, however, can also be enjoyed without participating in ultramarathon races. Thus, it is not only nature that motivates an ultramarathoner. Other aspects of this sport have to add their incentives in order to motivate an ultramarathoner. The following category deals with the weather, and connected to that, the sunlight.

3.8 Weather and light

The weather is the current state of the local atmosphere [10, 34]. It describes the temperature, the winds, the air humidity, the precipitation and the cloud cover. Weather is influenced by the sun. Hence, I will include sunlight in the same category and call it weather and light.

Ultramarathon is an outdoor sport. Because of the length of the competitions, the athletes are exposed to the weather for a long time. As a result, the weather plays a crucial role in both the perception of the experience and in the performance of the athlete. The importance of the weather, especially the sunlight, can be recognized in the runners' statements about spectacular sunrises over the summits of the mountains [c.9] or heavy rainfall for several hours that forces an athlete to quit the race because of hypothermia [a.5] Weather phenomena leave lasting impressions on a runner; many of the answers about impressive moments during the course of an ultramarathon have to do with the weather.

All the comments and answers collected in the interviews relating to weather, the change from day to night as well as conditions affected by the weather, such as fresh snow or slippery trails, will be dealt with in this chapter.

When I asked B. to talk about a lasting memory that has to do with ultramarathons, he told me about a story that happened last summer: "...When a thunderstorm came in during the night and snow fell in the middle of summer. Walking through the fresh snow, I reached a shelter. When I went out again, I started running in the wrong direction without realizing. After 20 minutes, a runner explained to me that I must have got lost in the snow storm... It is this kind of experience that makes an ultramarathon so special [b.14]". B. runs in the mountains to feel the elements of nature. "...There you can experience weather phenomena like hail or heavy snowfall. Running into the night and enjoying sunsets is wonderful [B.30]."

C. can charge her batteries by running in the Alps. However, if it rains, she cannot see the surrounding mountains. Not seeing the mountains while running does not make sense for C. [c.1, 2, 3]. Thus, the sun must shine in order to motivate C. to run an ultramarathon.

E. is impressed by the forces of nature. She believes that mountains express their mood with the weather [e.27, 28]. To her, any weather conditions, whether sun, fog or snowfall, can be of outstanding beauty.

Nature is the venue of any ultramarathon. Nature expresses itself through different weather. It determines whether the mountains offer a beautiful scene or a harsh backcountry. As a

result, much of the ultramarathon experience depends on the weather. A beautiful sunrise can motivate to keep running. In contrast, rainfall can demotivate or even make it dangerous to run on slippery trails [c.3]. That is why the weather plays a crucial role in the perception of a competition. The weather can create an exceptional experience out of a normal ultramarathon, bad weather, snowfall and thunderstorms can even create a treacherous experience [f.5,6]. For certain runners, the fascination is also to experience the power of the elements of the weather in a protected environment. That means, they expose themselves to the weather and run despite cold temperatures or heavy rainfall and enjoy it, knowing that there will always be a shelter or refreshment post if the circumstances become too extreme. This motivation is dealt with more detailed in the category of adventure.

All the participants mentioned striking sunsets and sunrises as one of the most beautiful part of an ultramarathon. Especially the sunrise, which represents the awakening of the day, can deliver enormous motivation [c.9, b.30]. "Insane, brilliant, great joy and just special" are words used to describe sunrises by the participants [c.9, f.5, b.30, e.29]. Short runs do not take place during the night. Since all participants enjoy the sun set and rise, they will appreciate the length of the ultramarathon, as it often makes it unavoidable to run during the night. The statements of the participants suggest that the change of day to night is a special experience and a motivation for certain participants to sign up for a competition.

Due to the length of the competition, ultramarathoners experience the weather intensively. Since many ultramarathons take place in the mountains, the weather can change quickly or become extreme. The weather during the ultramarathon is an intense experience because you are directly exposed to it. The fact that the weather on the day of competition is unpredictable makes things exciting and even more eventful when the weather finally turns out to be nice. The uncertainty of how the weather will change makes an ultramarathon to an adventure, and this adventure is exactly what some runners are looking for. The next category is dedicated to the adventure.

3.9 Adventure

An adventure is an undertaking that comes with certain unknowns and risks. To run an ultramarathon is generally considered as being an adventure because it involves certain unknowns, such as non-predictable weather, unpredictable responses of the body to the physical stress as well as mental lows that might occur along the way due to overstrain or pain.

Since many participants describe their ultramarathons as journeys or adventures, a category that is called “Adventures” is inserted.

This category analyses the statements that include the keyword “adventure”. It is difficult to delimit this category from the category of “Seeking the limits”, it is in fact to be seen as a supplement category, because the nature of an adventure leads to the borderline experience which is what is the prerequisite to find limits.

D. points out to the fact that: “...it never turns out the way I imagined it would. That makes the ultramarathons exciting [D.2].” To D., each ultramarathon represents an adventure where he is confronted with different kinds of problems, each time anew with other obstacles he has not thought of. To find solutions and master these obstacles is satisfying to him [d.2]. Since an ultramarathon always comes with certain unexpected difficulties, it is important to him to know that he is at least well prepared [d.19].

F., as well as B., appreciate the safety of competitions. They seek their limit and want to experience adventures in nature and can do so during a competition in a protected environment. The track is marked, runners wear a GPS, and there are doctors on site, so they can enjoy their adventures without taking much risk. B. sees ultramarathons as a platform to enjoy adventures relatively safely [b.30, f.19]. They appreciate the unknown but at the same time, are happy if the risk to which they expose themselves is not of great consequences. For example, B. loves to run in bad weather conditions, but as soon as the weather turns really bad, he stays calm because he knows that the next shelter cannot be very far away since there are a lot shelters and refreshment posts along the way on organized ultramarathons.

E. loves the terrain of the Alps. It creates an adventure out of running by adding the challenge of the uneven ground [f.17]. Running is boring to her as long as it takes place on a street. As soon as the ground changes into trails and hilly landscapes, however, running becomes an adventure to her. She loves when she cannot just run but also has to walk around and climb over rocks. Running is an adventurous game for her [f.17].

Characteristics of the sport of ultramarathon are: running long distances during changing weather conditions, facing unknown obstacles, moving in technically demanding and sometimes risky terrain and dealing with strong emotions, pain, sleep deprivation as well as unusual eating habits, which ultimately create an adventure. Ultramarathoners love to face these challenges and thus seek the adventure. Some of the participants seek for always bigger challenges and could therefore even be described as sensation seekers. However, the participants do not seek reckless adventures and appreciate the relative safety of an organized ultramarathon race, where help and doctors are on the site if something happens.

3.10 The state of flow

The state of flow is a psychological concept. “A state of complete immersion in an activity [4]”, according to psychologist and founder of the flow theory Mihaly Csikszentmihalyi. Being in the state of flow, one is intrinsically motivated, completely concentrated on the task. The skills of the subject in flow meet the level of challenge [24].

This category deals with the state of flow because it is a phenomenon described by many participants and because other studies have dealt with this concept as the main motivation to run.

The feeling of the flow during running is similar to the feeling of the “runner’s high”. However, the feeling of the runner’s high is influenced by the release of hormones. To understand the difference and to show that the flow might be influenced by the feeling of the runner’s high, an excursus about the runner’s high is inserted. Thereafter, the state of flow as a motivating factor in running ultramarathons is analysed and interpreted based on various statements of the participants.

3.10.1 Theory about the Runner’s high

Ultramarathoners refer to the state of flow during running. A feeling of ease and happiness shows up regularly during prolonged aerobic exercise, especially running. This might be, among the causes of the flow experience, accredited to the endorphin hormones. The concept of endorphins is shortly explained.

The word endorphin is a compilation of the word endogenous, which means “from the body” and the word “morphine”, the name of a pain drug. Primarily produced in the hypothalamus and the pituitary glands, endorphins are released in situations of stress or pain. Hence, endorphins are factors to better cope with physical and psychological stress. After prolonged aerobic exercise, endorphins are increasingly secreted as a result of physical stress to the body. Because of their pain- and stress-relieving properties, endorphins not only promote a sense of well-being and euphoria, they reduce anxiety as well. Endorphins play a crucial role in controlling pain so that the body can endure a longer period of physical exercise. This of course is an important evolutionary concept of human survival. The basic prerequisite of the human being’s development as an endurance runner is the ability to run long distances [BTR.227]. The release of endorphins can result in a runner’s high, which is a subjective feeling of ease. Much like the state of flow, the runner’s high enables the runner’s concentration to be focused on running and having a good feeling about it [26].

In answer to the first question of the interview, whether an experience related to ultramarathon comes to her mind spontaneously, E. answered: "It is a moment that has happened to me several times. When you feel light despite exerting such effort. Although it should be long and exhausting, you just come into the flow, you merge with movement and nature. When you no longer realize that you are on the move [E.1]." It is not a specific experience but an association that E. connects with the ultramarathon. I asked if she was referring to the runner's high. Her body language expressed that she was having difficulties with the expression of the runner's high [e.2]. She rather calls it a "mood" that makes the ultramarathon special to her. Her statement that time usually flies by while running, also needs interpretation. [e.8]. There is a close comparison of her description of this idea of "mood" with the eight basic characteristics of the flow according to Csikszentmihalyi [24]. The feeling of lightness, the merging with the task, as well as the fact that time passes by quickly, clearly indicate that E. experiences the state of flow while running an ultramarathon. As E. says, running is never boring for her [e.21], which is another indicator of flow. She likes distances between 60 and 100 km because of "the flow and speed" [e.13]. When the distance gets longer, the running speed decreases significantly and the feeling of flow can sometimes disappear. For E. it is very important to experience the feeling of the flow. Her motivation seems to come from nature and from the experience of the flow.

Every organism is concerned with saving energy. Through evolution, humans have also developed strategies to live as efficiently as possible. A study by the University of Halle came to the conclusion that certain brain regions are restrained during running in order to save energy [26]. It can happen that everyday problems are forgotten and a feeling of calm is created by this throttling. Running becomes automatic and the athlete feels at ease and free [9]. The assumption seems reasonable that people can quickly and easily reach the state of flow while running. B.'s statement, "...you come into this flow and you can shut down [B.20]" correlates with the study and shows that he knows and makes use of this effect. Feeling good and free through the flow while running can be a reason that subconsciously motivates many runners to run ultramarathons.

D. also makes statements that suggest that he experiences and appreciates the condition of flow while running. He loses his sense of time while running and is fascinated by "...waking up suddenly to realize that you have almost reached your destination [D.5]." Like E., he speaks of being in harmony with himself and the world. This statement of harmony is dealt with in the chapter of tranquility and meditation on the one hand, but on the other hand, also represents an element of the flow according to Csikszentmihalyi [24].

The experience of the flow during the ultramarathon depends on doing something that challenges the athlete in the right way. Since all interviewed runners are trained when they sign up for a certain race, the probability is high that the ultramarathon's level of difficulty is adequate to create a flow experience. The task is neither too easy, because every ultramarathon

is a challenge, nor should it exceed the abilities of the participant, as long as no mental or physical crisis happens. This creates the basic prerequisite to create a state of flow. In order for the runner to experience the flow, other factors must be adequately present. First, the task must be intrinsically worthwhile. This criterion is also given, since runners mostly sign up for an ultramarathon out of intrinsic motivation. Second, the concentration must be completely focused on the task. This is the case in the ultramarathon, on the one hand, when a technical trail demands attention, or when the distance makes the mind tired and the runner has to exert himself in order not to lose focus on running.

The conditions for having a flow experience during an ultramarathon are good. It is likely that many ultramarathoners experience the state of flow over long periods of time during a race. The feeling of flow is rewarding, according to Csikszentmihalyi [24] perhaps even a key to happiness. Therefore, the flow, as a satisfying feeling, constitutes a basic motivational reason for ultramarathoners. Runners enjoy the flow while running, so they take part in ultramarathons. It can be assumed that this reason of motivation is relatively universal, which means that many ultramarathoners run because of this feeling.

3.11 Community

A community is a social group of people sharing similar values and attitudes with the idea of a common goal [8]. There exists a community in every sport. Some communities are familiar, while others are too large to form a unit. The community of the ultramarathon runners is familiar and friendly.

Ultramarathoners describe the community as something important, so in this category, which bears the name community, the influence of the community on the motivation of the runners is analysed.

All statements including the keywords “community, social, friends and helping” are taken into account for the analysis of this category.

In the beginning of the interview, when D. was asked to comment on something he finds special about the ultramarathon, he came up with the following answer: “I love the collegial fellowship with the other ultramarathoners. It is a relatively small community, spread all over the world. At the Badwater Ultramarathon, which takes place in California, I met a friend with whom I had run together in Brazil. This small, trustworthy group, this solidarity, that we help each other, is something that I particularly like. If you run out of water, you will certainly get something from another runner. The idea of competition is often only present in the background [D.2].” D. likes the respectful way the runners treat each other and finds it exciting to make friends during ultramarathons and then meet these friends somewhere else in the world. These reunions which happen during competitions are very special to D.

B. counts the start of the Ultra Trail Mont Blanc in Chamonix as one of the most cherished ultramarathon experiences. “The UTMB was my first race over a distance of 160 km. The start was postponed to midnight because of the bad weather. In the middle of the night, I had no idea what to expect, they played the song “Conquest of Paradise”, it was raining cats and dogs and then, several hundred runners started together [B.14].” It was an awesome feeling for B. to be part of this crowd who set off on a long journey in the middle of the night. He seems proud to be part of this community.

B. told a story that supports what D. appreciates about the community. B. waited 10 minutes in the dark for a runner he met during the race. He helped him through a technical passage because he knew it and his friend was afraid of it. His friend was faster on the following downhill, so B. told him to go ahead. Through this helping action, he finished fourth and just missed the podium. But the way he told the story suggests that he did not seem to care at all. He held no grudge against his friend [b.8]. It was much more important to him to help his friend than to continue running egotistically. As F. said, you always help when help is needed because you will no doubt be in need of help once, yourself [f.11].

Even F. as an elite runner offers help during races. "When I run past someone sitting along the trail, I always ask if I can help. You offer water or other means of help. To help anyone in need is actually an unwritten code of conduct since the inception of this sport [f.11]. For F., the community is like a big family that she likes very much. She appreciates the honest nature of ultramarathoners. Ultramarathoners are, as she calls them "fellow sufferers" and not rivals. She particularly likes this about the ultramarathon in contrast to other sports, where everyone looks out for oneself and is jealous of everyone who is a little better [f.11]. As D., F. likes to talk to other runners on the way. "When I catch up with someone in a competition, I talk to that person. You slow down a little to exchange some stories. And then you go a bit further... [F.9]" The fact that even top runners talk to others and offer help during the competition shows how important the community is for ultramarathoners. This indicates that the sense of community is one of the reasons to regularly participate in ultramarathons.

The statements clearly point out that the participants love the relatively small and familiar community of their sport. It is a motivation to register for an ultramarathon if an ultramarathoner knows that he will see his friends and meet new like-minded people. Respectful interaction is a code of conduct and it is appreciated that everyone is helped if he has a problem.

With the fellow runners, an ultramarathoner is never completely alone and feels safer even at night. It is more boring to run ultradistances alone than if you meet people on the way who you can talk to.

Due to the boom in this sport, the community seems to be in a state of flux. Some of the participants have difficulties with the newcomers who only run for the prestige or with races like the Ultra Trail Mont Blanc that have become so big that the feeling of the family gets lost. Thus, some participants begin to appreciate smaller and unknown races, where the community is still original and familiar.

3.12 Addiction

An addiction is the condition of psychological or even physical dependence on a substance or activity that harms the health of the affected person with time [22, 35]. It is a chronic disease of the brain.

The reason for this section is that people often associate ultra endurance sports with addiction. This is an obvious assumption, because athletes often invest a lot of effort in their hobby and become passionate about it. This category deals with the concept of addiction related to endurance sports, especially the ultramarathon.

To give this category a frame, it is briefly defined where the border to an addiction lies. Based on a newspaper article by Dr. Jan Rauch “Ab wann ist man sportsüchtig [35]?” an assessment is made to what an addiction is and what it is not. Thereafter, the answers to the question of whether running is an addiction for the participants are analysed in this section.

3.12.1 An assessment of addiction

There is no exact border between fun and addiction. Deep passion, for example running daily, is no addiction if the body of the runner does not get hurt. Furthermore, emotional lows at the time of injury are a normal psychological response to the state of not being able to exercise the beloved activity. These emotional lows are often understood as withdrawal symptoms. However, a human normally reacts emotionally when deprived of something beloved. Running, if for fun, is rarely an addiction. By contrast, running can soon be regarded as an addiction if it is a means to an end. A person who only runs to burn calories in connection with anorexia could be an example of an addicted person. Because then, the person runs for the purpose of losing weight, not for fun. In the case of professional athletes, they run, among other reasons, to earn money. This behaviour should not be regarded as an addiction, even if the professional athletes run temporarily without considering it fun.

In brief, running is no addiction if it is done out of joy and fun and does not hurt the runner. On the other hand, indicators of addiction can be: running a lot without having specific goals (e.g. personal improvement, competitions), running every day without a training plan, having no planned rest days, neglecting social contacts and obligations or training despite injuries [35].

D. works as a sports psychologist [d.33]. He is familiar with the topic of addiction in endurance sports. According to D., the triathlon is booming among men in management positions. He believes that the practice of endurance sports among managers is motivated by their hope of gaining additional prestige. Consequently, the focus is not on the fun of the sport

but on the status of the resilient, which can be a sign of addiction [d.34]. D. does not see himself at risk of developing an addiction for running [d.7].

On the other hand, there is the example of B. In speaking about his heavy smoking in his younger years he made the following statement: "In the beginning, I was running morbidly, I have to admit that. I cancelled invitations because I had to run. I replaced the addiction. Fortunately, it is not like that anymore today [B.29]." He has always been the "extreme one". When a doctor made it clear to him that he would not live much longer if he continued to smoke like that, he began to train intensively for marathons. Running was an addiction for B. in his younger years.

F. believes that the ultramarathon is a kind of drug. "Most runners I know are slightly addicted to it. They are all a little crazy [F.25]". But she puts it into perspective. In her opinion, every athlete is addicted in a way, who practices his sport on a certain level. That, however, contradicts the definition of sports addiction by Dr. Jan Rauch [35].

C. is of the opinion that addiction is the wrong word to describe the fascination of ultramarathoning. However, she describes the sport as a compensation. Others would smoke or read books, she does sports as compensation to her everyday life [c.15].

Considering the statements of the participants and putting them into the perspective of the article by Dr. Jan Rauch, the participants do not run because of an addiction. It might only be a need for compensation in everyday life. Running can be a distraction from problems. It can be questioned whether it is abusive to use running as a distraction for problems. However, if one not only suppresses the problems during running but also thinks about them, it is probably not abusive and therefore not a sign of a running-addiction.

3.12.2 Is an addiction a motivation?

It must be clarified that addiction is by no means a motivation. An addiction exerts a need and can therefore replace the reasons of motivation to participate in ultramarathons. Beginners who run ultramarathons to gain recognition are not likely to be addicted because they are not intrinsically rewarded and thus are unlikely to engage in this sport for a long time, unless it gets intrinsically rewarding. But then, running is no longer a means to an end but something fun. That then is probably no addiction.

3.13 Further motivations

Since motivation is something personal, different reasons of motivation are the natural outcome of such a descriptive study. After having categorized the main and common reasons of motivation, this final section of the main chapter is devoted to reasons which have been mentioned only by one participant at a time.

Different statements are included in this section. Thereafter, the section is rounded off by reasons that no participant came up with, to give a short overview about what the sport of ultramarathon does not seem to be about.

D. likes to participate in ultramarathon races because to him, it is a “pure” sport. There are no high awards for the winners and not much money is involved. Thus, even top athletes are about the sport and not just about winning money [d.2].

Further, D. states that it is almost a must to participate at the Badwater Ultramarathon because of its celebrity and because it is regarded by many as the hardest challenge, an ultramarathoner can attend. That indicates that he might be motivated to attend some races because of its famous status [d.1].

A. started running ultramarathons because of a friend of his [b.5] He was asked if he would run as a companion. In the end, he liked the sport so much that he became an ultramarathoner himself.

B.’s wife seems to run ultramarathons because her husband inspired her to do so [b.19]. The assumption seems obvious that she wanted to do something together with her husband and for this reason had started to run.

B. also found it amusing and fascinating when he hallucinated for the first time during an ultramarathon [b.27]. Seeing things that seem impossible or bizarre can be exciting and can arouse a desire to see them again. Whether this could be a reason of motivation for an ultramarathon, however, would have to be validated by exact inquiring.

C. spoke of trail running [c.22]. It has become a hype and running on tarmac seems to be outdated. Some people do trail running because a lot of other people do it. However, it is not likely that this hype will develop further to reach ultramarathon distances. It is unlikely, that a sport such as ultramarathoning becomes a hype since the prerequisites are exceptionally high to even be able to run such distances.

3.13.1 Reasons no participant came up with

When A. was asked whether feeling pain is part of the fascination of running ultramarathons, he denied this. But he said that he does not know if there are any runners who have a “pain-fetish” [a.9].

No one spoke of trying to lose weight through the ultramarathon. To be able to run ultramarathons, a runner must already have a lean posture, as it seems. People who want to lose weight by running are likely to be found on shorter distances.

In other countries, running constitutes a means of movement to poor people. In Switzerland, especially among ultramarathoners, this does not seem to be the case. Still, running is necessary in some countries to attend school, hence, education, for example, can be a motivation to run long distances every day.

4 Final Chapter

4.1 Conclusion

A general conclusion is drawn in this section. This conclusion presents the findings of the categories and ultimately describes the reasons why ultramarathoners participate in ultramarathon races.

First of all, it has to be clarified that there are different reasons among the participants why they run an ultramarathon. Even a single runner can have varying reasons why he registers for a race. Each ultramarathoner weighs different motivations differently.

Secondly, a distinction should be made between factors that motivate ultramarathoners to participate in a race and those that are decisive for training. Since extensive training is necessary to take part in an ultramarathon at all, the reasons that motivate for the training are also taken into account.

The intrinsic motivation outweighs the importance of extrinsic rewards for all participants. Runners participate in ultramarathon races because it is a rewarding activity for them. The internal rewards are composed of various factors.

Fundamentally, there must exist a high level of motivation among ultramarathoners. An ultramarathon can constitute a very difficult challenge. If an ultramarathoner is not fully motivated, there is a high probability that the runner will quit the race. Since the participants practically never give up, it can be assumed that everyone of them is highly motivated during an ultramarathon.

On average, the participants take part in an ultramarathon for the experience. The ranking and the desire to win is of minor importance and usually not a decisive factor of motivation.

Nature is probably the most important reason of motivation for ultramarathoners. All participants repeatedly referred to nature, its beauty and the fascination of getting to know new places and trails. An ultramarathoner primarily registers for a race because he wants to enjoy the landscape, for example the mountains. In addition to nature, it can also be the culture of the country or region in which the race takes place that exerts a fascination on the participants. The participants are also fascinated by weather phenomena. Experiencing changing weather situations while running is fascinating. Some enjoy the beautiful weather in the mountains, while others are eager to get into a snow storm in the middle of summer. What impresses all participants are sunrises and sunsets. It may be one of the most impressive moments of any ultramarathon when the sun disappears behind mountains and reappears in the morning while one is still running. It is a feeling of freedom that when one runs

all night long, the new day awakens, and one can still run on and cover enormous distances in the mountains on one's own. The scenery in the mountains, especially illuminated by the sun, veiled with fog, or freshly covered with snow, can offer an unforgettable atmosphere. It is inconceivable for practically all participants to run an ultramarathon on a track. Ultramarathoners only have enough motivation to run such distances if they can move in nature, preferably in the mountains. Nature is also important in training. Ultramarathoners find tranquility there, which is another reason why they practice this sport.

When a participant is alone in nature, he has tranquility and time for himself. Everyday problems, stress caused by work, the hectic pace of society or difficult tasks and situations that occupy the participants can be reasons why they go for a run. Being alone in nature gives them the opportunity to think about everyday problems or to simply switch off and distance themselves from everyday life. Through the rhythm of the running movement and the feeling of flow that can arise during running, the mind becomes free. The meditative aspect of running is of central importance to the majority of the participants. Ultramarathoners run in order to achieve a balance between work and recreation. During an ultramarathon, the body becomes tired and the mind free. With the acceleration of today's society, more and more people are finding their way to sports such as the ultramarathon, where they can find rest and recreation.

Another reason why ultramarathoners practice their sport is the enjoyment of movement. The participants must move and challenge their bodies in order to be satisfied. Running turns out to be the preferred movement. It is the combination of simplicity and agility that sets running apart from other forms of exercise. With little material and simple movements, an ultramarathoner can practically reach any place, even in difficult terrain such as the mountains. The participants describe it as important that they can get further and thus see more of nature by running than if they were just hiking. While with other sports, the focus is more on the movement or control of the equipment, such as the bike, and therefore less on nature, running is preferred because the participants can put their focus on enjoying the surrounding scenery. Ultramarathoners want to enjoy nature as much as possible. Running turns out to be the best way to get around because it is easy, and an ultramarathoner can run practically anywhere.

The long distances as well as nature and extreme weather is what can make an adventure or a borderline experience out of an ultramarathon. This adventure is what some ultramarathoners are seeking.

The length of an ultramarathon inspires certain participants to describe it as a journey. On this journey, an ultramarathoner normally experiences many things, which taken together, become an unforgettable adventure. Uncertainty about what the runner will have to face during an ultramarathon is something that many participants find exciting. However, the risks associated with this uncertainty are relatively low in an ultramarathon because the organizers mark the route, the runners partly carry GPS and doctors are on site if something

happens. Experiencing an adventure and taking only little risk encourages certain participants to sign up for ultramarathon races.

To seek the limits is what motivates some participants to take part in ever longer ultramarathons. They want to find out how much their own body can achieve. However, some participants have already found their personal limit and thus run the distances they know they can get through. For these runners, it is about the experience and no longer about finding their limits.

It fascinates ultramarathoners to face the strains of an ultramarathon. Mental crises are seen as a challenge and not as a negative aspect. Ultramarathoners find it exciting to deal with their low spirit and to try to find solutions to overcome it. It is a good feeling when the energy suddenly comes back after a low and one can keep running.

Many participants talk about the feeling of flow. Since optimal conditions for experiencing the state of flow are given while running, and the release of certain hormones can further intensify the state, it is obvious that many ultramarathoners experience this flow for hours. Since the flow triggers a very satisfying and rewarding feeling, it is a motivational factor of fundamental importance. The relative monotony of the movement of running over hours and the state of flow can make the participants forget the time and the environment. The state in which the body simply runs and the runner feels neither effort nor negative thoughts is satisfying.

Finally, the community is also crucial for ultramarathoners to register for a race. The community constitutes an optimal environment because every person strives for social integration and wants to be recognized and appreciated. Ultramarathoners appreciate being part of this community and are proud of it. Every participant wants to contribute to maintaining the values of respect, mutual help, honesty and above all, friendship. Meeting and talking to another runner during ultradistances can have a positive impact on one's motivation. Some participants sign up for races to meet friends or make new acquaintances.

The recognition that a runner receives for a successful ultramarathon is appreciated by the participants, but this is a motivational factor that simply arises as a positive side effect. None of the participants gave the impression that he was only running for the sake of recognition or the title of being an "ultramarathoner". However, some participants have pointed out that the boom the ultramarathon enjoys might be justified, among other things, by the recognition it gives to a newcomer. Many people who nowadays find their way to the ultramarathon are increasingly doing it for reasons of prestige. Whether this is enough motivation to practice this sport over a longer period of time is questioned by some participants. If someone takes part in an ultramarathon only to say he has done it once, it is unlikely that this runner will participate again. To gain recognition, or to have to prove something to oneself, as it is assumed by the participants, could also be the reason why people in their midlife crisis, respectively managers, increasingly participate in ultramarathons.

Talking about a minority of ultramarathoners, their hobby can degenerate into an addiction. In these cases, addiction replaces the motivation in the need to run. None of the participants described himself as addicted. If this fact is transferable to other ultramarathoners, there are only a few runners who are actually addicted.

When an ultramarathoner finally arrives at the finish line, he feels satisfaction and pride in having made it. For many of the participants, an ultramarathon is not just a run, but an adventure they face. Ultramarathons are associated with impressive experiences and strong emotions. Normally, the positive memories predominate and bad things are forgotten. Already a few days after a race, many participants are motivated to register again for the next ultramarathon and then train again for the next challenge.

4.2 Validity and reliability

4.2.1 Internal validity

In order to increase the trustworthiness of this study, I applied three different approaches. I referred to the recommendation of the book *Qualitative Research*: "The question of internal validity - the extent to which research findings are credible - is addressed by using triangulation, checking interpretations with individuals interviewed ... and clarifying researcher biases and assumptions [QR.265]. "

4.2.2 Triangulation by Observation

Triangulation describes the use of different methods on the same phenomenon. The aim is that the strengths of the individual methods compensate for the weaknesses of the others [30]. However, due to the limited number of methods available to me, this approach was used only to a limited extent. I compared the results of the interviews with the observation I made at the Swiss Canyon Trail. I was able to compare various statements and whether or not they adhere to my observations.

I observed various runners on the Swiss Canyon Trail and spoke with some runners on the way as well as at the finish. Many aspects mentioned in the interviews were observable during the run. The community is really as familiar as described and they helped each other on the way. They greeted each other, took care of runners who were not doing well and respected each other at the refreshment posts. The respectful way of dealing with one another was observed both with the slow runners, with whom I caught up, and with the fast runners. I assume that it is true that even the runners who really run around the podium are concerned about the whole experience of the ultramarathon and that the idea of competition does not prevail. In this sense, respect, fairness and even helpfulness are honored. At the finish, too, it was more a case of speaking comfortably with each other than of individuals making a name for themselves with their performance. This supports the thesis that the extrinsic motivation to compare and brag about one's performance, at least directly after the competition, is of little importance. In the course of my observations I could not find any significant differences between the participants' statements and my observations. Based on my point of view, the statements of the participants can be evaluated as true. My own interpretation was not externally examined in this triangulation because I carried out both methods personally. Whether or not my interpretations are credible will be reviewed in the next method.

4.2.3 Respondent validation

I asked the participants to read through my interpretations and analyses, as well as the conclusion, and give me feedback. A., D., E. and F. were so kind and took the time to review and validate the interpretations made of their personal statements. Below their short feedbacks are listed.

4.2.3.1 Feedback of A.

I can identify with the text as far as I have understood it. Your interpretation seems to be appropriate. You have worked out the different motivations well.

4.2.3.2 Feedback of D.

I can identify completely with your interpretation of my statements. You have worked out all essential points like the intrinsic motivation, the flow, the companionship within the ultramarathoner's scene and the full experience of an ultramarathon very well.

4.2.3.3 Feedback of E.

"The interpretation and the conclusion very much reflect my feelings and my attitude towards the sport of ultramarathon and the way I experience running as a whole. Very well captured is the feeling of closeness to nature during an ultramarathon and the portrayal of the 'lightness of being' that is felt when running in the mountains. The complexity of physical and mental experience is presented clearly and comprehensibly in the interpretation. The conclusion was extremely well drawn by the author.

4.2.4 Clarifying biases and assumptions

The last method I have sought to support credibility is the clarification of prejudices and biases. I have tried to describe my prejudices and biases as objectively as possible in order to give the subjectivity of my interpretation a point of view. "It is important to monitor biases and to make clear how they may shape the collection and interpretation of data [QR.16]." Hereafter, my biases and assumptions are listed.

I am fascinated by the ultramarathon sport and admire ultramarathoners for their endurance. In this context, and because I am an athlete myself, I have trouble using the term "addiction" in connection with this sport. A dedicated athlete is not addictive in my mind.

I have long wondered whether my assumption, that experienced ultramarathoners are not extrinsically motivated to run, is indeed correct. Truthfully, I would find it a pity if it were not so. It may have been that I argued too strongly against the possibility of extrinsic motivation. But since I have thought a lot about it and analyzed it carefully, I realized at some point

that I was even looking for reasons why extrinsic motivation might not still have a greater influence than I was willing to allow. I think that the motivation of the participants is really only extrinsic to a small extent. Still, the results would have looked different if I had not chosen the criterion “finisher of at least five ultramarathons.”

Being an endurance athlete myself, I have my own thoughts about why I run. I drew assumptions from my experience as a runner. This could have had an influence on the creation of the interview guide. Since the interviews have been conducted semi-structured, the influence of my own thoughts to the questions should not be very high.

Due to my fascination with the ultramarathon, I was sometimes tempted to ask myself questions during interviews that were not directly related to the topic of motivation. The fact that some of these answers were also used as a basis for the analysis can have an influence on the results.

Due to my age and education, it is likely that I am competitive and goal oriented. Therefore, it may be that I cannot completely understand that one can run out of pure joy in the experience. I began to question this idea on my first ultramarathon when I found myself suddenly focused on the competition, although my original intent had been to find out what an ultramarathon felt like and if I could finish. I believe that an ultramarathon is really just an adventure for some of the participants and that they have no compulsion to want to win.

4.2.5 External validity

Since criteria have been used to select ultramarathoners, the findings of this mature thesis are not universally valid to all ultramarathoners. However, since saturation happened quickly and the results are relatively unambiguous, it can be presumed that the findings are transferable onto ultramarathoners that meet my criteria. But still, speaking of intrinsic motivation, it is likely that each runner has reasons which are unique. Motivation is something very personal, so it can always be that the reasons that apply to the generality are not applicable to an individual and vice versa. Conclusively, based on my observations, conversations with other runners and reading literature dealing with the subject of ultramarathons, I may say with a good conscience that my findings are transferable to an average ultramarathoner to a large extent.

4.3 Experiences

This section recounts my experiences during the planning, the conducting of the interviews and the analysis until the process of writing everything down. The experiences are divided into subsections.

4.3.1 Method

The most valuable experience was getting to know the method of qualitative research. First, I wanted to use quantitative surveys to compare and analyse the differences between the types of motivation among the various runners (orienteers, short distance runners, marathoners and ultramarathoners). My supervisor drew my attention to the qualitative approach. The qualitative method was uncharted territory for me, but it was an exciting contrast to the way I learn in profile A at the Gymnasium, where everything is based on numbers and statistics. Sometimes, I had trouble applying this approach, but in the end, it was valuable in broadening my horizon. I often had doubts concerning the scientific validity of my matura thesis. I had to convince myself often that qualitative methods can also lead to valid findings.

4.3.2 Language

The idea of writing my matura thesis in English gave me positive and negative experiences. One of the most valuable offers of the Gymnasium Liestal, from my point of view, is the bilingual teaching. Bilingual teaching has improved my English skills enormously, which I consider to be a great advantage. I wanted to take the opportunity and write my thesis in English. Many classmates were afraid of it. I wanted to give it a try, thereby I was able to make different experiences

I was able to improve my English even further. Meanwhile, a kind of bilingual thinking settled when I write texts. This work gave me the opportunity to gain writing practice. Literature that I have read in the course of the matura thesis is mainly written in English. Being able to use English literature is a huge expansion of the available resources. The whole process was a consolidation of the English language. Thus, many positive experiences resulted from the decision to do a bilingual matura thesis.

On the other hand, I got the feeling that my English skills were not more than sufficient to write an entire matura thesis in this language. While writing, I often had to refer to dictionaries. It was rarely about single words but more about formulations and the exact use of expressions. The flow of writing was often inhibited and I always had to invest time in finding the right words. When I got tired on days during which I wrote several hours, I sometimes

wrote in German and translated my texts later. This took up a lot of time and in the end remains an invisible effort.

I also realized that I still have trouble reading academic literature. I did not understand certain passages in the book on Qualitative Research. I sometimes had to translate. In the end, there was a strange feeling that I still did not understand everything. I am afraid that I did not completely understand important key aspects and therefore did not consider all important concepts in my matura thesis. For this reason, negative experiences arose as well due to the decision to write the thesis in English.

It would certainly have been easier to write the matura thesis in German. And when the motivation diminishes towards the end, I often asked myself why I did not simply take the easier way. However, to close the circle symbolically, I would say, that an exhausting way or trail with many obstacles is worthwhile, because perhaps, one is rewarded on the top of the mountain with a tremendous view.

4.3.3 Participation at the Swiss Canyon Trail

Probably, I would not have taken part in any ultramarathon if I had not written a matura thesis about it. This experience was absolutely ingenious. I love this sport. On the one hand, the participation at the Swiss Canyon Trail opened my eyes to what I have to pay attention to in my matura thesis. On the other hand, it gave me a valuable insight into the community of the ultramarathoners. Furthermore, it was a personal experience that showed me once again what I am capable of when I intrinsically want to accomplish something. I was afraid of health issues since the competition lead over a distance twice as long as my longest training. Apart from severe muscular pain, however, I did not suffer any further injuries.

This competition let me process things that burdened me this spring. Additionally, the race motivated me to write the thesis about this topic. My first ultramarathon was an unforgettable experience.

4.3.4 Literature Review

I made certain mistakes when researching the topic. Instead of first getting an overview of whether the book or article contributed to my thesis at all, I simply started to read. Later, I realized that some books were not of any interest. In other instances, I found summaries at the end of the book that would have saved me a lot of time. Many of the details I read in books are forgotten. If I had read summaries first, I would have been able to focus on details afterwards, if the thesis required it. I have learnt from this that by doing literature reviews, a clever approach can save a lot of time. This is an insight that will certainly be of great use during my time as a student.

4.3.5 Interviewing

With regard to the interviews, I have the feeling that I could have had a more precise concept of data collection. With more time between interviews, I would have been able to do better analyses while collecting the data. Subsequently, I could have possibly asked more goal-oriented questions. I did four interviews within seven days. It just happened to be that way. The participants were all busy people and it was a coincidence that everyone had time just in that week. This left me too little time between the interviews to write everything down and draw first conclusions.

Nevertheless, I believe that the interviews were an exciting confrontation with the topic of the ultramarathon, much more intensive and useful than surveys would have been. In addition to the basic goal of collecting information for my work, the interviews were also an inspiration for me personally.

4.3.6 Transcription

When I transcribed interviews, I had to realize, that transcription is a huge amount of work. I thought I could not use transcription tools since the interviews were conducted in dialect. After the interviews had been written down, I read an article about effective methods to transcribe interviews: I could have listened to the interviews with headphones, while dictating the heard in German to a transcribing tool. I could have saved a lot of time again. Basically, I have learned that a clear concept and clever methods are a must when it comes to writing theses.

4.4 Further investigation

My matura thesis was a qualitative study to describe the phenomenon of motivation in ultramarathon running. It explored the most important elements of motivation. With more participants and by devoting attention to every small reason that could be a motivation, further results would probably come to light. However, for me this study is finished. I researched the motivation of the ultra runners to a, how it seems to me, reasonable extent. I will continue to devote time to the sport of ultramarathon, but it will be in the form of participating. Within the scientific context, the topic is closed for me.

Many motivational reasons could be further researched in isolation. What would appeal me most is the question of why some athletes are looking for the limit. Why do they do that and what if they find their limits, assuming there exists one. It would also be exciting to investigate how strong the correlation is between the ever-increasing urge for nature and tranquility and the development of our society.

5 Bibliography

- [BTR] McDougall, C. (2010). *Born To Run*. London, UK: Profile Books Ltd.
- [QR] Merriam, S. B. and Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation (Fourth Edition)*. San Francisco, USA: Jossey-Bass
- [1] Bipedalism. *Wikipedia.org*. Retrieved October 2, 2018, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Bipedalism>
- [2] Brodie, M. How are sports stars motivated. *Believeperform.com*. Retrieved September 30, 2018, from <https://believeperform.com/performance/how-our-sports-stars-are-motivated/#comment-297>
- [3] Charbonneau, R. (2015, July 30). The running explosion. *Marathonandbeyond.com*. Retrieved October 2, 2018, from <https://marathonandbeyond.com/2015/07/the-running-explosion/>
- [4] Cherry, K (2018, February 12). 'Flow' Can Help You Achieve Goals. *Verywellmind.com*. Retrieved September 19, 2018, from <https://www.verywellmind.com/what-is-flow-2794768>
- [5] Cherry, K. (2018, October 4). Motivation: Psychological factors that guide behaviour. *Verywellmind.com*. Retrieved October 5, 2018, from <https://www.verywellmind.com/what-is-motivation-2795378>
- [6] Cherry, K. (2018, September 18). Intrinsic motivation. *Verywellmind.com*. Retrieved September 30, 2018, from <https://www.verywellmind.com/what-is-intrinsic-motivation-2795385>
- [7] Cherry, K. (2018, September 27). Extrinsic motivation. *Verywellmind.com*. Retrieved September 30, 2018, from <https://www.verywellmind.com/what-is-extrinsic-motivation-2795164>
- [8] Community. *Wikipedia.org*. Retrieved September 30, 2018, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Community>
- [9] Dewald, U. (2009, August 4). Laufen bis zum Flow. *Wissenschaft.de*. Retrieved October 3, 2018, from <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/laufen-bis-zum-flow/>
- [10] *Dictionary.cambridge.org*. Retrieved September 27, 2018, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/weather?q=weather%25C2%25A8#dataset-examples>

- [11] Dierks, N. (2014, December 5). Der Weg ist das Ziel. *Nicoals-dierks.de*. Retrieved October 19, 2018, from <http://www.nicolas-dierks.de/der-weg-ist-das-ziel/>
- [12] Finn, A. (2018, April 2). When 26.2 miles just isn't enough-the phenomenal rise of the ultramarathon. *Theguardian.com*. Retrieved October 2, 2018, from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/apr/02/ultrarunner-ultramarathon-racing-100-miles>
- [13] Hatch, S. Extrinsic rewards and motivation. *Appliedsportpsych.org*. Retrieved September 29, from <https://appliedsportpsych.org/resources/resources-for-coaches/extrinsic-rewards-and-motivation/>
- [14] How to enter the flow state any time. *mrsmindfulness.com*. Retrieved September 24, 2018, from <https://mrsmindfulness.com/how-you-can-enter-mindfulness-in-4-simple-steps/>
- [15] Knechtle, B. (2012, July). Ultramarathon runners: nature or nurture? *Stat-ic1.square.com*. Journal of sports physiology and performance, 331. Retrieved October 5, 2018, from <https://static1.squarespace.com/static/55b7ffebe4b0568a75e3316b/t/59061edb4402431ac499cb4e/1493573340273/Ultramarathon+runners+-+nature+or+nurture.pdf>
- [16] Krouse, Z. (2011, October 1). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultramarathoners. *Scholarworks.boisestate.edu*. Journal of strength and conditioning research 25(10), 5. Retrieved October 5, 2018, from https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.ch/&httpsredir=1&article=1038&context=kinesiology_facpubs
- [17] Lippuner, S. (2012, June 5). 100 km auf steinigem Weg. *Bernerzeitung.ch*. Retrieved October 20, 2018, from <https://www.bernerzeitung.ch/region/seeland-jura/100-Kilometer-auf-steinigem-Weg/story/21136992>
- [18] *Merriam-webster.com*. Retrieved September 24, 2018, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meditate>
- [19] Michaelis, B. (2016, January 23). Running is meditation. *Psychologytoday.com*. Retrieved October 3, 2018, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-creative-imperative/201601/running-is-meditation>
- [20] Mountains. *Wikipedia.org*. Retrieved October 20, 2018, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Mountain>
- [21] Nature. *Wikipedia.org*. Retrieved October 20, 2018, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Nature>

- [22] Neubert, O. (2017, October 9). Was ist eigentlich Sucht? *Curaneo.ch*. Retrieved October 1, 2018, from <https://curaneo.ch/was-ist-sucht/>
- [23] Ogles, B. (2003, January). A typology of marathon runners based on a cluster analysis of motivations. *Researchgate.net*. Journal of sport behaviour 26(1), 69-74. Retrieved October 10, 2018, from https://www.researchgate.net/publication/284463363_A_typology_of_marathon_runners_based_on_cluster_analysis_of_motivations
- [24] Oppland, M. (2016, December 16). Mihaly Csikszentmihalyi: All About Flow & Positive Psychology. *Positivepsychologyprogram.com*. Retrieved October 2, 2018, from <https://positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>
- [25] *Oxforddictionaries.com*. Retrieved October 1, 2018, from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/tranquillity>
- [26] Runner's High und Flow beim Laufen. *Lauf Tipps.ch*. Retrieved October 2, 2018, from <https://lauf Tipps.ch/laufsport/tipps-laufen-joggen/runners-high-und-der-flow-beim-laufen-und-joggen/>
- [27] Ryan, R. (1987, February 2). Intrinsic motivation in sport. *Researchgate.net*. Exercise and Sport Sciences Reviews 15(1), 389-392. Retrieved September 30, 2018, from https://www.researchgate.net/publication/19858043_Intrinsic_motivation_in_sport
- [28] Schüler, J. Implicit motives and basic need satisfaction in extreme endurance sports. *Journals.humankinetics.com*. Journal of sport and exercise psychology 36(3), 299. Retrieved October 20, 2018, from <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jsep.2013-0191>
- [29] Stoll, O. (2018, November 1). Peak performance, the runner's high and flow. *Researchgate.net*. Retrieved October 17, 2018, from https://www.researchgate.net/publication/317568272_Peak_Performance_the_Runner's_High_and_Flow
- [30] Triangulation (social science). *Wikipedia.org*. Retrieved September 28, 2018, from [https://en.wikipedia.org/wiki/Triangulation_\(social_science\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Triangulation_(social_science))
- [31] Ultramarathon Statistiken. *Statistic.d-u-v.org*. Retrieved September 30, 2018, from <https://statistik.d-u-v.org/getresultperson.php?runner=5866>
- [32] Van der Linden, S. (2015, June 24). The psychology of competition. *Psychologytoday.com*. Retrieved September 30, 2018, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/socially-relevant/201506/the-psychology-competition>

- [33] Villines, Z. (2017, December 22). What is the best type of meditation? *Medicalnewstoday.com*. Retrieved October 1, 2018, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320392.php>
- [34] Weather. *Wikipedia.org*. Retrieved September 30, 2018, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Weather>
- [35] Wertheimer, P. Ab wann ist man sportsüchtig? *Desktop.12app.ch*. Retrieved October 1, 2018, from <https://desktop.12app.ch/articles/24446880>
- [36] Worldwide 2018-2019 ultramarathon calendar. *Marathons.ahotu.com*. Retrieved September 25, 2018, from <https://marathons.ahotu.com/calendar/ultramarathon>

6 Appendix

All the interviews are attached on the following pages in chronological order. Thereafter, the two interview guides, which I used as a basis for the semi-structured interviews are appended. Finally, the written account of my experiences and observations, titled “My first ultramarathon” at the Swiss Canyon Trail Ultramarathon can be found.

6.1 Key for the interviews

At the beginning of each interview, the name of the participant, the date and the location are noted. The questions of the interviews are numbered in order to cite the answers more easily in the main chapter of the matura thesis. Words written in bold print represent my questions and comments, words written in normal print are the participants’ answers. Italic letters show emotions, such as laughing, body language or comments which add to the meaning of the statements. Further, short descriptions of the situation of the interviews are also written in italic letters.

Interview A

2. Mai 2018

Liestal, bei A. zu Hause

Dieses Interview habe ich als Einstieg in meine Arbeit angedacht. Ich wollte mir anhören, was ein Ultraläufer über seine Sportart zu berichten hat. Mit dem erweiterten Wissen versuchte ich anschliessend, konkrete Fragen für ein qualitatives Interview zu erstellen. Ich kannte A. bereits ein wenig aus meinem Umfeld des Orientierungslaufes. Ich habe nur Notizen geschrieben anstatt das Interview aufzuzeichnen. Daher sind die Aussagen von A. hier nur sinngemäss wiedergegeben.

1 Sprichst du vom Ultramarathon oder vom Trailrunning?

Ultramarathon ist schon der geläufige Begriff in der Szene. Trailrunning ist ein Modewort.

2 Wie bist du zum Ultraläufer geworden?

Während meiner Jugend war ich Leichtathlet und lief Distanzen bis 10 km. Ich versuchte mich dann im Halbmarathon und nahm unter anderem auch mehrmals am Karimor (Gebirgs-OL) teil. Mit der Zeit wurde ich nicht mehr schneller aber dafür ausdauernder. Der Marathon war die logische Entwicklung. Die Strasse wurde aber langweilig. Ich bestritt den Jungfraumarathon auf die Scheidegg. Daraufhin lief ich meinen ersten Ultramarathon, den Swiss Alpine Marathon 78. Der ist sehr bekannt und schön von der Landschaft her. Dort tranken gewisse sogar Bier unterwegs, das erstaunte mich anfangs.

3 Gibt es viele Ultramarathonevents in der Schweiz?

Es gibt immer mehr. Und weil aufgrund der Alpen die meisten Läufe im August und September stattfinden sind die Teilnehmerzahlen an manchen Orten bereits rückläufig. Die Temperaturen und der Schnee schränken das Zeitfenster für Ultras in der Schweiz sehr ein. Als Ultraläufer kannst du nie alle Wettkämpfe bestreiten. Die Knochen und der ganze Bewegungsapparat brauchen Erholung.

4 Was sind deine Ultramarathon Highlights?

Ich nahm drei Mal am Eigermarathon 100 teil. Mein längster Ultra wäre der Iron Trail 200 gewesen, welchen ich aber nach 110 km aufgrund des miserablen Wetters aufgab. Der konstante Regenfall liess mich unterkühlen.

5 Nahezu erfroren?

Einfach zu kühl um zu laufen. Ich gehe nie ans absolute Limit. Wenn ich starke Schmerzen habe, schon mehr als Blasen an den Füßen, muss ich mich nicht bis ins Ziel quälen.

6 Wie schnell läuft man einen Ultramarathon?

Bis 100 km relativ schnell, dann nimmt die Geschwindigkeit beträchtlich ab. Distanzen über 200 km gehen grundsätzlich nicht, ohne unterwegs auch einmal kurz zu schlafen. Und bei solchen Distanzen kriegt man nicht mehr plötzlich wieder warm.

7 Ihr schläft während einem Wettkampf?

Ja, aber nur etwa drei Stunden. Manche schlafen auch länger. Wir trainieren das. Ich habe mit meinem Freund schon mehrere Nachtläufe durchgeführt. Nach der Arbeit liefen wir jeweils los, durch die ganze Nacht. Am Morgen gingen wir wieder zur Arbeit. Das macht resistent. Mit diesem Freund lief ich diesen Frühling auf das Jungfrauojoch. Genial, aus dem Tunnel der Zahnradbahn zu blicken.

8 Kann man solche Steigungen wie auf das Jungfrauojoch rennen?

Nein, da gehen alle. Bei Ultras wird viel gegangen, sobald es leicht ansteigt. Oft haben Ultraläufer sogar Stöcke dabei oder praktizieren sogenanntes "Beindrücken". Solche Steigungen gehen sehr in die Achillessehnen. Und weisst du, nach 6000 Höhenmetern hast du keinen grossen Stress mehr (lacht). Sehr viele Ultraläufer bekommen unterwegs Krämpfe, das gehört dazu.

9 Gehört der Schmerz mit zu der Faszination des Ultramarathons?

Ich habe selten Krämpfe. Viele Läufer überfordern sich aber mit einem Ultramarathon. Ohne Krämpfe laufen zu können setzt ein jahrelanges Training voraus. Man braucht viele "Läuferjahre" und Erfahrung um eine solche Strecke zu meistern. Ich persönlich suche nicht den Schmerz während dem Laufen, andere vielleicht schon.

10 Gibt es für dich ein Leben ohne Laufen?

Nein. Ich bin schon immer gelaufen. Verletzungen hatte ich zum Glück noch nie wirklich. Sonst würde ich vielleicht Velo fahren. Aber das wäre nicht das gleiche wie Laufen.

11 Was bedeutet dir das Laufen?

Laufen ist für mich Erholung. Ich kann abschalten. Ich habe meine Ruhe, keine Kinder. Oft kommen mir unterwegs die besten Ideen für meinen Beruf als Architekt in den Sinn. Ich mache mir oft Gedanken über mein Leben über Privates.

12 Wird dir nie langweilig dabei, stundenlang zu laufen?

Nein. Ich frage mich höchstens ab und zu, wieso ich solche Distanzen laufe. Aber ich sollte mir diese Frage nicht stellen. Wenn man zweifelt, kommt man nicht ins Ziel.

13 Wann kommt das Gefühl auf, eine Ultradistanz zu laufen?

Ich glaube etwa zwischen 32 km und 35 km. Zu diesem Zeitpunkt käme im Marathon normalerweise der erste "Hammermann" (gegen die Wand laufen). Der sollte beim Ultra durch langsames Tempo vermieden werden. Das heisst auch, sich ab dem

Startzeitpunkt regelmässig zu verpflegen. Mit der Zeit wird es für mich schwieriger zu essen. Gegen das Ende ernähre ich mich nur noch von Cola. Man muss sich die Strecke einteilen. Wissen, wann der nächste Verpflegungsposten kommt. Manche nehmen Gels zu sich, ich nicht.

14 Wie teilst du dir die Strecke ein?

Ich will am Anfang das Gefühl haben, viel zu langsam zu sein. Ab km 60 ist ein Ultra dann vor allem Kopfsache. Man darf keine Fehler begehen, nie vergessen, zu essen, sonst fliegst du ins Loch. Aus einem Loch kommst du während einem Ultra sehr selten heraus, dass musst du selbst erleben.

15 Das Interview verkommt zu einem gemütlichen Gespräch, indem mir A. viel über den Ultramarathon erzählt. Ich fasse zusammen.

A. wechselte unter anderem zum Ultramarathon, weil er nicht mehr schneller, dafür ausdauernder wurde. Die Motivation resultiert auch aus der Selbstbestätigung (Stolz). A. sieht das Laufen als eine Art Sucht, wobei er anmerkt, dass es eine relativ gesunde Sucht sei im Vergleich zum Rauchen oder Drogen. Sein primäres Ziel während einem Ultra ist, die Ziellinie zu erreichen. Sekundäres Ziel ist, an gleichen Veranstaltungen seine eigenen Zeiten zu unterbieten. Manchmal ist das Wetter aber schlecht, sodass es unmöglich ist, schneller zu laufen. Das Material wie Schuhe, Laufrucksack und Stöcke wird weniger diskutiert wie ein Velo im Radsport. Vielleicht, weil Schuhe etwas sehr Individuelles sind. Geld für Ausrüstung wird viel ausgegeben, weil der Unterschied zwischen einer günstigen Regenjacke und einer fünffach so teuren spürbar wird nach 20 Stunden Laufen. Die Community sei vergleichbar mit der des Orientierungslaufes, klein und sehr familiär. Das Training absolviert A. meistens alleine, da gemeinsame Zeit mit Läuferkollegen schwer zu finden ist. Freundschaften werden während Wettkämpfen geknüpft und gepflegt. Trifft man unterwegs jemanden an, spricht man oft mit der Person. Wenn A. jemanden einholt, der ähnlich schnell unterwegs ist, kann es gut sein, dass während den nächsten Kilometern gesprochen wird. Dann trennen sich die Wege aber wieder und jeder läuft sein eigenes Tempo. Im Ziel überkommen einem die Glückgefühle, vielleicht schon alleine durch den hohen Konsum von Koffein unterwegs. In der Nacht nach dem Ultra schläft A. selten gut, der Körper kommt noch nicht richtig zur Ruhe und verarbeitet. A. sieht keinen Zusammenhang zwischen dem Laufen und der Flucht, vielmehr glaubt er, dass Laufen für die meisten eine Art Selbstbestätigung ist. Jeder Mensch versucht, schneller, weiter und höher zu kommen. Vielleicht spielt auch die Last der modernen Welt eine Rolle, die immer mehr Menschen zu Ultramarathons bewegt. Es gehe dem Durchschnitt unserer Bevölkerung zu gut und keiner müsse ums Überleben kämpfen, daher sucht sich der Mensch die Herausforderung im Sport. A. kann während Ultras abschalten, sowohl beruflich als auch privat. Die Moderne Gesellschaft pflege einen ungesunden Lebensstil, viel Stress, viel Druck, viel Verantwortung, viel Sitzen, A. hält mit dem Laufen dagegen. A. läuft nur zwei bis drei Mal pro Woche, dafür sind die Einheiten relativ lang. A. sieht im Bestreiten von Ultramarathons viele resultierende Vorteile für den Alltag. Es übt, sich Herausforderungen zu stellen, Unbekanntes zu wagen oder einmal "durchzu-

beissen". Sich für etwas anstrengen zu können ist im Leben immer hilfreich. Es ist A. egal, wenn andere Leute denken, sein Hobby sei verrückt. A. rät mir, nicht gerade Ultraläufer zu werden. Es sei eine Sportart für ältere Läufer, die schon etliche Jahre Erfahrung haben. Ich hätte noch genügend Zeit um damit anzufangen. Er rät mir, einen Ultraevent zu besuchen um die Atmosphäre mitzubekommen. Er lehnt mir ein Buch über den Ultramarathon aus.

Anmerkung: Viele Aussagen kommen ohne Kontext daher und wirken dadurch komisch oder aus der Luft gegriffen. Der Text ist ausschliesslich eine kurze Zusammenfassung des Gesagten.

16 Ich durfte die Frau von A. noch kurz fragen, was sie über das Laufen ihres Mannes denkt.

Der Ultralauf sei Meditation für A.. Während Läufen kann er abschalten. Er kann sich mental erholen und oft kommen ihm gute Ideen dabei. A. liebt die Natur. Sie fürchtet seine Stürze und erklärt, dass er am Wochenende manchmal lange am Laufen sei. Sie und ihre Kinder unterstützen A., in dem sie mit ihm an die Events reisen. Es sei für ihn auch eine Art Selbstbestätigung. Sie ist stolz, dass A. aufgeben kann, wenn es körperlich oder wetterbedingt nicht mehr zumutbar ist. Das könne nicht jeder und muss zuerst gelernt sein.

Interview B

27. Juni 2018

Restaurant Bad Bubendorf

1 Wie viele Ultramarathons bist du schon gelaufen? Wie bist du zum Ultramarathon gekommen?

(Zählt laut), Relativ wenige, etwa 19. Auf der Homepage der Deutschen Ultramarathon Vereinigung kannst du alle meine Läufe einsehen.

Ich fing 1987 an, Marathons zu laufen. Zuerst widmete ich mich dem Velosport, dann wurde ich Kettenraucher. *(Nachdenklich)* Ich musste davon loskommen, so fing ich an, Marathons zu laufen. Das war mir aber zu langsam, daher fing ich mit Duathlon an. Ich bestritt den Powerman und weitere Langdistanzrennen. Das war mir aber auch zu einseitig, darum fing ich mit Triathlon an. Dort widmete ich mich dem Iron Man oder längeren Distanzen. *(B. entschuldigt sich fürs ausholen)* Dann kam der Punkt an dem mich die Stoppuhr nervte. Marathon, Triathlon, Intervalltrainings, alles musste mit einer Stoppuhr überwacht werden. Wenn man nicht hart trainierte mit Trainingstagebüchern, dann durfte man nichts erwarten. Das wurde mir zu viel. Zufälligerweise habe ich dann mit A. meinen ersten Ultramarathon bestritten, es war ein Mountain Men, ein klassischer Ultramarathon wie man ihn heute kennt, in den Bergen auf Trails. Diesen Ultra lief ich im Jahre 2010. Ich bin aber schon früher Ultras gelaufen. Zum Beispiel das Etappenrennen Genf-Basel 1994. Oder auch der 100 km Lauf von Biel.

2 Bei wie vielen Ultramarathons hast du die Ziellinie erreicht?

Bei allen. Auf Biegen und Brechen bin ich immer ins Ziel gekommen. Mit Krisen, ohne Krisen. Ich kann sogar sagen, dass ich die Mehrheit der Ultras sogar bis ins Ziel gut durchgestanden habe.

3 Wie lange war dein längster Ultra?

200 km. Zweimal lief ich den Iron Trail im Engadin. Diesen Lauf gibt es leider nicht mehr.

4 Wie lange hattest du für diese Strecke?

46 Stunden, dort habe ich sogar in meiner Kategorie gewonnen.

5 Wie bist du anschliessend zum Ultramarathon gekommen? Mit welchem Alter?

Heute ist Ultramarathon und Trailrunning ein Modebegriff geworden. Ich bin der Ausdauerensch. Ich hatte nie Schnellkraft, schon in der Schule nicht. Das war immer hart für mich, im Schulsport, zum Beispiel beim Sprint, war ich immer ein Loser *(schmunzelt)*. Fussball war auch nichts, denn ich hatte kein Ballgefühl. Dafür fuhr ich,

als ich 13 Jahre alt war, mit dem Velo von Hölstein auf Davos, an einem Tag. Dort realisierte ich, dass es die Länge und die Ausdauer ist, was mir zusagt.

Später lief ich Stadtmarathons, Trainings lief ich aber viele im Wald. Da lief man mit Strassenschuhen quer durch den Wald oder durch den Schnee bis auf Berge hinauf. Dann boomte der Ultramarathon. Zuerst entstand die Szene in Frankreich, Spanien und Italien. Da war eine Ausschreibung für den Mountain Men im Pilatusgebiet. Ich fragte A., welcher mich sofort begleitete. Er lief mich damals in Grund und Boden, kam drei Stunden vor mir ins Ziel und war bereits wieder zuhause, als ich ins Ziel kam. Wieso bin ich dazugekommen, es war einfach, draussen in der Natur, wo nicht alles messbar ist wie an einem Stadtmarathon. Dort wird alles gemessen und analysiert.

6 Fandst du also durch diesen Trend zum Ultramarathon?

Früher gab es keinen Ultra in diesem Sinne. Was eine sehr lange Tradition hat ist der 100 km Lauf von Biel, ursprünglich als Marsch vom Militär gedacht. Bis zu 5000 Läufer starteten jeweils. Liveschaltungen und schweizweite Bewunderung für den Sieger waren normal. Der Lauf war sehr populär. Sonst gab es keine Szene in Europa. Irgendwann entstand der Swiss Alpine. Du musst dir vorstellen, als dieser Lauf 1986 zum ersten Mal durchgeführt wurde, meinten alle, das sei ein Hirngespinnst. 78km in den Bergen sei gestört, der Mensch sei gar nicht fähig dazu, so etwas zu laufen. Heute sind die meisten Ultras über 160km lang. Und man sagt, das geht ja.

7 Wie sieht bei dir eine typische Trainingswoche aus?

Ich habe gewisse Fixpunkte. Einmal pro Woche gehe ich ins Krafttraining in Frenken-dorf, dort hat es Maschinen, die spezifisch für Läufer gedacht sind. Drei Mal pro Wo-che trainiere ich Fussgymnastik, mache Stabilisationsübungen und Dehne. Der Rest trainiere ich nach Lust und Laune. Letzte Woche sah ich zum Beispiel, dass am Sams-tag schönes Wetter ist. Ich ging somit spontan ins Säntisgebiet wo ich einen langen Lauf absolvierte. Wenn ich Lust habe, mache ich das 1000er Stägeli in Olten oder laufe auch Mal in der Fläche, manchmal steige ich aufs Velo. Sehr Wetter- und Lustab-hängig. Die Kilometerumfänge variieren somit, im Normalfall komme ich auf 80 bis 100 km pro Woche. Das gefällt mir am Ultramarathon, ich muss nicht strukturiert vorgehen. Ziele habe ich trotzdem, und dafür ist eine gewisse Struktur schon not-wendig. Diesen Herbst will ich einen 360 km Lauf im Oberwallis bestreiten mit 25'000 hm. Mal schauen ob ich ins Ziel komme, ich will einmal an meine Grenze kommen. Dafür versuche ich schon mein Training zu optimieren. Ich versuche eine Mischung zwischen Fun und Zielstrebigkeit im Training anzupeilen.

8 Ist der Ultramarathon jeweils ein Wettlauf gegen dich selbst oder spielen Zeit und Platzierung ebenfalls eine Rolle?

Letztes Jahr bei einem Ultra über 160km hatte ich eine Verletzung am Fuss und konnte durch das nicht richtig herunterlaufen. Somit verlor ich bergab jeweils Zeit, bergauf hingegen war ich nicht eingeschränkt. Dadurch überholte mich jeweils ein anderer Läufer in den Downhills, welcher ich dann am Berg aber wieder überholte. Er hatte Angst vor einer technischen Passage in der Nacht. Da ich die Stelle bereits kannte

wartete ich in der Dunkelheit zehn Minuten auf ihn, wir passierten die Stelle zusammen und er unterhielt mich dafür ein wenig. Kurz später ging es die letzten drei Kilometer bergab ins Ziel und ich sagte ihm, er solle jetzt ziehen. Hundert Meter vor dem Ziel ruft mir meine Partnerin zu, dass gerade der Gesamtdritte ins Ziel gekommen ist. Da dachte ich ok., dann werde ich halt Vierter.

Der Rang ist Zufall.

Ich denke die allermeisten, ich rede wahrscheinlich von etwa 80% aller Läufer, bestreiten solche Strecken als Kampf gegen sich selber. Den anderen 20% geht es um die Platzierung. Ich zähle mich ganz klar zu den 80%, sonst hätte ich nicht auf meinen Konkurrenten gewartet (*lacht*). Ich habe schon gewonnen und realisierte das nur, weil A. mir in einem SMS gratulierte. Sonst hätte ich das gar nie erfahren, ich habe doch die Rangliste nicht angeschaut. Da lief ich in der Dunkelheit alleine ein und die Zeit wurde elektronisch genommen, da gab es keine Fans und auch kein Lärm. Mit Ausnahme der grossen Läufe gibt es praktisch keine Fans, die einem zujubeln.

9 Grosser Lauf, sprichst du vom UTMB?

Genau, dort bin ich auch schon zweimal gestartet. Das war geil. Alleine die Stimmung.

10 Beschreibe mit drei Worten was Laufen für dich bedeutet.

(*Überlegt*), Unabhängigkeit, Einfachheit und Messbarkeit. Diese drei Wörter würde ich wählen. Man kann hingehen wo man will, man braucht nur Schuhe und man kann sich leicht messen und vergleichen.

11 Drei Wörter um einen Ultra zu beschreiben?

Abenteuer, Naturerlebnis und (*überlegt sehr lange*) «Sich», also das «Ich», weil man ist lange mit sich alleine. Oder nennen wir es Einsamkeit. Nicht negativ gemeint, vielleicht Selbstfindung. Tönt schon fast esoterisch, das ist es aber auch nicht finde ich (*lacht*).

12 Gibt es Gründe, einen Ultra abzubrechen?

Ganz klar, bei gewissen Schmerzen wie ein Stechen in der Lunge oder im Herz würde ich sofort abbrechen. Alles schwerwiegende, das mit dem Kreislauf zu tun hat nehme ich sehr ernst. Aber andere Schmerzen wie offene Füsse oder dergleichen kann man ganz gut ausblenden, das sind auch Sachen die nach einer Woche wieder verheilt sind.

13 Wie fühlst du dich im Ziel eines Ultramarathons?

Dieses Gefühl kennst du sicher auch von deinen Läufen. Ich fühle mich einfach «saumässig gut», es ist das Wissen auf dem letzten Kilometer, dass man es wieder einmal gepackt hat. Nach hundert Kilometern die Ziellinie zu überschreiten ist einfach jedes Mal, entschuldige den Ausdruck, ein geiles Gefühl. Die Eindrücke und Gefühle der letzten 20 Stunden kommen hoch. Das hat natürlich mit all den Endorphinen und Hormonen zu tun.

Also ich fühlte mich nicht super auf meinem letzten Kilometer des 50km Laufs, aber im Ziel war ich dann schon glücklich.

Das ist aber nur bei kurzen Läufen, das habe ich auch. Da bin ich jeweils viel kaputter im Ziel und brauche zuerst eine Viertelstunde bis die Glückshormone kommen.

14 Kommt dir gerade ein Ultramarathonerlebnis in den Sinn, dass dir besonders geliebt ist?

Mein Gott, da gibt es viele. (Überlegt). Ein ganz schönes Erlebnis war letztes Jahr als ich das Monte Rosa Massiv umrundete, als in der Nacht ein Gewitter losging und darauf Schneefall einsetzte mitten im Sommer. Im Tiefschnee erreichte ich eine Schutzhütte. Als ich wieder rausging lief ich in die falsche Richtung, nach 20 Minuten erklärte mir ein anderer Läufer, dass ich mich im Schneesturm verirrt haben musste. Das kostete mich auch eine Bronzemedaille. Aber das ist egal, solche Erlebnisse sind nämlich das, was einen Ultra ausmacht.

Was ich auch ganz klar zu den schönsten Erlebnissen zählen muss ist der Start und das Ziel im Chamonix. Der UTMB war mein erster Lauf über 160km. Der Start wurde wegen des Wetters auf 23:30 Uhr verschoben. Und mitten in der Nacht, ich hatte keine Ahnung was mich erwartete an diesem Lauf, spielten sie den Song "Conquest of Paradise" ab, es regnete in Strömen und dann liefen mehrere hundert Läufer zusammen los. Während dem letzten Kilometer vor dem Ziel strecken dir alle Zuschauer die Hände entgegen und ich fühlte mich wie der Sieger, das habe ich noch nie erlebt.

Oder auch an anderen Läufen, zum Beispiel auf der Insel La Réunion, stehen die Zuschauer fünf Kilometer lang Spalier nach dem Start, überall läuft Musik und man ist schon fast froh, wenn es ruhiger wird. Dann läuft man stundenlang durch Zuckerrohrplantagen, menschenseelenalleine.

Oder am Corvatsch im Graubünden. Ich hörte einen Felssturz während der Nacht aber wusste, dass ich nicht in Gefahr bin.

15 Du sprichst jetzt von Erlebnissen alleine, isoliert in der Nacht aber gleichzeitig auch von vielen Zuschauern und Lärm. Ist die Bewunderung auch Teil der Faszination Ultramarathon?

Ich wäre ein Lügner, wenn ich jetzt verneinen würde. Jeder Mensch hat eine Freude am bewundert werden. Aber ich denke es steht bei mir nicht im Vordergrund. Ich habe schon Freude an aufmunternden Rufen, aber es ist nicht der Hauptantrieb für mich. Ich starte nicht für den letzten Kilometer in Chamonix, sonst würde ich all die unbekanntesten Läufe nicht absolvieren, da hat es oft gar keine Zuschauer. Es ist gleich schön wenn ich ins Ziel einlaufe und nur meine Partnerin und ein Fotograf auf mich warten.

16 Bringst du einen Ultramarathon mit Meditation in Verbindung?

Ja, Meditation ist ein grosser Aspekt. Ich bin grundsätzlich eine gesellige Person aber gerade während Läufen ist das schönste für mich das Alleinsein in der Nacht. Auf La

Réunion gibt es vielleicht 80 Startende, da ist man schon nach kurzer Zeit völlig alleine. Und das hat schon etwas Meditatives, mit dir selber und deinen Gedanken zu sein. Bis es dann soweit ist wie in Monte Rosa, da fing ich an mit mir selbst zu sprechen. Aber da spielt dann die Müdigkeit mit. Das war eine spezielle Situation, es war technisch nicht schwierig und dann hat man wirklich Zeit für sich. Da flowed man dahin.

17 Eine persönliche Frage, nutzt du diese Meditation um zur Ruhe zu kommen oder machst du dir Gedanken übers Leben?

Querbeet, alles. Die Ruhe musst du nicht suchen, manchmal denke ich an Angehörige, die in diesem Moment vielleicht gerade an mich denken und mich via GPS verfolgen. Manchmal sind es auch keine Gedanken. Da lausche ich nur noch der Natur, höre einen Bach rauschen oder höre ein Tier. Ich nehme dann bewusst die Umgebung wahr, man spürt jeden Luftzug, riecht Pflanzen, schon fast esoterisch. Das ist dann schön. Das ist dann das meditative, wenn du bewusst versuchst, Gedanken loszulassen. Nicht zu denken geht nicht. Aber anstatt an dich, an das Rennen, ans Ziel oder an die Familie zu denken sondern einfach nur bewusst aufzunehmen, was du gerade spürst, ist etwas sehr Schönes. Aber es gibt auch Läufe, da habe ich gar nichts mehr wahrgenommen, sodass ich nicht mehr wusste, wo ich durchgelaufen bin.

Die Konzentration auf mich selbst ist etwas, was mir am Sport sehr gefällt. Du hast Zeit dafür. Die Stoppuhr gibt es in diesem Sinne nicht bei einem Ultramarathon. Auf der Strasse sähe ich auf die Uhr und würde mir dann Druck machen, die letzten 10 km noch in 36 oder 40 Minuten zu laufen. Das fällt weg beim Ultra.

18 Ist die Meditation auch ein Faktor während den Trainings?

Auf jeden Fall. Du bist normalerweise noch langsamer unterwegs. Dort kommt für mich das Kennenlernen von Landschaften in der Schweiz dazu, was ich sehr schön finde. Ich gehe oft auf Schweiz Mobil (*Website*) und suche mir einen Trail, den ich laufen könnte und noch nicht kenne. Ich war gerade diesen Sonntag im Gantrischgebiet. Dort habe ich mit meiner Partnerin einen wunderschönen Lauf gemacht. Wir liefen im Gebiet des Stockhorns. Ich war noch nie dort und wollte die Gegend kennenlernen. Dann bist du wirklich für dich, hältst wenn es dir gerade gefällt oder du triffst einen Äpller, mit welchem du dann redest. Auch im Training, ich habe nie eine Stoppuhr dabei. Ich schaue nur auf meine Uhr um die Zeit im Auge zu behalten, wenn ich wieder auf einen Bus oder den Zug gehen muss. Ich stoppe kein Training. Ich hasse diese Läufer, die gerade abstoppen, sobald sie anhalten. Früher war ich anders (*lacht*).

19 Deine Frau ist auch Ultraläuferin?

Ja, sie ist sehr stark. Wenn sie keine Probleme mit der Ernährung hat läuft sie sehr schnell. Strecken bis 50 km läuft sie sehr schnell. Strecken über 100 km musste sie aufgeben, weil sie unterwegs nicht essen kann. Irgendwie geht das nicht vom Kopf aus. Dass wissen wir noch nicht. Und irgendwann reichen die Reserven nicht mehr aus, 50 km übersteht man aber sehr gut ohne Nahrungsaufnahme.

20 In meinem Alter gibt es viele Menschen, die sagen, Laufen ist langweilig. Was ist deine spontane Reaktion auf dieses Statement?

Mhm, das ist langweilig (*ganz zustimmend, nüchtern*). Du hast keinen Ball und brauchst nicht viel Technik. Das ist für mich aber der Reiz am ganzen. Du kommst in diesen Flow und kannst herunterfahren.

Nein, ich muss relativieren. Es kommt darauf an, was du trainierst. Das Training ist dann nicht langweilig, wenn du, wie ihr im OL, leistungsorientiert trainierst. Dann ist es nicht langweilig, weil dann variiert die Trainingsform andauernd zwischen Dauerläufen, Intervallen oder Bergsprints. Schnelle Trainingsformen machen immer Spass, voll zu laufen ist immer cool. Aber ein Dauerlauf über mehrere Stunden immer im gleichen Tempo, kann langweilig werden. Aber das ist das Schöne daran, dann kannst du in Ruhe deinen Gedanken nachgehen. Das ist auch ein Grund, wieso zum Beispiel viele Manager laufen. Während Läufen finden sie Lösungen für ihre Probleme. Das war mir früher auch sehr wichtig. Ich habe eine Tochter, die früher leicht behindert war. Da fiel für mich eine Welt zusammen, aber beim Springen fand ich mehrmals eine Lösung. Gerade weil das Laufen langweilig ist, kannst du den Gedanken freien Lauf lassen. Wenn du dann einen schönen Traillauf absolvierst, voll speed leicht bergab, das ist dann nicht mehr langweilig. Da musst du dich fest konzentrieren. Und mittlerweile kann meine Tochter selbständig leben.

20 Wieso nimmst du nicht das Velo oder das Auto für solche langen Distanzen?

Velofahren gefällt mir auch, das Biken ebenfalls. Ich fuhr auch lange Mountainbike Wettkämpfe früher. Aber was ich beim Laufen einfach schön finde ist, dass du noch mehr mit der Natur verbunden bist. Das tönt jetzt auch doof. Du bist langsamer unterwegs. Der nächste Schritt wäre das Wandern, das mache ich auch gerne. Aber beim Laufen kommt man trotzdem ein wenig schneller vorwärts. Du kannst Zweitageswanderungen an einem Tag machen. Auf dem Bike bekommst du nicht viel mit von der Natur. Gerade beim Herunterfahren musst du dich stark auf den Trail konzentrieren. Höchstens eine technisch einfache Steigung lässt dir Zeit, deinen Blick über die Umgebung schweifen zu lassen. Das Strassenvelo ist genial wegen dem Tempo. Wenn du mit 40 km/h dahinfährst und deine Kraft einfach umgesetzt wird ist das für mich immer noch eines der besten Gefühle. Aber du hast den Verkehr, da kannst du nicht abschalten. Beim Laufen kannst du bis auf wenige technische Stellen komplett abschalten. Auf einem Waldweg kannst du mit der Natur sein, du siehst die Natur um dich herum. Man sieht ganz viel Verschiedenes während dem Laufen, mehr wie auf dem Velo. Schlussendlich gefallen mir alle drei Formen, Strassenvelo, Bike und das Laufen. Laufen sagt mir einfach am meisten zu.

22 Ich habe viele Fragen aufgeschrieben und bin unsicher, welche ich stellen soll. Kannst du vielleicht etwas erzählen über das Runner's High?

Das erlebte ich früher öfters als heute. Vielleicht kennst du die Jura Lauf Trophy. Das sind relativ kurze Bergläufe. Dort kommst du öfter ins Runner's High. Auf kurzen Strecken bei hohem Lauftempo. Während 10 km bergauf oder während einem Marathon

kommt dieses Gefühl, abgesehen von dem ominösen Kilometer 30, viel stärker bei mir. Da drehst du fast durch, kommst jauchzend ins Ziel. Während Ultras habe ich dieses Gefühl weniger obwohl auch dort Hormone ausgeschüttet werden. Lustigerweise hatte ich das Runner's High im leistungsorientierten Laufsport viel intensiver empfunden.

23 Ich erlebte seit längerem wieder einmal ein solches High während meinem Swiss Canyon Trail. Zwischen Kilometer 20 und 28 liefen meine Beine einfach und alles auf der Welt war geil. Keine Gedanken an irgendetwas. Der Körper flog einfach dahin. Obwohl es eine lange Distanz war für mich?

Das kann es schon auch geben, aber früher, wenn ich Tempo machen konnte, einen Zug hatte und der Schritt einfach gepasst hatte, dann hatte ich jeweils das Gefühl zu schweben. Das war für mich ein viel intensiveres High als während Ultraläufen. Gut, du bist natürlich schnell unterwegs nach 20 km. Ich bin nicht mehr so schnell, dann kommt das Gefühl vielleicht nicht mehr so stark (*lacht*).

24 Dieser ominöse Kilometer 30. Kannst du erzählen?

Das ist im Marathon, wenn du gefühlt gegen eine Wand läufst. Das hast du im Ultra nicht. Da gibt es andere Formen von Krisen. Es kommen ganz verschiedene Krisen auf dich zu, sei es wegen dem Magen oder durch Krämpfe verursacht, die Erschöpfung. Ich kann nur für mich sprechen, aber in diese Wand zu laufen, dieses krasse Gefühl erlebte ich noch nie während einem Ultra. Ich behaupte, während Marathons mehr gelitten zu haben wie auf dem härtesten Ultra. Für mich ist der Ultramarathon Genuss.

25 Wie fühlt sich der Körper an während einem Ultra?

Auf kurzen Strecken läufst du viel schneller und kannst dementsprechend genauso kaputt sein wie nach einem ganz langen Ultra. Aber es ist noch eine schwierige Frage. Der Körper fühlt sich in der Regel gut an. Erst so eine Stunde nach dem Lauf, wenn sich die Hormone langsam senken und du wieder im Hotel bist kommen die Schmerzen. Dann aber brutal. Alles schmerzt, du kannst kaum die Schuhe ausziehen, kommst fast nicht mehr in eine Badewanne und bist froh, wenn es eine Stehdusche hat. Es macht einfach alles weh.

26 Und dann überlegst du dir, wieso du dies alles machst?

Das ist das Lustige. Irgendwie weist du genau, dass du am nächsten Tag bereits wieder Lust hättest, einen Ultra zu laufen. Nach zwei Tagen geht es wieder aufwärts mit dem Körper. Nach dem Rennen selber merkst du schon, dass du am Ende bist. Seien wir ehrlich, es ist nicht gesund Ultramarathon zu laufen. Alles andere als gesund für den Körper, sehr wahrscheinlich. Aber es macht Spaß! Manchmal bekommst du auch Fieberträume, sobald du dich hinlegst und der Körper herunterfahren kann. Dann fängt der Körper an zu verarbeiten. Der Kreislauf fährt herunter. Die Nacht danach ist manchmal voller Träume. Meine Partner wiederholt mir dann jeweils am Morgen, was ich in der Nacht alles erzählte. Dass muss köstlich sein für sie. Ich habe keine Ah-

nung von diesen Geschichten, und Stöhnen würde ich auch. Der Körper reagiert schon relativ stark, aber es geht schnell vorbei.

27 Wie ergeht es deinem Geist während einem Ultra? Wird er frei oder spinnt er einfach mit der Zeit?

Ich habe es gerade das erste Mal erlebt aber es gibt natürlich Läufer, die sehen dann plötzlich Riesenhasen oder völlig abstruse Figuren unterwegs. Die Müdigkeit und die Augen können da ganz Tolles anrichten. Man hört zum Teil wahnsinnige Geschichten. Läufer sprachen schon mit einem anderen Läufer obwohl gar niemand mit ihnen lief. Ich habe noch nicht gross solche Dinge erlebt. Mein extremstes Erlebnis war letztes Jahr am Monte Rosa. Vielleicht kam es aufgrund der Verletzung, die ich mir am Fuss zugezogen habe. Ich sprach dann mit mir. Meine Person lief neben mir und ich sprach mir gut zu: «Bis jetzt hast du es gut gemacht, du schaffst es bis ins Ziel». Ich lief als zwei Personen. Als mir dies nach einer halben Stunde bewusst geworden war, war das ein total faszinierender Moment. Das war dann sehr lustig. Ich konnte mich dann wieder vereinen. Es war faszinierend, wie ich herüber schwabte. Die Seele oder der Geist lief einfach und dein Körper begleitete dich. Er rannte neben dir und du hast im gut zugesprochen (*lacht*).

28 Dann muss man ja gar keine Drogen nehmen als Ultraläufer?

Es ist vermutlich ein Zustand der einem Drogenzustand nicht fern liegt, ja (*lacht*).

29 Wenn wir von Drogen sprechen. Du hast ganz am Anfang vom schweren Rauchen gesprochen. War der Sport beziehungsweise das Laufen eine Ersatzdroge für das Rauchen?

Ich war schon immer ein wenig der «Extreme». Nur 5 Zigaretten reichten niemals pro Tag als ich 18 Jahre alt war. Ich war Kettenraucher. Es waren nicht nur Zigaretten. Ich wollte bewusst herausfinden, wie mein Körper auf gewisses reagiert. Huxley war einer der experimentierte mit Drogen und das begeisterte mich sehr, ich wollte mitreden können und beschäftigte mich mit der Psychologie dahinter, las viele Bücher. Dann bekam ich Lungenprobleme. Ich ging zum Arzt und er gab mir noch vier Jahre zu leben. Es sei dann, ich höre auf, dann würde es vier Jahre dauern bis das Stechen in der Lunge wieder verschwunden sei. Es war ein super Arzt, er beeindruckte mich. Ich löselte aus, wann ich die letzte Zigarette rauchen würde. Am 7. April 1987 rauchte ich meine letzte Zigarette und meldete mich für einen Marathon in Basel an. Ich erinnerte mich, dass ich in meiner Kindheit ein guter Ausdauersportler war. Somit fing ich an zu laufen. Meinen ersten Marathon lief ich bereits in 3 Stunden und 18 Minuten. Am Anfang betrieb ich den Laufsport krankhaft, dass muss ich sehen. Ich sagte Einladungen ab, weil ich Lauftrainings machen musste. Ich habe die Sucht ersetzt. Heute ist das zum Glück nicht mehr so. Wenn man jung und ambitioniert ist und alles überwachen muss mit Pulsuhren, alles wird vermessen.

30 Du hast schon einige Male die Natur angesprochen. Was spielt die Natur für eine Rolle in der Faszination Ultramarathon?

Der Reiz ist zum Beispiel, dass du nie eine Nachtwanderung in einem Unbekannten Gebiet machen würdest. Da ist ein Ultra eine wunderbare Plattform. Du bist in einem geschützten Rahmen unterwegs. Die Strecke ist markiert, du hast ein GPS dabei, du hast immer wieder Verpflegungsposten. Du kannst also in einem geschützten Rahmen die Elemente der Natur sehr intensiv erleben. Ich laufe halt vor allem Ultras in den Bergen, und dort kannst du Wetterphänomene wie Hagel oder starker Schneefall erleben. In die Nacht zu laufen und wunderbare Sonnenuntergänge zu geniessen ist wunderbar. Ich sah gerade einen super Sonnenuntergang in Rumänien am Transylvania. Das war kitschig wie selten. Leider funktionierte mein Handy nicht um Fotos zu machen. Wenn die Dämmerung kommt und du die Nacht langsam hinter dir hast, kommt ein neuer Motivationsschub mit der Freude auf den Tag. Das hast du zum Beispiel auch als Alpinist. Das Gefühl, wenn du um zwei Uhr morgens aufbrichst für eine Hochtour und ein Gipfelziel hast, ist genial! Hochtouren mache ich natürlich auch neben dem Laufen. Gerade nächste Woche bin ich auf dem Dom, sofern ich heraufkomme, aber ich denke schon (lacht). Dort hast du auch diese grosse Freude, wenn der Tag erwacht. Eben, «ein geschütztes Abenteuer» (auf Hochdeutsch gesprochen), du weiss nicht was kommt, aber geschützt, weil die Strecke markiert ist.

31 Nochmals zurück zur Natur. Würde es dich reizen, 100 km in der Fläche ohne spezielle Natur zu laufen?

Nein. Ich kann dir nach dem Interview gerne den Kontakt eines Freundes geben, der macht das ganz extrem. Aber nein, das faszinierte mich früher schon nicht. Ich lief den 100 km von Biel aber ohne grosse Freude. Marathon in der Fläche, ja. Aber ich habe schon immer das Gebirge gebraucht. Herauf und herunter, dieser Wechsel ist mir wichtig.

Willst du nochmals etwas zu trinken? B. lud mich auf ein Bier ein im Restaurant Bad Bubendorf. Während der Feierabendverkehr an der Gartenwirtschaft vorbeizieht frage ich mich, ob die Gäste an den umliegenden Tischen lauschen, was B. mir erzählt. Ich jedenfalls bin fasziniert von seinen Erlebnissen und Meinungen. Abgesehen vom Rauchen erkenne ich Parallelen zwischen ihm und mir. Angefangen bei langen Velotouren als Kind, und dann die Einfachheit des Laufens umgeben von gewaltiger Natur zu geniessen sind nur einige Dinge, bei denen ich mich in seinen Erzählungen wiedererkenne. Ich habe noch Mühe, Fragen zu stellen. Es kommen viele Inputs und ich könnte während dem B. erzählt, viele weitere Fragen stellen. Anschliessend vergesse ich sie. Wir beenden jetzt bald das Interview, trinken nochmals etwas und sprechen dann noch lange über die Berge und Outdoorsport im Allgemeinen. Glücklicherweise, dieses Thema als Maturarbeit gewählt zu haben, verabschiedete ich mich von ihm. Ich spüre die Müdigkeit, so angestrengt hörte ich B. zu.

32 Gibt es für dich noch einen weiteren Grund, etwas Persönliches, dass dich dazu motiviert Ultras zu laufen?

Ich laufe bald einen 360 km Ultra. Der Grund, wieso ich diesen Ultra laufe, ist der, dass ich einmal an meine Grenze kommen will. Ich glaube das ist das, was ich suche. Ich frage mich wo meine körperliche Grenze liegt, wo kommt der Punkt, an dem ich einfach sagen muss: «es geht nicht mehr». Vielleicht ist es noch stark das, die körperliche Grenze zu finden, was den Ultra ausmacht?

33 Was ist, wenn du diese Grenze gefunden hast?

Keine Ahnung (*lacht*). Ich weiss nicht, was dann passiert. Es ist doch oft so, man sucht etwas und wenn man es gefunden hat, weiss man nicht wie umgehen damit. Das ist dann das andere. Normalerweise würde ich dann schätzungsweise versuchen, diese Grenze nochmals zu knacken, weiter zu verschieben. Ich weiss es nicht. Momentan suche ich schon irgendwie diese Grenze. Ich hatte bis jetzt noch nie einen Lauf, denn ich nicht überstanden hätte. Ich habe jede Krise überlebt. Ich bin jemand, der oft Magenprobleme hat während langen Läufen. Am Monte Rosa konnte ich zehn Stunden nicht essen. Ich habe mich mit Traubenzucker und alkoholfreiem Bier über Wasser gehalten. Die Zuversicht, den Lauf zu beenden war aber konstant vorhanden. Irgendwann lief es dann wieder besser.

Deine Frage wegen dem Reiz, der den Ultra ausmacht, kann auch noch anders begründet werden. Der Reiz ist zu merken, zu was der Körper fähig ist, zu merken, dass man Krisen überstehen kann, Krisen hat jeder während einem Ultra, und zu erfahren, wie es sich anfühlt, plötzlich etwas überstanden zu haben und sich wie neugeboren fühlend weiterzulaufen. Zu realisieren, eine Krise gehabt zu haben und jetzt wieder laufen zu können, ist herrlich. Ich suche meine Grenze.

Ich glaub, das ist es. Ich danke dir ganz herzlich.

Bitte, willst du einmal schauen, ob es überhaupt aufgenommen hat (*lacht*)?

Interview C

15. August 2018

in der Kantine der Helvetia Basel

1 Wie bist du zum Ultramarathon gekommen?

Ich kam über den Halbmarathon und den Marathon zum Ultra. Mein erster Marathon war in der Langen Erlen, vier Runden an je 10 km, so konnte ich jederzeit aussteigen. Nach erfolgreicher Teilnahme lief ich 2003 den Jungfrau Marathon, weil mir eine Kollegin einen Startplatz verkaufte, ich war begeistert von der Bergwelt. Ich habe darauf mehrere Male am Gigathlon mitgemacht. 2007 lief ich innerhalb von fünf Tagen eine Strecke von 120 km. Daraufhin dachte ich, dass wenn ich innerhalb einer Woche 120 km laufen kann, dann werde ich auch den Swiss Alpine (78 km) an einem Tag meistern. Ich bestand diesen Ultra mit Bravour. In den folgenden Jahren lief ich jeweils den Swiss Alpine, ansonsten nahm ich an keinen Ultras teil. 2014 hörte ich vom Eiger Ultra Trail. Sofort fing ich an, mich seriös darauf vorzubereiten. 2015 gelang es mir bereits, diese 102 km erschwert durch 6000 hm zu laufen. Das Wetter war genial, ich war gut vorbereitet und hatte keine einzige Krise unterwegs. 2016 musste daher etwas Schwierigeres her. In Davos versuchte ich mich am Iron Trail (201 km, 12'300 hm). Diesen Lauf brachte ich dann aber nicht mehr so locker über die Bühne. Die ersten 40 Stunden hat es geregnet und ich durchlebte mehrere mentale Krisen. Am Schluss durfte ich aber bei Sonnenschein, nach 56 Stunden ohne Schlaf, in Davos einlaufen. Ich war unter den 50 Finishern von 300 angemeldeten Läufern, das Wetter war einfach miserabel.

2 Wie hast du dich im Ziel des Iron Trails gefühlt?

Ich war stolz, dass ich es bis ins Ziel geschafft habe. Mental war ich völlig kaputt. Körperlich war ich sehr müde und konnte fast nicht mehr gehen. Was ich sagen muss ist, dass die grosse Euphorie ausblieb. Im Nachhinein fragte ich mich dann mehrmals, wieso man so etwas macht. Ich kann es heute nicht mehr begründen. Ich habe einfach die Grenzen gesucht. Meine Grenze habe ich ganz klar gefunden. Ich weiss nicht, ob ich diesen Lauf nochmals laufen möchte, weil ich unterwegs keine Freude hatte. Es hatte geregnet, ich sah keine Berge, fragte mich stundenlang wieso ich am Laufen bin, auf den Passübergängen hatte es Schnee, es war extrem kalt. Normalerweise freue ich mich immer an der schönen Bergwelt, am schönen Wetter. Es gibt mir sehr viel zurück, wenn ich in der Natur "herumspringen" darf. Ich fühle mich privilegiert zum Rennen, das können nicht alle. Das ist mir sehr wohl bewusst. Ich sah den Sinn hinter dem Lauf nicht mehr und im Ziel überkamen mich keine riesen Glücksgefühle, es war niemand dort, es gab keine Siegerehrung. Ich halte schon nicht viel von all diesen Sachen, aber die Zielankunft war ernüchternd. Diesen Lauf werde ich auf keinen Fall mehr laufen, ob ich jemals wieder eine solche Distanz in Angriff nehme, weiss ich

nicht. Es braucht mental sehr vieles. Mental musst du topfit sein um 40 bis 50 Stunden in den Bergen herumzulaufen.

3 Wieso hast du dich für diesen Lauf angemeldet, nur um deine Grenze zu finden?

Ich ging überhaupt nicht mit dem Ziel, meine Grenze zu finden, an den Start. Ich habe die Ausschreibung gelesen. Ich kannte Davos und die umgebenden Trails, auf welchen der Iron Trail stattfindet. Ich habe mich gewundert, ob ich diese viel grössere Runde körperlich durchstehe. Prädestiniere ich eine Strecke von 200 km? Das Wetter machte mir dann einen riesen Strich durch die Rechnung. Bei Regen zu laufen in den Bergen finde ich eigentlich nicht sonderlich toll. Ich hatte dann viel länger, als ich es mir vorstellte. Auch wenn du nicht um eine bestimmte Zeit läufst, willst du dich trotzdem körperlich herausfordern, und für das bin ich dann viel zu oft marschiert. Ich dachte, dass ich viel mehr laufen könne. Durch das Wetter war alles rutschig, es hatte Schnee. Du wirst müde und hast Angst vor dem Umfallen. Somit ging es dann nur noch um das durchstehen. In Pontresina wollte ich aufgeben aber ein guter Freund konnte mich motivieren, weiterzulaufen. Das Wetter wurde dann auch besser. Es war toll am Schluss. Die letzten 60 km waren die schönsten des ganzen Rennens. Das bestätigt auch, dass schönes Wetter für sehr vieles entschädigt und du dadurch auch Schmerzen ausblenden kannst. Das kannst du aber nur, wenn du positiv denken kannst. In den ersten 40 Stunden konnte ich nicht positiv denken, ausser vielleicht auf den ersten Kilometern. Da dachte ich, dass es sicher bald aufhören würde, zu regnen.

4 Du hast gemeint, Berge und das schöne Wetter entschädigen für vieles. Wieso musst du dich entschädigen, wenn es auch einfach eine gemütliche Wanderung in den Bergen sein könnte bei schönem Wetter?

Ich habe einmal festgestellt, dass ich während dem Wandern immer viel schneller bin als angezeigt auf den Wegweisern. Ich fand, dass ich probieren könnte, diese Wanderwege zu laufen. Ich merkte, dass es gar nicht so übel geht. Du kannst sehr viel Landschaft in kürzerer Zeit anschauen. Es ist einfach eine Faszination in den Bergen zu laufen. Du bist relativ schnell unterwegs und kannst dich auch körperlich ertüchtigen. Du kannst schauen wie gut und schnell du auf den Berg und wieder herunterkommst. Ich denke, es ist schön, mit leichtem Gepäck und dafür schneller unterwegs zu sein, als wenn man wandert. Es ist auch weniger schlimm, wenn es regnet, weil du weniger lang unterwegs bist. Wenn du als Wanderer mit der ganzen Ausrüstung in ein Gewitter kommst ist das nicht so lustig, laufend bist du, zumindest im Training, nach spätestens drei Stunden wieder zurück. Ich finde die Berge faszinierend, weil sie majestätisch sind. Ich war diesen Sonntag am Berglauf Sierre-Zinal, es war super Wetter (*stark betont*), du hast fünf 4000er ohne Wolken gesehen. Sie ragten majestätisch in den Himmel. Für mich ist das ein riesen Geschenk, so etwas zu sehen. Du kannst durchlaufen und siehst viel mehr Dinge und Orte, die du beim Wandern nicht erreichen würdest. Im Prinzip geht es mir darum, in gleicher Zeit mehr Natur zu sehen, wie wenn ich wandern würde. Was ich an Ultramarathons auch toll finde ist, dass gesorgt ist für dich. Du brauchst eine Pflichtausrüstung aber sonst wirst du verpflegt, du

brauchst keine Karte, weil du den Wegweisern folgen kannst und es gibt eine Sanität, falls etwas passiert, das sind für mich grosse Vorteile. Ich muss keine Wege heraus-suchen und während dem Laufen nicht die ganze Zeit Karte lesen. Kleine Veranstaltungen mit wenigen Teilnehmern gefallen mir je länger desto besser. Es müssen nicht die Klassiker sein mit tausenden von Läufern. An grossen Läufen bist du nicht mehr alleine. An kleinen Läufen ist die Atmosphäre viel familiärer und du kannst auch für dich alleine unterwegs sein. Du musst nicht ständig vor und hinter dir nach anderen Läufern schauen. Somit fühlt sich das ganze halbautonom an. Gleichzeitig hast du aber die Sicherheit, dass dir geholfen würde, falls etwas passiert. Du kannst mit weniger planungstechnischem Aufwand mehr erleben wie wenn du dich selber organisierst.

5 Mit dem Fahrrad wärst du noch schneller, wieso fährst du nicht Mountainbike?

(Lacht) Velo ist für mich keine Option. Ich fahre nicht gerne Mountainbike. Rennvelo ja, ich fahre gerne Pässe. Das geht dann viel schneller wie Trailrunning.

6 Ist es korrekt zu sagen, dass du dich für Ultramarathons vor allem anmeldest für das Erlebnis und die Organisation und weniger dafür, dass du dich mit anderen oder mit dir selbst messen kannst?

Das ist korrekt. Der Wettkampfgedanke ist sicher vorhanden. Du fragst dich am Start immer, wie lange du wohl haben wirst aber es käme mir nie in den Sinn, mir eine Zeitlimite zu setzen. Ich brauche solange wie ich brauche. Es gibt viele Läufer, die sich ein Ziel setzen und dann verrückt werden, weil sie länger brauchen. Klar habe ich eine Vorstellung davon, wie lange ich etwa brauchen könnte, aber wenn ich länger brauche dann brauche ich halt länger, das ist mir egal und belastet mich nicht. Klar, ich freue mich auch wenn ich gut lief oder wenn ich vorne mitlaufen kann, das ist sicher toll, aber ich habe genau gleich viel Freude an einem Wettkampf egal ob ich jetzt Zweite, Dritte oder Fünzigste werde. Nur Letzte will ich nicht werden *(lacht)*. Ansonsten ist mir die Platzierung völlig egal.

7 Jeder Interviewpartner bis jetzt wertete die Platzierung als tendenziell unwichtiger Faktor, was die Motivationsgründe für den Ultramarathon betreffen. Das finde ich sympathisch.

Als ich frisch mit dem Laufen anfing, setzte ich mir immer Ziele, trug immer eine Pulsuhr und setzte mich total unter Druck. Das will ich nicht mehr, weil Sport für mich Erlebnis, Erholung und Freude bedeutet. Ich habe genug Stress im Büro und somit brauche ich nicht noch mehr Stress in meinem privaten Leben. Das ist für mich ganz klar.

8 Läufst du auch ein Stück weit um abzuschalten?

Ja, genau. Ich habe einen anspruchsvollen Job und wenn ich für mich trainieren gehe studiere ich oft am Geschäft herum. Das geht auch gut, weil ich meine Strecken, auf denen ich trainiere, relativ gut kenne. Dann kommen mir zum Teil ganz unkonventionelle Lösungsvorschläge in den Sinn. Am Wettkampf muss ich mich voll auf die Stre-

cke konzentrieren. Seit letztem Jahr mache ich jeden Wettkampf nur noch einmal. Ich will immer wieder Neues kennenlernen. Somit kenne ich die Strecken nicht und muss jedes Mal schauen, dass ich nicht stolpere, keine Abzweigung verpasse und dann hast du gar keine Zeit, an das Geschäft zu denken. Da bist du voll auf den Wettkampf fokussiert, das ist schon auch toll. Du kannst wirklich abschalten vom Geschäft, etwas Neues machen.

9 Ist Laufen ein Stück weit eine Meditation für dich?

Meditation kenne ich nicht. Eine Zeit lang praktizierte ich Yoga, das war super zum Herunterfahren. Beim Ultra musst du dich auf dich fokussieren. Das Wichtigste ist, nicht umzufallen. Ich will auch geniessen. Ich juble vielfach unterwegs. Wenn ich auf einen Berg komme, schreie ich oft herum. Das finden manche dann komisch (*lacht*). Wenn ich in die Natur schaue merke ich, wie privilegiert ich bin, so laufen zu können. Das alles geht nicht, wenn du mit deinen Gedanken an einem anderen Ort bist, da musst du wirklich präsent sein.

10 Wird dieser Fokus auf sich selbst verstärkt, wenn man in der Nacht unterwegs ist?

Ich laufe nicht so gerne in der Nacht. Was ich schön finde, ist wenn du von der Nacht in den Tag läufst. Diesen Frühling nahm ich an einem Ultra teil, wo wir um ein Uhr in der Nacht starteten. Um fünf Uhr erlebten wir einen sensationellen Sonnenaufgang in den Bergen, das war irrsinnig. Vom Tag in die Nacht zu laufen habe ich hingegen nicht sehr gerne. In der Nacht ist es zwar ruhig und dunkel, was schön ist, aber du musst sehr aufpassen, dass du nicht umfällst. Das ist mental sehr anspruchsvoll. Wenn der Tag wieder erwacht, vor allem bei schönem Wetter, dann ist das fantastisch, unglaublich. Dieses Jahr hatte ich an jedem Wettkampf nur schönes Wetter. Der Sonnenaufgang bei der Stockbergerhütte vergesse ich nie mehr, da dachte ich: «wow, wie schön ist unsere Welt!»

11 Gibt es einen Sonnenaufgang, oder ein bestimmtes Erlebnis, dass du unter all den vielen Erlebnissen nie vergessen wirst?

Ich würde sagen, dass mir jeder Ultra in Erinnerung bleibt. Du bist immer so lange unterwegs, dass jeder Ultra zu einem intensiven Erlebnis wird. Diesen März lief ich meinen ersten Ultra im Neuschnee. Das war extrem hart. Aber es war ein super Erlebnis. Rückblickend war die verschneite Landschaft wunderschön aber es war einfach sehr hart. Ich vergesse sehr wenig. Ich mag mich an jeden Ultra erinnern. Was verblasst sind Erinnerungen daran ob es mir schlecht ging, ob ich eine Krise hatte oder ob ich Blasen hatte. Das negative vergesse ich schnell und sehe nur noch das Positive (*lacht*).

12 Das eine Erlebnis, das heraussticht, gibt es in diesem Falle nicht?

Vielleicht war es der erste Swiss Alpine. Es war super Wetter. Ich lief die schnellste Zeit von all meinen Teilnahmen. Das erste Mal über 78 km, oder der Eiger Trail über 105 km, einfach das erste Mal lässt dich glauben, dass du super gut bist. Wenn du dieselbe Strecke ein zweites Mal läufst, weisst du halt schon, dass du es bereits ge-

meistert hast. Das Erlebnis gibt es irgendwie nicht, jeder Ultra ist toll. Es gibt ja auch diese Läuferdroge, wie heisst sie schon wieder, Endorphin, dieses Hormon wird bei mir sicher auch ausgeschüttet. Ich bin ein Spezialist im Ausblenden von Schmerzen, ich kann mich vollkommen auf etwas Positives konzentrieren und alles andere vergessen. Du kannst ins Ziel kommen, gefühlt ins Ziel fliegen und anschliessend landest du auf dem Boden der Realität, alles tut dir weh.

13 Wenn du nur drei Wörter hättest, um einen Ultra zu beschreiben, welche wären es? (Ohne lange nachzudenken) Wunderschön, eindrucklich, unvergesslich.

14 Das Laufen an sich selbst?

Ist auch toll. Ich habe Freude daran, fit zu sein. Dass ich laufen kann ist für mich nicht selbstverständlich. Ich habe in der näheren Familie Menschen, die nicht laufen können. Sport treiben zu können ist ein Privileg. Ich persönlich hatte auch schon Unfälle und es geht mir jetzt wieder gut. Es ist für mich ein Geschenk, dass ich so Sport treiben kann. Ich bin auch stolz darauf, dass ich das ganze unter einen Hut mit meiner Arbeit kriege (*lacht*). Aber ich brauche das Laufen auch, um abzuschalten. Ohne Sport könnte ich meinen Job in diesem Ausmass gar nicht machen.

15 Andere würden Rauchen um das Gleichgewicht zu behalten?

Ja, das ist schon so eine Art Ausgleichdroge. Ich fahre immer mit dem Velo zur Arbeit. Für mich ist das Velo mein Psychiater. Ich brauche den Sport als Ausgleich. Ich werde kribbelig, wenn ich eine Woche lang nicht springe. Ich muss samstags oder sonntags einfach drei bis vier Stunden etwas ganz anderes machen als unter der Woche. Im Winter gehe ich oft Langlaufen. Im Sommer gehe ich einfach in den Wald. Abschalten.

16 Sucht?

Sucht finde ich falsch, das tönt negativ. Ich höre das oft von meinem Umfeld. Ich sage jeweils, dass ich nicht süchtig bin, obwohl ich den Sport brauche.

17 Neben dem Runner's High gibt es auch das andere Phänomen, hitting the wall, oder Hammermann, wie es genannt wird. Ich nehme an du hast das bestimmt auch schon erlebt. Was geht dir in solchen Situationen durch den Kopf? Hinterfragst du dann nicht den ganzen Ultra?

Ich hatte noch nie ein Phase, wo ich nicht mehr konnte. Ich habe schon mehrmals mit Freunden darüber gesprochen, aber ich war noch nie so kaputt gewesen, dass ich nicht mehr weiterlaufen konnte. Ich bin bis jetzt immer ins Ziel gekommen, auch im Training. Ich bin der Meinung, dass ich gar nie an meine Grenze gehe. Die meiste Zeit meiner sportlichen Aktivitäten verbringe ich im sogenannten grünen Bereich, in der Komfortzone. In den roten Bereich gehe ich ganz selten, aus was für Gründen auch immer. Entweder kann ich es nicht oder ich will es nicht, wahrscheinlich will ich nicht, weil ich es nicht kann. Es ist noch schwierig, der Hammermann kam auch bei mir schon weil ich mich schlecht ernährte. Sobald ich dann aber wieder ass, konnte ich

immer wieder problemlos weiterlaufen. Das "Ich kann nicht mehr" kenne ich irgendwie gar nicht. Vielleicht ist das auch begründbar dadurch, dass ich keine Erwartungen habe. Wenn ich nicht mehr mag, denn mag ich halt nicht mehr. Dann bin ich halt eine Stunde länger unterwegs. Es käme mir nicht in den Sinn, einen Wettkampf aufzugeben, weil ich nicht vorne mitlaufen kann. Da gibt es viele Läufer, die einfach aufgeben, sobald sie nicht mehr so schnell laufen wie sie wollten. Das käme mir nie in den Sinn, weil ich wegen dem Erlebnis mitmache. Darum ist die Frage für mich noch schwierig zu beantworten. Vielleicht laufe ich regelmässig gegen eine Wand, aber ich empfinde es nicht als eine Wand. Meine Tendenz ist eben schon, die Komfortzone nicht zu verlassen. Ich kann stundenlang springen und laufen und es ist für mich immer noch in der Komfortzone. Wenn ich merke, dass ich zu schnell unterwegs bin, dann mache ich langsamer. So wie du im Frühling gestartet bist, einfach so schnell wie es gefühlt geht, mit dem Gedanken, dass es entweder reicht bis ins Ziel oder dass es dich dann halt verbläst, das könnte ich nicht. Ich könnte sicher manchmal schneller laufen, aber es kommt mir gar nicht in den Sinn.

18 Wie fühlt sich dein Geist an nach einem Ultra?

Das ist eben auch lustig. Nach meinem ersten Ultramarathon war ich mental völlig am Ende. Nach dem ersten 100 km Lauf war ich ebenfalls fix und fertig. Mittlerweile sieht das völlig anders aus. Dieses Jahr lief ich nun schon mehrere Ultras und ich hatte nie ein Problem. Ich war mental Null angeschlagen. Ich weiss nicht, wieso das so ist. Vielleicht bin ich es mir gewohnt, solche Distanzen zu laufen. Diese Erfahrung mit dem 200 km Ultra war insofern eine sehr gute Lebensschule, dass ich jetzt, wenn ich an einen Lauf gehe, sagen kann, es sind ja nur 100 km. Mein Mann lacht mich dann immer aus. Das Wissen, schon 200 km weit gelaufen zu sein, macht mental stark. Ich weiss nicht mehr, dass ich gelitten habe aber ich weiss, dass ich ins Ziel kam. Das war mental gesehen eine sehr wertvolle Erfahrung. Wegen dem ausgelaugt sein, ich merke körperlich, dass ich dieses Jahr bereits viele Wettkämpfe bestritten habe, mental spüre ich aber noch nichts.

An einem Lauf fiel ich um, da bekam ich mental ein Problem. Ich fragte mich andauernd, wieso ich da umgefallen bin.

Sonst ist es noch überraschend, wie fit ich mich noch fühle. Vielleicht erlaube ich es meinem Körper einfach auch noch nicht, sich ausgelaugt zu fühlen, weil mein Saisonziel erst im August ist. Da darf ich am CCC des Ultra Trail Mont Blanc teilnehmen. Mental kann man sehr viel geradebiegen, gerade auf so langen Distanzen. Vielleicht bin ich Ende August komplett am Ende (*lacht*).

19 Wie wichtig ist es dir, was andere Leute über deine Leidenschaft denken?

Der Ultralauf ist etwas, dass ich nur für mich mache. Wenn mich jemand fragt, dann erzähle ich gerne davon. Aber ich hänge das überhaupt nicht an die grosse Glocke. Dieses Jahr habe ich den Zugspitz Ultra in meiner Altersklasse gewonnen. Ich hatte eine riesen Freude und musste das einfach im Büro erzählen. Ich habe daraufhin ein Znüni spendiert. Das war für mich einfach eine völlige Überraschung, ich hätte nie damit gerechnet. Dann habe ich meine Mitarbeiter teilhaben lassen wollen. Sonst

spreche ich grundsätzlich nicht darüber. Auf eine Art wirst du bewundert, das will ich aber nicht. Man muss mich nicht bewundern. Teils würde es sicher auch als Angeberei empfunden, das will ich auch nicht. Ich mache es wirklich nur für mich. Wenn mich jemand danach fragt, stehe ich dazu und erzähle, aber ich versuche, sehr zurückhaltend zu informieren. Wenn, als Beispiel, jemand fragt, wie viele Läufe ich dieses Jahr bestreiten werde, antworte ich nur, vielleicht ein Paar. Ich gebe nur so viel Preis wie ich muss. Wenn mich jetzt ein Mitarbeiter fragt, was ich dieses Wochenende tue, so erzähle ich aber selbstverständlich die Wahrheit. Ich gehe nicht hausieren. Wenn ich gefragt werde, antworte ich, sonst sage ich nichts. Es ist mir wirklich gleich, was andere denken. Es ist mir sogar manchmal peinlich. Als ich den Zugspitzen Ultra gewonnen hatte, meldete das eine Kollegin der Volksstimme, welche dann einen Bericht druckte. Ich wurde dazu überredet, obwohl ich das eigentlich überhaupt nicht wollte. Das ist mir eher zuwider, der Ultra ist nur für mich. Ich muss niemandem etwas damit beweisen, es ist einfach mein Hobby.

20 Spannende Aussage. Man wird ja meistens gerade sehr bewundert, dann kommst du und sagst, das sei alles Komfortzone für dich. Ich kann es noch nicht wirklich beurteilen, aber ich glaube, viele Ultraläufer geniessen schon auch den Respekt, den Sie durch ihr Hobby erlangen, auch wenn es in erster Linie ein Hobby für sie selbst ist.

Übermässig stolz darauf zu sein kann auch sehr schnell negative Antworten generieren.

Aber es ist schon so, gewisse prahlen damit. Man liest viel von Managern. Was ich das Gefühl habe ist, dass viele Menschen, vor allem Männer in der Midlifecrisis zwischen 40 und 50 Jahren, plötzlich einen Marathon laufen müssen. Das ist es bei mir nicht, ich bin langsam in den Ultra reingewachsen, ich habe null Ambitionen. Ich bin dankbar für jeden Lauf, den ich machen kann. Ich genieße jeden Tag. Ich habe ein sehr privilegiertes Leben, in jeder Beziehung. Und wenn ich es nicht mehr habe, ja dann habe ich es nicht mehr. Ich bin dann immer noch glücklich, nein, natürlich bin ich dann nicht mehr glücklich, aber es ist nicht so, dass ich mich dann minderwertig fühle. Ich mache es für mich. Wenn jemand kommt und findet ich sei schlecht, ich würde ja immer nur ins hintere Drittel des Feldes laufen, dann denke ich für mich oft, diese Person soll es zuerst einmal besser machen.

Jeder hat eine andere Motivation für den Sport. Ich gehe selten in eine Laufgruppe, meistens gehe ich eben nicht, aber eben, dort gibt es viele, die immer wieder erzählen, was sie alles gemacht und geleistet haben. Das ist mir zuwider. Ich muss bei niemandem Angeben mit dem Ultra.

21 Was ist dann die Motivation eines durchschnittlichen Ultraläufers?

Ich glaube die Mehrheit macht die Läufe für sich persönlich. Ob es alle wegen der Natur machen kann ich nicht beurteilen. Es gibt drei, die auf dem Podest stehen. Die zehn besten Läufer der Welt arbeiten mit Sicherheit nicht neben dem Ultralauf. Das ist Sport als Beruf, gesponsert von all diesen Outdoormarken. Die grosse Mehrheit

macht es aber für sich. Oft stellt sich ein Ultraläufer folgende Fragen: Wie weit komme ich, was kann ich alles meistern.

22 Grenzerfahrung?

Genau, die Grenzerfahrung. Momentan habe ich auch das Gefühl, dass es ein Hype ist. Jeder versucht sich im Trailrunning, auf der Strasse zu laufen war gestern. Heute geht man in die Berge laufen. Oder auch je verrückter, desto besser. Früher dachte man zum Beispiel, dass zwei Jahre Training nötig sind um einen Marathon laufen zu können. Heute haben manche das Gefühl, ohne Training ins Ziel eines Ultras zu kommen. Das sieht man auch an den Wettkämpfen. Es gibt ja immer Zeitfenster, in denen man das Ziel erreichen muss. Gewisse Wettkämpfe haben ein so kleines Zeitfenster, dass man wirklich trainieren muss um überhaupt ins Ziel zu kommen. Andere Zeitfenster haben klar das Ziel, auch Wanderer einzuladen. Mittlerweile gibt es so viele Ultraläufe, dass die Veranstalter merken, dass sie mit den guten Läufern gar nicht mehr genug Publikum haben. Somit wollen sie auch die Allgemeinheit daran teilhaben lassen um mehr Geld zu verdienen. Was ich spannend finde ist, dass es viele kleine Veranstaltungen gibt, die anspruchsvoll sind und dass je grösser ein Ultramarathonevent wird, desto weniger anspruchsvoll werden die Zeitlimiten. Der Jungfrau Marathon hat eine Zeitlimite von 6h30', dabei sind 2000 hm zu bewältigen. Das ist anspruchsvoll, andere Marathons im Flachen haben eine Limite von acht Stunden. Da ist das Klientel anders. Viele gehen mittlerweile ein wenig naiv an solche Ultras. Man hat ja schliesslich Stöcke, kann aufgeben und wird sogar geholt, falls es gar nicht mehr gehen würde. Früher hatten sich viele seriöser vorbereitet. Heute ist dafür das Leiden der Unvorbereiteten viel grösser.

23 Laufen ist langweilig. Reaktion darauf?

Sicher nicht (*lacht*)! Lange lief ich immer nur mit dem Ipod, ich konnte mir nicht vorstellen, ohne Musik zu laufen. Irgendwann habe ich plötzlich damit aufgehört und heute kann ich mir nicht mehr vorstellen, mit Musik zu laufen. Wenn du alleine bist, nimmst du die Umgebung viel besser wahr, natürlich auch dich selbst. Du spürst wie du atmest, du hörst die Natur, du hörst natürlich auch Autos und andere Gefahren besser, du hörst die Läufer vor und hinter dir, du hörst Tiere. Du nimmst extrem vieles wahr. Das kannst du nur, wenn auch dein Kopf frei ist. Viele haben Musik oder sogar den «Personal Coach» in den Ohren (*lacht und führt aus, was solche Manager-Apps alles erzählen ihren Benutzern*). Dazu kommen diese Uhren, die alle haben, die andauernd Signaltöne von sich geben. Ich finde es überhaupt nicht langweilig. Aber das ist auch die heutige Gesellschaft ein Stück weit, dauernd müssen wir berieselt werden, wir können schon gar nicht mehr leben, wenn einfach Ruhe ist. Du kannst das im Tram beobachten. Keiner kann Dasein und einfach die vorbeiziehende Umgebung geniessen. Das haben wir wie verlernt, Handy, Zeitung, Hauptsache beschäftigt sein oder zumindest wirken. Wenn du läufst, dann hast du nur das, also in Anführungszeichen «nur das», dabei konzentrierst du dich auf etwas Schönes. Nein, langweilig ist mir das Laufen überhaupt nicht.

24 Die Aussage war provokativ gemeint, ich bin ganz deiner Meinung.

Ich weiss schon (*lacht*).

C. hat mich auf ein Mittagessen in der Kantine der Helvetia Versicherung Basel eingeladen. Sie scheint eine sehr beschäftigte Frau zu sein. Trotzdem nimmt sie sich viel Zeit und beantwortet mir während einem bestimmt verlängerten Mittag, alle Fragen. Während dem Interview geniessen wir unser Mittagessen, das in einer sehr gehobenen Kantineküche zubereitet wurde. Der verglaste Essraum im oberen Teil des Gebäudes lädt mein Blick immer wieder dazu ein, das Panorama von Basel zu bestaunen. Ich bewundere auch C. für ihre Einstellung gegenüber dem Training, dass ausschliesslich durch Körpergefühl und Lust gesteuert ist und kann ihr absolut zustimmen, dass die heutige Gesellschaft reizüberflutet ist und gerade deswegen die «Langweile des Laufens» als kostbares Gut geschätzt werden soll. Für mich kristallisieren sich langsam Gründe wie die Natur oder der meditative Aspekt als zentrale Elemente der Motivation heraus.

25 Willst du noch das Schlusswort ergreifen, scheint dir ein Aspekt besonders wichtig?

Ich trainiere komplett ohne Struktur, mache das, was mich gerade anmacht. Wenn ich an einem Wochenende keine Lust auf das Laufen habe, dann gehe ich eben nicht. Ich muss nicht laufen, ich darf laufen. Das geht weiter bei der Ernährung. Ich schaue überhaupt nicht darauf und esse das, was mich gerade gelüftet. Wobei ich denke, dass man sich als sportliche Person von Grund auf relativ gut ernährt. Das hast du wahrscheinlich auch, als Sportler kommt es dir schätzungsweise gar nicht in den Sinn, gross Junkfood zu speisen. Ich bin in diesen Aspekten sehr unkonventionell. Vielleicht kennst du Martina Strähl, sie wurde siebte am Marathon an der EM in Berlin. Sie ist auch eine Athletin, die ausschliesslich auf ihren Körper hört. Sie macht, was der Körper sagt und läuft 42 km in 2h26'. Wenn ich keine Lust habe, gut, das ist selten, dann trainiere ich eben nicht. Ich zelebriere den Ultralauf nicht, für mich ist er einfach ein Teil von mir. Bewegung gehört zu mir. Für mich ist es die grösste Strafe, war es schon als Kind, wenn ich mich nicht bewegen kann.

Interview D

16. August 2018

Basel, in der Buvette bei der Kaserne

1 Du hast ja kürzlich am Badwater Ultramarathon teilgenommen. Wie war das, war es ein Highlight?

Ja schon, es ist halt einfach auch ein Mythos. Es wird viel berichtet und geschrieben über den Badwater oder Western States. Aber je mehr Ultras ich laufe, desto mehr realisiere ich, dass es noch ganz viele andere wunderschöne Ultras gibt, zum Beispiel in Japan. Aber der Badwater ist schon etwa der Berühmteste, es gehört schon fast dazu, dass man dort hingeht. Ich mag vor allem die Wüstenlandschaft an diesem Lauf.

2 Gibt es ein besonderes Erlebnis, dass du vielleicht mit dem Badwater in Verbindung bringst?

Ich weiss nicht, klar, an solchen Läufen geht immer etwas schief und es kommt nie, wie ich es mir vorstelle. Das macht die Läufe spannend. Ich finde es jeweils spannend einen guten Ausweg, eine gute Taktik, zu finden, um mit solchen auftretenden Problemen umgehen zu können.

Ich finde alle Ultras schön, aber gerade Wüstenläufe finde ich sehr spannend. Wenn die Sonne untergeht, und am Morgen wieder aufgeht. Diese Natur! Das fährt mir jeweils am meisten ein.

Die kollegiale Verbundenheit mit den anderen Läufern an den Ultras liebe ich. Es ist eine relativ kleine Community, welche über die ganze Welt verteilt ist. Am Badwater traf ich einen Freund, mit dem ich in Brasilien gelaufen war. Diese kleine eingeschworene Gruppe, dieser Zusammenhalt, dass wir uns gegenseitig helfen, das ist genial. Wenn dir das Wasser ausgeht, dann kriegst du bestimmt etwas von einem anderen Läufer. Das gefällt mir besonders gut. Der Wettkampfgedanken ist oft nur im Hintergrund vorhanden. Man ist eher demütig vor diesem Sport, und von diesen Distanzen. Wenn jemand gewinnt, dann mag man das dieser Person gönnen ohne jeglichen Missgunstgedanken. Das finde ich respektvoll.

Was auch cool ist, dass nicht gross Geld im Spiel ist. Es geht nicht um das Preisgeld, sondern um den reinen Sport. Ein Ultra, der mich reizen würde ist der Spartathlon. Nach 246 km bekommt der Sieger genau gleich viel, wie der letzte Finisher. Der bekommt keine Siegerprämien.

3 Wobei wenn ich an Europa denke, an grossen Läufen wie dem UTMB oder bei Personen wie Kilian Jornet ist sicher Geld im Spiel, nicht?

Klar, aber es sind vor allem Sponsoren. Die leben dann davon, aber reines Preisgeld reicht nicht aus, um davon leben zu können. Marathons zu laufen ist finanziell einiges attraktiver.

4 Wie bist du zum Ultramarathon gekommen?

Ich war als Schüler oft mit dem Fahrrad unterwegs, da ich lange nicht Autofahren konnte. Aber das war auch gut so, dann konnte man trinken (*lacht*). Somit war ich immer auf meine eigene Fortbewegungskraft angewiesen.

Ansonsten war ich nicht wahnsinnig sportlich, meinen ersten Marathon lief ich mit 36 Jahren.

Während meinem Studium ging ich regelmässig auf den Vita Parcours, um meinen Kopf zu durchlüften. Das Laufen fiel mir immer relativ leicht, zuerst ging ich eine halbe Stunde aber bald wurden die Laufeinheiten immer länger.

Ausschlaggebend war ein Heavy Metal Festival im Süddeutschen Raum, das etwa 200 km von hier entfernt stattfand. Ich diskutierte mit meinem Kollegen, wie wir das nächste Mal ans Festival gehen, ob mit dem Auto oder dem Zug, und dann fand er, ich könnte ja laufen. Das war ein toller Gedanke. Mit schwerem Rucksack lief ich los und kam bald auf die Welt. 40 km vor dem Ziel musste ich wegen starker Dehydration und vielen offenen Blasen kapitulieren. Das war mein erster Ultra, bevor ich jemals einen Marathon gelaufen bin. Selbst die Blasen fand ich irgendwie lustig. Aber ich endete im Spital, bei verständnislosen Pflegern. Ich finde es lustig, man kann aus eigenem Antrieb einfach herumlaufen. Es ist eine gewisse Freiheit, draussen zu sein. Ich merke, wie mir das gut tut.

5 Die Freiheit und das Erkunden, mit dem Velo würdest du doch viel weiter kommen?

Ja das stimmt schon. Letztes Jahr lief ich von Oberwil nach Sizilien. Ein Kollege meinte, mit seinem Motorrad sei er in einem halben Tag dort, wohin ich mehrere Wochen brauche. Das würde stimmen, aber er sähe längst nicht so viel wie ich, antwortete ich. Die kleinen Dinge fallen dir nur zu Fuss auf. Ich finde es spannend, auf solchen Strassen zu laufen. Es spielt mir auch keine Rolle, eine Stunde lang nichts zu sehen. Dann kann ich abdriften und meinen Gedanken nachhängen. In deinem eigenen Film sein und plötzlich aufzuwachen um zu realisieren, dass du schon fast dein Tagesziel erreicht hast. Das hat wirklich eine meditative Komponente, die mir extrem gut einfährt. Vielleicht gibt es ein gewisses Suchtpotential, andere haben ihre Drogen. Ich habe für mich die Bilanz gezogen, dass dieses lange Laufen das absolut Richtige ist für mich, auch wenn ich dafür nichts bekomme. Auch Schmerzen hat man manchmal, aber die nehme ich gerne in Kauf. Die tollen Erfahrungen überwiegen die Schmerzen um das Hundertfache. Tolle Erfahrungen, das Treffen von anderen Leuten, das Vorkommen aus eigener Kraft, das Spüren, zu was man fähig ist. Wenn man am Horizont Berge sieht und weiss, dass man jetzt einfach dorthin laufen kann, ist für mich etwas Cooles, etwas Reines. Unverdorben, man braucht nichts ausser ein Paar Schuhe und los geht es. Triathlon, als Beispiel, ist sehr viel aufwändiger. Man braucht ein gutes Rennrad, muss Schwimmen können und für das Training braucht man Infrastruktur wie Schwimmhallen. Laufen hingegen kann man immer und überall.

6 Du hast gerade einiges angesprochen, Faszination Natur, Meditation oder die Sucht. All diese Punkte wurden schon in vorangegangenen Interviews genannt. Ich denke diese Punkte sind massgebend für die Motivation, Ultramarathons zu laufen. Kannst du zum Beispiel näher auf die Meditation eingehen?

Ich glaube das Laufen hat einen extrem entspannenden Charakter. Das Gefühl, eins mit sich selbst zu sein, mit der ganzen Welt im Reinen zu sein. Man relativiert dann viele Sachen. Vieles aus dem normalen Alltag, das dich eigentlich stresst, wird plötzlich total unwichtig. Stressige Sachen sind plötzlich irrelevant. Laufen hat viel mit Energiesparen zu tun, man sollte möglichst haushälterisch mit seiner Energie umgehen. Beim Triathlon, wenn man beim Schwimmen alle Energiereserven bereits heraushaut, dann leidet man auf dem Velo und knickt während dem Laufen ein. So sollte man als Läufer auf sich selbst hören und schauen, wo seine Grenze ist. Da muss man ehrlich sein, da kann man sich nicht sehr gut etwas vorspielen (*lacht*).

Im normalen Leben geht das, da kann man noch oft Anderen etwas vorspielen, vielleicht sogar sich selbst auch noch. Aber beim Laufen geht das nicht, da läuft man gegen eine Wand und muss sich sagen, ich dachte, ich wäre besser aber ich bin es eben nicht. Also nehme ich wieder ein wenig Tempo raus. Das ist das Gesunde. Das, verbunden mit einer Demut, ist das, was für mich wichtig ist, Stichwort Energiesparen. Sich auf das Laufen zu konzentrieren, sodass alles Unwichtige wie eine Schale abfällt, ist für mich wie eine Reinigung, ja der meditative Part des Laufens. Teilweise, wenn man wirklich diesen reinigenden Zustand erreicht hat, alles Nervige abfällt, alle Gedanken verloren gehen und man nur noch läuft, dann ist man im Flow. Da denkt man eigentlich gar nichts mehr. Manchmal gehen mir dann einzelne Sätze, sogenannte Mantras, durch den Kopf. Ich finde es cool, wenn mir ein dämlicher Satz, vielleicht inspiriert durch ein Verkehrsschild, durch den Kopf geht. Den wiederhole ich dann ewig, vielleicht gehört das auch zum Energiesparen. Teilweise zähle ich auch, verschiedene Intervalle, 1 bis 300, 1 bis 500 oder auch 1 bis 1000. Das finde ich total cool, es ist völlig neutral und lässt mich negative Gedanken, wie zum Beispiel verschiedene Schmerzempfindungen ausblenden.

Auch positive Gedanken können störend sein. In zwei Stunden bin ich im Ziel, dann gibt es Pizza und Bier, dann ist der Kopf schon im Ziel obwohl man ihn im Moment bräuchte. Wenn man zählt bleibt man hingegen relativ ruhig, der Puls senkt sich und man kann den Moment trotzdem geniessen. Man wird locker, kann abschalten und es läuft einfach. So erlebe ich diese Momente (*lacht*).

7 Suchtpotential?

Ich bin nicht sehr suchgefährdet. Ich genieße es, ja. Ich trinke auch gerne Bier. Ich bin sogar Gelegenheitsraucher. Ich würde das aber nie (*starke Betonung*) regelmässig machen, auch wenn ich beides gerne habe. Ich war gerade eine Woche in Bayern in den Ferien mit meiner Freundin und trank keinen Tropfen Alkohol, weil ich gar keine Lust hatte und entdeckt dabei, wie gut Johannisbeerenshorle schmeckt.

Daher denke ich nicht, dass ich süchtig bin. Dafür habe ich viel zu viele andere Sachen, die ich sehr gerne mache, Freundin, Sohn, Kollegen und alles. Ich denke nicht,

dass ich einer Ultralaufsucht verfallen würde, nein (*mehrmals*). Es besteht für einige Ultraläufer aber sicher ein Suchtpotential.

Ich werde jetzt 46 Jahre alt und da frage ich mich schon, wie lange ich noch so intensiv laufen kann. Ich bin schon immer auf der Suche nach neuen coolen Läufen und neuen Herausforderungen. Manchmal reizt es mich schon noch, herauszufinden, wie schnell ich noch laufen kann. Aber die Hauptsache für mich ist, an schöne Läufe gehen zu können. Suchtpotential sehe ich keines, bei mir nicht.

8 Ist dir die Platzierung wichtig oder ist ein Ultramarathon jeweils eher ein Lauf gegen dich selbst?

Ich teile meine Ultras ein in Prioritätsklassen A, B und C. A Läufe sind wirkliche Highlights. Da nehme ich mir wirklich etwas vor. Da schaue ich, in welcher Zeit es machbar sein könnte für mich und trainiere dann wirklich auch darauf. Für B Läufe bereite ich mich auch noch spezifisch vor, C Läufe sind just for fun. Ich plane diese Prioritäten und meistens passt es, aber wenn man gerade zwei A Läufe nacheinander hat, kann es schon vorkommen, dass man den zweiten Lauf aufgeben muss. Damit geht es mir bei einigen Ultras schon um die Platzierung, bei anderen laufe ich wirklich nur wegen der Freude am Laufen. Ich laufe etwa zwei bis drei A Wettkämpfe pro Jahr.

9 Wird ein B Wettkampf manchmal zu einem A Wettkampf während dem Lauf selbst?

Doch, wenn ich merke, dass ich einen guten Tag habe, dann schon. Es werden bei mir viele B zu A Läufe. Wenn man den Druck nicht hat, etwas zu wollen, dann ist der Spassfaktor höher und manchmal läuft es sogar besser. Manchmal versuche ich mich sogar selbst zu überlisten und bei einem A Wettkampf zu denken, es sei ein B Wettkampf. Bei zu viel Druck bin ich dann auch enttäuscht ab den Ergebnissen, weil man manchmal viel Vorbereitung in einen Lauf steckt und sich mehr erhofft. Zu deiner Frage zurück, B Wettkämpfe liegen bei mir oft in der Vorbereitungsphase für A Wettkämpfe. Und wenn es gerade super läuft und ich merke, dass mehr darin liegt, so läuft es oft besser als erwartet.

10 Wie viele Ultramarathons läufst du pro Jahr?

(*Überlegt*) Gar nicht so viele. Dieses Jahr absolvierte ich vier Marathons, ein 24 Stunden Lauf, jetzt gerade den Badwater Ultramarathon und dann werde ich noch auf Berlin gehen (*Stand August*). Es ist relativ human dieses Jahr. Ich laufe wahnsinnig gerne im Ausland. Diesen April lief ich in Nordkorea den Pjōngjang Marathon, das war recht cool. Ein Monat später lief ich in China den Great Wall Marathon und eine Woche später gerade noch einen Marathon in Bhutan. Mit dem Reisen, der Zeitverschiebung und dem Essen merke ich dann schon, dass der Reisestress belasten kann.

11 Reist du nur für solche Läufe auf Asien und Amerika oder verbindest du Ferien damit?

Nein. Das kombiniere ich schon immer mit kurzen Ferien, um alles anzuschauen. Das wäre schon zu viel, nur für einen Marathon auf China zu reisen. China, Bhutan und

Nordkorea, vor allen, haben mich sehr interessiert. Ich wollte unbedingt dort hin und es war wahnsinnig interessant. Es war nicht so wie ich es mir vorgestellt hatte. PjöngJang ist recht futuristisch mit coolen Häusern innerhalb der Stadt. Ausserhalb spürt man schnell die Armut. Es gibt viele Schlaglöcher und die Geräte auf den Feldern würde man auf etwa 1940 datieren. Gräben werden in Kolonnen von 200 bis 300 Mann ausgehoben. Da merkt man schon, dass es überall ein wenig fehlt. Aber eben, es war sehr spannend. Ich finde es reizvoll, andere Kulturen und Landschaften kennenzulernen.

12 Läufst du überhaupt an Schweizer Läufen?

Doch, den Mountain Men bin ich schon gelaufen, der geht über 80 km und ist ein wenig bergig. Im Weiteren lief ich den Zürich Marathon, den Basel Run To The Beat Marathon mehrere Male und kleinere Sachen. Aber nicht viel Spektakuläres in der Schweiz. Gut, der 24-Stundenlauf im Mai war auch in der Schweiz.

13 Der findet auf einer Rundbahn statt?

Genau, in der Grün 80 (*lacht herzlich*).

14 Was ist dann die Faszination am Runden laufen?

(*Lacht weiter und überlegt*) Ich habe mir diesen Lauf schlimmer vorgestellt. Ich habe es als Herausforderung angeschaut, da ich dachte, es sei wahnsinnig, immer im Kreis zu laufen. Da müsse man sich wie ein Hamster im Rad vorkommen. Und das Längste, was ich je auf einem Laufband gelaufen bin, waren 60 km, bei mir Zuhause. Ich habe die ganze Zeit an die Wand gestarrt und hatte nicht einmal einen Fernseher. Da dachte ich bald, dass das komplett unsinnig ist. Danach kam mir der Gedanken, dass ein 24 Stundenlauf nicht viel schlimmer sein kann. Deswegen habe ich mich angemeldet. Nicht zuletzt auch als Vorbereitungslauf auf den Badwater Ultramarathon. Ich lief, um mich an längere Distanzen zu gewöhnen. Es war cool, am Samstag ging es los bei etwa 28 Grad Celsius. In der Nacht kam dann ein Gewitter und es kühlte auf 10 Grad Celsius herunter. Das war irgendwie spannend, diese Wetteränderung über die Nacht zu erleben. Normalerweise schläft man während eines solchen Temperatursturzes.

15 Eine kurze Zwischenfrage, wie lange hattest du für den Badwater Ultramarathon?

(*Überlegt*) 34 oder 35 Stunden. Bis Meile 110 war ich richtig schnell unterwegs, dann haben mich Magenprobleme eingeholt. Vor vier Jahren war ich schon mit der gleichen Crew unterwegs. Dort sind sie eingeschlafen und haben zwei Stunden lang vergessen, mir Nahrung zu geben. Dann bekam ich einen Hungerrast. Dieses Jahr wollten sie es gut machen und gaben mir zu viel Essen. Ich bekam einen Wassermagen. Ich ass sehr zuckerhaltig und bekam Durchfall, dehydrierte obschon ich sehr viel Wasser im Magen hatte. Dann haben wir kurz gestoppt. Da darf man mit einem Pfahl in der Erde markieren, wo man aus dem Rennen geht. Dann haben sie mich acht Meilen entfernt zu einem Doktor gefahren. In Long Pine fanden sie dann, ich hätte den klassischen Fehler begangen und zu kohlenhydratreiche Nahrung zu mir genommen. Ich ass fast nur Gels aber das wollte der Magen nicht nehmen. Ich bekam eine Elektrolyt-

lösung, lag eine Stunde dort und sprach mit dem Arzt. Danach ging es mir wieder super gut und ich konnte weiterlaufen. Am Schluss wurde ich sogar Zwanzigster oder so etwas. Es war ein gutes Gefühl, als mein Körper plötzlich wiederkam und ich finishen konnte. Die 56 Grad Celsius liessen nämlich viele Badwaterveteranen den Lauf abbrechen. Ich war stolz auf mich, dass ich bis ins Ziel kam. Sofern ich wieder an diesen Lauf gehe, was ich sehr gerne machen würde, sofern ich mich wieder qualifiziere, würde ich dann auch normales Essen zu mir nehmen. Es war schön, dass ich lernen durfte, dass nur künstliche Nahrung schlecht ist auf die Dauer. Ich hatte einen Mexikaner bei mir in der Crew, der oft Avocado Sandwiches mit Spinat isst, oder Erdnussbuttersandwiches mit Marmelade. Auch der Arzt meinte, man solle alltägliches Essen zu sich nehmen. Gels sind auf die Dauer nur eine zusätzliche Belastung. Das leuchtet mir mittlerweile auch ein. Ich bin halt ein echter Gelfetischist. Ich bekam immer Durchfall, aber etwas zu lernen ist cool.

Letztes Jahr habe ich einen Ultra in Brasilien gemacht, 6 Marathons hintereinander (253 km). Ich lief als Selbstversorger, je nach 42 km gab es eine Zeitmessstation, wo man auch seine Verpflegung deponieren konnte. Bei der dritten Zeitmessstation habe ich vergessen, dass mein Essen dort liegt und lief einfach weiter. Zum Glück kam ich später an einem italienischen Restaurant vorbei. Ich fragte nach einem Teller Spaghetti, trank ein Bier dazu und zum Schluss einen doppelten Espresso. Das war super. Meine Batterien waren voll, das war besser als jeder Energieriegel. Danach konnte ich weitere sechs Stunden ohne Probleme laufen, easy. Gerade auf die längeren Distanzen solltest du es dir wirklich möglichst gut gehen lassen. Früher dachte ich, Gels sind perfekt, weil man schnell viel Energie zu sich nehmen kann. Mittlerweile setze ich mich hin und genieße mein Sandwich. Da änderte ich meine Strategie.

16 Ich habe noch einige Fragen aufgeschrieben, und schaue kurz nach, um nicht den Faden zu verlieren.

Ich rede sehr viel.

17 Das ist schon gut. Nach Theorie sollte man in Interviews offene Fragen stellen aber ich realisierte schnell, dass man dem durchschnittlichen Ultraläufer auch komplett geschlossene Fragen stellen kann und trotzdem eine fünfminütige Antwort erhält. Aber das ist einfach und ergebnisreich für mich.

Also, du scheinst strukturiert, wie sieht eine typische Trainingswoche aus, nach Lust und Laune oder geplant?

Schon nach Plan. In der Vorbereitung auf lange Ultras liegt mein Fokus wirklich auf dem Kilometer abspulen. Dort kann es schon sein, dass ich während zehn Wochen Vorbereitungsphase bis zu 200 km pro Woche laufe. Im Durchschnitt laufe ich etwa 100 km pro Woche. Das sind aber alles lange Läufe im Grundlagenausdauerbereich. Es geht nur um die Länge, man kann im Prinzip auch wandern. An den Wochenenden mache ich das zum Teil mit meiner Freundin. Wir wandern den ganzen Tag, und am nächsten Tag wieder. Grosse Umfänge mit geringem Tempo sind das richtige, um sich auf Ultras vorzubereiten. Für Marathons kommen dann Intervalls und Tempoläufe ins Spiel.

- 18 Du sprichst von Kilometer abspulen. Provokative Aussage: Laufen ist langweilig.**
(Überlegt) Klar. Sicher ist Laufen nicht jedes Mal Fun. Teilweise hast du keine Freude am Laufen. Aber eben, ich habe im Hinterkopf, dass es mir etwas bringt, dass ich dafür während dem Wettkampf nicht unnötig leiden muss. Wenn ich kein Trainingsplan hätte, käme bei mir schnell der Faulenzer zum Vorschein. Dann würde ich schnell lieber mit Kollegen etwas unternehmen und das Training halt auf den nächsten Tag verschieben. Ich würde es viel zu locker nehmen, zum Beispiel würde ich 50 km Trainings auf zwei 25 km Läufe aufteilen, sogenanntes "muddling through" betreiben. Diese Einsicht habe ich, dass ich einen Plan brauche. Manchmal verzichte ich für Ultraläufe auf soziale Aktivitäten.
- 19 Das erstaunt mich. Andere Athleten würden nie sagen, dass das Laufen langweilig wäre. Wieso läufst du trotzdem, wenn es dir nicht immer gefällt?**
Ich bin einfach sehr gerne vorbereitet. Manchmal habe ich ja schon Ziele, ob es jetzt eine Zeit ist, die ich laufen will oder sogar eine Platzierung. Ich weiss nicht, wenn ich nach Lust und Laune trainieren würde, ob ich dann weniger oder mehr trainieren würde. Keine Struktur zu haben würde mich vor allem stressen. Ich brauche einen Trainingsplan damit ich Job, Laufen und Hobbies alle unter einen Hut bekomme. Es gibt mir eine Art Sicherheit, dass nichts zu kurz kommt. Es ist auch mental von Vorteil, am Ultra zu wissen, dass ich eine gute Vorbereitung gemacht habe. Während einem Ultra passiert immer irgendetwas, man verstaucht sich den Fuss oder es hat plötzlich 40 Grad Celsius mit denen du nicht gerechnet hast. Dann habe ich wenigstens das Wissen, dass ich gut vorbereitet bin.
- 20 Falls du dich kurzfassen müsstest, welche drei Wörter würden für dich den Ultramarathon am besten beschreiben?**
(Überlegt lange und lacht) Um einen Ultramarathon zu beschreiben würde ich Herausforderung, Spass und Leiden wählen *(lacht wegen dem Wort Leiden)*.
- 21 Ist das Leiden ein Teil der Faszination für dich?**
Ja, schon ein wenig. Ich glaube, wenn es zu einfach ist, würde es mich gar nicht reizen. Ein wenig leiden und ein wenig kämpfen macht Spass.
- 22 Suchst du deine Grenzen?**
Das ist es schon auch. Ein Ultra muss schon eine Herausforderung sein, man fühlt sich gut, wenn man etwas gemeistert hat und man weiterkommt. Die Komfortzone zu verlassen ist schon cool.
- 23 Wie fühlst du dich im Ziel, nachdem du einen Ultra gemeistert hast?**
Eben gar nicht so euphorisch wie man sich das vorstellt. Wenn man den Lauf visualisiert, und man glaubt, dass es total geil wird, stellt man sich vor, dass der Zieleinlauf ein wahnsinnig glücklicher Moment sein wird. Wenn man wirklich ankommt, klar man ist glücklich, dass es vorbei ist, aber man ist auch erschöpft und leer. Man freut

sich auf das erste Bier. Ich glaub es fehlt jeweils die Energie um noch völlig auszuflippen und euphorisch zu sein. Du bist froh, dass es einfach nur vorbei ist.

Im Nachhinein findet man es wieder total cool, durch diese Tendenz der Menschen, Dinge schönzureden. Das ist das Gleiche wie Leute, die die Rekrutenschule hassten aber nach 30 Jahren finden, dass das Militär eigentlich super war, mit all diesen Freundschaften. Schlechtes blendet man aus, Gutes bleibt einem in Erinnerung.

24 Während dem Lauf freust du dich auf die Pizza, im Ziel kommt keine grosse Euphorie auf, du bist völlig erschöpft, was ist es schlussendlich, was den Ultra ausmacht? Kannst du den Lauf überhaupt geniessen oder ist es nur der Stolz, es geschafft zu haben, der dich motiviert, solche Strecken zu laufen?

Vieles ist die Hoffnung und das Ausmalen, wie es sein könnte, was mich motiviert. Ein Beispiel, Wissenschaftler haben eine Untersuchung durchgeführt, die sich mit der Frage beschäftigte, wie sehr sich Leute auf ihre Pensionierung freuen. Bei jungen Leuten, das heisst Menschen in ihren Dreissigerjahren, ist die Vorfreude auf die Pensionierung viel höher als bei denen, die drei Jahre vor ihrer Pensionierung stehen. Die Älteren machen sich dann auch Gedanken was alles neu auf sie zukommt und was aus dem Leben wegfällt. Beim Laufen ist es ähnlich. Vor dem Lauf bist du dich am Vorbereiten und du hast ein Ziel. Im Ziel ist diese grosse Aufgabe zu Ende. Man ist im Ziel, die lange Vorbereitung und das grosse Ereigniss ist Geschichte. Alles ist weg. Ich denke dann jeweils, gut das war es jetzt. Vielleicht ist es auch vergleichbar mit Weihnachten oder dem Silvester. Durch den Advent denkt man, diese Weihnacht wird sehr speziell. Und dann schaut man zurück und denkt, ja es war schön aber es wird in der Zukunft sicher weitere so schöne Momente, wenn nicht noch Schöneres geben. Das relativiert dann alles ein wenig. Es ist die Kraft der Vorstellung, dass man es sich viel schöner ausmalt, als dass es dann in der Realität ist. Das ist cool.

25 Demotiviert das nicht während dem Lauf?

Nein, auf keinen Fall. Das ist cool. Diese Vorfreude ist wirklich cool. Das ist wie die Vorfreude auf die Ferien. Meistens sind die Ferien dann auch total cool. Aber wenn die Ferien vorbei sind, denkt man, Schade, schon vorbei.

26 Danke für die Ausführungen. Wieso sollte jeder Mensch in seinem Leben einmal einen Ultramarathon gelaufen sein?

Nein! Jeder soll das machen, was ihm Spass macht. Das würde ich jedem empfehlen. Vielen Menschen würde der Ultramarathon überhaupt nicht liegen. Viele Kollegen finden mein Hobby schon doof. Nein, jeder soll das finden, das ihn mit Zufriedenheit erfüllt, intrinsisch motiviert.

- 27 Intrinsisch ist ein gutes Stichwort. Wie bei den anderen Interviews tönt es auch bei dir so, dass du vor allem aus Freude läufst. Aber wie gross ist der extrinsische Teil? Der Stolz, anderen von deiner Leistung zu erzählen oder an einem Wettkampf ein gutes Resultat zu laufen?**

Sicher während der Trainingsphase, wenn mich alles ein wenig belastet, bin ich froh, wenn auch von aussen etwas zurückkommt. Wenn man erzählt von seinen Vorhaben und sich dadurch wie auch verpflichtet fühlt gegenüber anderen Personen hilft mir das schon, meine Motivation aufrecht zu erhalten. Wobei das ist eher Feedback von aussen, extrinsische Motivation ist vielleicht das falsche Wort.

- 28 Anders formuliert, wie wichtig ist dir die Aufmerksamkeit, die du durch Ultras oder Wanderungen bis auf Sizilien geschenkt bekommst? Spielt das eine grosse Rolle?**

Nein, überhaupt nicht. Ich gehe auch nicht hausieren oder posaune meine Abenteuer heraus. Aber wenn mich jemand fragt, dann erzähle ich gerne und viel (*lacht*). Ich bin begeistert vom Ultramarathon und liebe es, davon zu erzählen.

Es ist sicher, dass jeder etwas von aussen braucht. Viele Leute aus dem Bekanntenkreis, auch meine Freundin, finden es eher ein wenig gestört, und sagen, es muss doch nicht immer so weit und so krass sein. Meine Freundin kann sich das überhaupt nicht vorstellen und versucht mich zu überzeugen, dass Marathons doch reichen würden. Schliesslich werde ich auch nicht jünger und es sei nicht ausgeschlossen, dass einmal etwas passieren könnte, ist ihre Meinung. Wahrscheinlich ist mir das Feedback schon auch wichtig, ich bin sicher auch eitel (*lacht*). Aber ich glaube nicht, dass ich viel extrinsische Motivation bräuchte, was den Ultra betrifft.

Ein Bettler kommt an den Tisch und D. gibt ihm mit einem Lächeln einige Münzen. Im Hintergrund tönt weiterhin ein Strassenmusiker. Die ganze Szenerie am Rhein in der Buvette wirkt ausgelassen und freundlich. D., gross, mit lockigen langen Haaren, braungebrannt und mit einigen Tattoos auf den Armen passt in das alternative Ambiente an diesem Sommerabend. Unser Bier neigt sich gleich wie das Interview langsam dem Ende zu.

- 29 Du hast vorhin von der Ungewissheit gesprochen, dass es aufgrund der Natur und dem Wetter nicht immer sicher ist, dass du ins Ziel kommst. Reizt dich diese Ungewissheit?**

Das sind sicher reizende Aspekte, dieses Ungewisse, das Abenteuer. Das spürt man an jedem Wettkampf. Es ist cool, wenn plötzlich Hindernisse auftreten, und man versuchen muss, diese zu meistern oder Strategien zu finden, um sie zu umgehen. Das gibt einem viel zurück. Da kannst du viel Selbstvertrauen daraus schöpfen. Das macht den Ultra schon auch aus.

- 30 Dem Wetter muss während einem Ultra sicher viel mehr beigemessen werden wie an einem Marathon?**

Ja sicher. Aber im Allgemeinen, wenn ein Lauf so lange dauert, muss die Ernährung und alles Andere auch viel genauer genommen werden. Es sind so viele Bausteine; Lauftraining, Krafttraining, Lauftechnik. Die Zeit ist begrenzt und es ist ja nur ein Hob-

by für mich. Plötzlich tauchen neue Bausteine wie der Ernährung auf, und dann fokussierst du dich auf das. Und für mich sind Fehler auch willkommen, dadurch kann man neue Strategien finden und sich weiterentwickeln. Sobald man einen Baustein gemeistert hat, findet man den nächsten Baustein, an dem man noch arbeiten kann. Das motiviert unheimlich.

31 Ich versuche zusammenzufassen. Für dich ist die Motivation in erster Linie bestehend aus folgenden Punkten. Herausforderung, Natur, das Erlebnis neue Leute und Landschaften kennenzulernen und zu entdecken, die Ungewissheit, sich selbst spüren und besser kennen lernen. Ist das in etwa die Quintessenz?

Ja schon, bis auf sich besser kennenlernen. Es ist eher ein Entdecken der blinden Punkte. Sich besser kennenlernen tut man eher durch Feedback von anderen Menschen, eher in einem Team. Am Ultra ist man ziemlich für sich, wie einer Blase. Feedback von aussen ist selten, und wenn, dann kommt in der Regel nur gutes Feedback.

32 Du bist ja Sportpsychologe. Gibt es Psychisch etwas zu sehen?

Ja, das ist lustig. Bei Ultraausdauersportarten kommt oft das Thema der Sucht auf. Ich weiss von vielen Triathleten, die sogenannte Adventure- oder Sensation Seeker sind. Die haben ein ausgeprägtes Risikoverhalten, sprich die Menschen suchen aktiv das Risiko.

33 Welches Risiko?

An die Grenze der Leistungsfähigkeit und darüber hinaus zu gehen. Im Stil von immer höher, schneller und weiter. In letzter Zeit boomt der Triathlon sehr bei höheren Kadern oder bei CEOs. Das ist speziell, weil man für sauberes Training im Triathlon oder sogar im Iron Man sehr viel Zeit investieren muss. Es geht dann um die Frage, wie man diese 20 bis 25 Stunden Training pro Woche mit dem Job als CEO vereinbaren kann, das braucht organisatorisches Talent. Es geht vielen Kadern um die Frage, wie viel sie sich selbst noch zumuten können. Es ist ein Herausfinden und Testen, wie belastbar man ist. Es geht darum, nach aussen zu zeigen, dass man so belastbar ist, dass drei bis vier Stunden Schlaf ausreichend sind um genügend Energie für Training, Job und alles zu haben. Viele wollen damit zeigen, wie cool sie sind. Es sind Gedanken in diese Richtung, die die Manager motivieren können.

34 Suchen sie dann diese Grenzerfahrung oder geht es um das Image des erfolgreichen Managers?

Es ist wie ein Persönlichkeitsmerkmal dieser Leute, immer noch einen obendrauf setzen zu wollen. Klar geht es auch um das Image. Klar, man muss schon Organisations-talent sein, um als CEO einen Iron Man bestreiten zu können, da muss vieles unter einen Hut passen.

Das Gefühl, bei einem langen Lauf alleine unterwegs zu sein, wenn alle anderen vor dem Fernseher sitzen oder noch schlafen, und dein eigenes Ding durchzuziehen, ist schon befriedigend.

- 35 Wäre es für Sensation-seekende CEOs nicht effizienter, Basejumpern zu gehen?**
Vielleicht ist es ja nicht einmal Sensation Seeking sondern eher Prestige Seeking, dass sie mit Iron Man und ähnlichen Wettkämpfen betreiben. Es geht vielen Kadern darum, dass man das Image eines extrem harten und durchtrainierten Typen hat, dass man ein Iron Man ist. Es geht oft um den Titel. Stimmt, Sensation Seeking wird tendenziell eher im Zusammenhang mit Risikosportarten verwendet, an einem Ultra passiert jetzt nicht viel Spezielles. Der Ultra hat einfach den Ruf, wahnsinnig lang und brutal zu sein. Man erlangt mehr Aufsehen mit Ausdauersportarten wie damit, jedes Wochenende sein Leben beim Motorradfahren oder Basejumpern zu riskieren. Risikosportarten wie Basejumpern kann man auch nicht gut quantifizieren, aber die Konkurrenz und das Kompetitive an Ausdauersportarten ist das, was Manager suchen. Es ist auch einfach, vorne dabei zu sein, weil die Spitze klein ist. Auch das Alter fällt viel weniger ins Gewicht, man kann auch noch mit 40 Jahren an der Spitze laufen. Im Ultralauf gibt es viel ältere Athleten.
- 36 Midlife Crisis?**
Bei vielen spielt das sicher auch eine Rolle, aber bei wie vielen kann ich nicht genau sagen. Es gab zum Beispiel den Marathonboom in den 90er Jahren. Anstatt nur den Topathleten liefen plötzlich ganz viele, ältere Amateure mit. Früher musste man laufen, um nicht ausgelacht zu werden. Heute sind die Zeitlimiten so locker, dass man selbst gehen könnte. Somit gibt es viele Ältere, die sich beweisen wollen, imstande zu sein, einen Marathon zu laufen. Ein Marathon ist wie der Mount Everest des kleinen Mannes. Aber ganz ehrlich, besser als zuhause zu sitzen, nichts zu tun und Bier in sich zu schütten.
- 37 Du läufst, dass du mehr essen und Bier trinken kannst?**
Nein (*lacht*), aber das ist ein interessanter Nebeneffekt. Geniessen soll man immer.
- 38 Du hast vom Flow gesprochen am Anfang. Hast du auch schon Halluzinationen erlebt?**
Weniger, als ich das erste Mal nach Balingen lief an das Festival, bekam ich ein wenig zu viel Sonne ab, dort sah ich dann kleine Männlein über die Felder laufen. Ich rief zuhause an und fragte meine Frau, was ich tun sollte, damit die kleinen Kobolde weggehen. Da hatte ich aber einen starken Sonnenstich. Man sieht teilweise schon komische Sachen und komische Leute, aber ich denke, dass das in Wirklichkeit passiert. Weil wenn ich durch Basel spaziere sehe ich auch ganz viele komische Leute (*lacht*). Vielleicht leide ich aber auch die ganze Zeit unter Halluzinationen (*lacht abermals*).
- 39 Ich denke das ist es. Hast du noch einen abschliessenden Kommentar?**
Nein, ich glaube nicht habe sowieso schon viel zu viel gesprochen (*lacht*).

Interview E

17. August 2018

Scuol (GR), bei E. zu Hause

1 Eine Frage um einzusteigen. Wenn du an den Ultra denkst, kommt dir spontan gerade ein Erlebnis in den Sinn?

Es ist ein Moment, den es mehrere Male gegeben hat. Wenn man in der Anstrengung leicht wird. Obwohl es lang und anstrengend sein sollte, aber man einfach in den Fluss kommt, man verschmilzt mit der Bewegung und der Natur. Wenn man gar nicht mehr realisiert, dass man unterwegs ist.

2 Du sprichst vom Runner's High?

Ja (*hat Mühe mit dem Ausdruck*), es kommt einfach alles zusammen, alles ist so stimmig. Einfach schön.

3 Wie hast du zum Ultramarathon gefunden?

Das war ein längerer Weg. Ich lief immer schon gerne, bereits als Kind. Wenn wir «Räuber und Polis» gespielt haben, dann war ich immer bei den Räufern um möglichst viel rennen zu können (*lacht*). Und dann eigentlich klassisch, Einstieg durch die Leichtathletik, was man halt so macht. Als Mädchen zuerst Sprint, dann lief ich lange 200 m, dann kamen die Mitteldistanzen in der Jugend und bald lief ich 3000 m. Dann wurden mir die Distanzen zu lang für auf der Bahn. Ich habe die Bahn verlassen und kam relativ schnell zum Duathlon und Triathlon. Das habe ich zehn Jahre lang relativ intensiv gemacht. Ich war sechs Jahre im Nationalkader. Als ich mit Triathlon aufgehört habe, der Wechsel war übergehend, fing ich mit Adventure Races an. Adventure Races sind Wettkämpfe mit kombinierten Disziplinen: Laufen, Biken, oft Kajaken, zum Teil Klettern, einfach Outdoorsportarten kombiniert. Das Orientieren gehörte auch dazu, diese Wettkämpfe bestritt ich vor allem in der Zeit, als ich in Kanada und Australien lebte. Ich bin seit meiner Kindheit einfach sehr gerne in den Bergen. Die Distanzen, es war ein fließender Übergang, wurden halt immer länger. Beim Triathlon läuft man ja nur über zehn Kilometer, bei der Langdistanz weiter. Es ist sicher auch vom Alter abhängig, dass dir die Distanz mit zunehmendem Alter immer besser liegt. Ich bin auch sicher der Ausdauerotyp, es liegt mir körperlich wie auch vom Kopf her gut.

In Kanada und Australien trainierte ich noch ein wenig von allem aber die langen Läufe nahmen immer mehr zu. Bei den Adventure Races ging die Laufstrecke manchmal über vier bis fünf Stunden.

Als ich zurück in die Schweiz kam, hat mich das Laufen sehr gepackt und ich fokussierte darauf. Insbesondere als ich dann hierhin, ins Bündnerland gezogen bin, hat es sich irgendwie völlig ergeben. Es war wie logisch, dass ich in den Bergen lief. Bald bot ich auch Kurse an, natürlich nicht über die volle Ultradistanz. Mir ging es darum, die-

ses Laufen in den Bergen zu leben, lange draussen in der Bergwelt zu sein und dort zu laufen. So kam ich in Kontakt, unter anderem mit dem Trans Alp, ein achttägiges Berglaufrennen, wo du Etappen läufst. Je nach Tempo läufst du pro Tag zwischen vier bis acht Stunden durch die Berge. So rutschte ich in die ganze Szene, es war wie eine natürliche Entwicklung. Der Ultralauf bringt das zusammen, was ich gerne mache. Laufen, in der Natur zu sein, die Berge zu geniessen. Ich habe gern, wenn es so ein wenig ans Eingemachte geht. Diese Erfahrung, was man leisten kann, die Grenze zu finden und vor allem auch zu erfahren, wie man dann mit sich selbst umgeht. Man lehrt extrem viel über sich selbst. Bei solch langen Distanzen kommt man an die Grenze. Also man kommt auch bei kurzen Läufen an seine Grenzen, einfach in einem anderen Bereich. Der mentale Aspekt spielt bei langen Distanzen eine viel grössere Rolle. Das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist finde ich sehr spannend. Es ist faszinierend, wie viel es ausmacht, wenn der Kopf nicht mitspielt. Da kannst du noch so fit sein, da läuft trotzdem nichts.

4 Als du ins Bündnerland gezogen bist, bist du für dich gelaufen oder waren wie im Triathlon wieder Wettkämpfe und Resultate im Vordergrund?

Es hat sich wieder ergeben. Ich bin ein Wettkampftyp. Nach der intensiven Zeit als Triathletin lief ich einfach gerade die Wettkämpfe, die mir unter die Finger kamen. Es war sehr spontan: «Hey hast du gesehen, nächstes Wochenende gibt es wieder einen Lauf. Super gehen wir doch!» Etwa so lief das ab.

Als ich ins Bündnerland kam war es vor allem der Trans Alp, den ich viermal lief, und auf welchen ich mich dann auch spezifisch darauf vorbereitete. Der Wettkampf ist schon etwas, das einem reizt, aber es ist nicht mehr der Wettkampf per se, der es ausmacht. Ich finde, es ist vielmehr ein Stück weit eine Lebensart, eine Lebensweise. Auch das Training ist anders.

5 Du nimmst in diesem Fall für das Erlebnis teil an den Wettkämpfen, verstehe ich das richtig?

Jetzt langsam schon, früher war ich total resultatmässig ausgerichtet. Jetzt ist es wirklich das Erlebnis. Klar, man kommt schon in Situationen, da merke ich, es könnte etwas daraus entstehen, das reizt mich immer noch. Aber das Erlebnis steht mittlerweile im Vordergrund. Bei langen Distanzen läufst du schon gegen die anderen, aber vor allem mit dir selbst. Du musst dich nach dir richten. Aber das hängt auch vom Alter ab. Ich bin jetzt 44 Jahre alt und es gab 15 Jahre, da standen nur die Ergebnisse im Vordergrund. Jetzt geniesse ich es eher. Wenn sich ein Wettkampf ergibt, finde ich das immer noch lässig. Aber es soll spontan sein. Es ist wirklich das Erleben, die Erlebnisse, die mittlerweile zählen für mich. Erlebnis ist das richtige Wort.

6 Du hast vorhin den Geist und der mentale Aspekt angesprochen. Kannst du ein wenig mehr über den mentalen Aspekt erzählen?

Ich glaube, man kennt sich selbst ja eigentlich. Ob man sich jemals total kennt, das weiss ich nicht, vielleicht ist es ja unsere Lebensaufgabe, herauszufinden, wer man wirklich ist (*lacht*). Aber in Situationen wo du müde bist, vielleicht hast du gerade ein

Tief oder eine Krise, fragst du dich, wie du damit umgehen kannst. Klar kann man solche Situationen simulieren und trainieren aber wenn die Krise wirklich da ist, merkst du, wie du wirklich bist. Die wahre Persönlichkeit kommt in solchen Situationen zum Vorschein, finde ich. Da finden gewisse: «komm das geht, zieh es durch», andere lassen sich durch Krisen herunterziehen. Das finde ich sehr spannend, die Gedanken, die einem zu einem solchen Zeitpunkt durch den Kopf gehen und wie man damit umgeht. Das ist sicher etwas Faszinierendes am Ultramarathon.

7 Gab es Momente, bei denen du keine Freude mehr hattest am Laufen und nur noch auf das Ziel gehofft hast?

Sicher gab es das auch schon. Am besten erinnere ich mich an eine solche Situation, als ich einen Magenvirus aufgelesen hatte. Während diesem achttägigen Rennen nicht mehr essen zu können macht dich fertig. Dann gehst du wirklich ans Eingemachte. Drei Tage dieser acht Etappen warst du einfach nur froh, wenn das Ziel absehbar wurde. Sonst ist eine Langdistanz für mich wie eine Reise. Ganz häufig ist ein Lauf viel schneller zu Ende als man meint. Das Zeitempfinden während dem Laufen finde ich spannend, das Empfinden ist total verschoben.

8 Geht die Zeit immer schneller oder scheint sie auch manchmal stehen zu bleiben?

Es ist unterschiedlich. Bei einer Krise kannst du das Gefühl bekommen, dass alles zusammenklumpt, alles bleibt stehen. Aber meistens geht die Zeit einfach wie im Flug vorbei, du weisst gar nicht, wohin sie ist.

9 Dann bist du bereits im Ziel. Wie fühlt sich das an?

Es ist jedes Mal eine grosse Zufriedenheit (*mit viel Freude und stark betont ausgesprochen*), die sich dann breit macht. Es kommt natürlich auf die Distanz an, oder wie es einem ergangen ist. Aber es ist vor allem das Zufriedensein, es geschafft zu haben. Ich bin jedes Mal um eine Reise reicher. Es macht einem leicht, obwohl man sehr müde ist, innerlich ist man sehr leicht.

10 Wie fühlt sich der Geist an, ausgelaugt?

Ja, manchmal schon ausgelaugt aber grundsätzlich ist es unterschiedlich. Man ist dann einfach gerne im Moment und genießt ganz banale Sachen. Die Dusche genießt du auf jeden Fall sehr, wenn du verschwitzt bist, aber auch andere Dinge nimmt man viel intensiver wahr. Wenn du dich hinsetzen oder hinlegen kannst, ist das jeweils «das Beste des ganzen Lebens (*lacht*).» Es reduziert auf feine, kleine Sachen, die man dafür ganz intensiv wahrnimmt.

11 Bist du im Ziel auch stolz? Denkst du sogar daran, dass du wieder einmal dem Umfeld gezeigt hast, wie stark du bist (*extrinsisch*)?

Der ganze Ultra kam ziemlich in Trend. Vielen Einsteigern geht es um die Reputation. Man sieht es solchen Menschen meistens gerade an, die leiden unterwegs von A bis Z. Klar, jeder Mensch braucht ein Stück weit Anerkennung. Und es ist schön, diese Anerkennung für etwas zu bekommen, dass man gerne macht. Ich merke, wie es sich

bei mir extrem gewandelt hat. Als Triathletin wollte ich gewinnen, der Erfolg und das Feedback waren sehr wichtig. Mit dem Ultra hat es sich geändert, das mache ich einfach für mich selbst. Ich bin stolz auf mich selbst nach einem Ultra. Nach aussen ist es mir je länger, desto mehr egal (*überlegend*). Früher war ich halt auch gebunden an den Verband oder die Sponsoren. Der Auftrag an mich war ein anderer als Triathletin. Aber das genieße ich jetzt auch sehr, dass ich für mich selbst laufen kann.

12 Gestern führte ich ein Interview mit einem Sportpsychologen. Im Triathlon gibt es einen ähnlichen Trend. Das Managerphänomen, jeder trainiert jetzt für Triathlons oder sogar Iron Mans. Sie tun es, um sich dem Umfeld zu beweisen, zu zeigen, dass man sich im Griff hat und neben dem belastenden Beruf sogar noch trainieren kann wie ein Wilder.

Ich finde, man darf sich auch einmal Schwäche zugestehen. Wenn es einmal nicht gut läuft ist das nicht schlimm. Dass man etwas nicht erreicht, das man wollte ist auch menschlich. Der Mensch ist keine Maschine (*mit Nachdruck*). Man kann sich auf alles sehr gut vorbereiten, aber am Schluss sind es jeweils viele Faktoren, die zusammenspielen müssen, dass es klappt. Eigentlich finde ich es wunderbar, wie viele Rennen trotzdem positiv verlaufen. Man hat so viele Möglichkeiten, sich irgendwie den Fuss zu verstauchen oder sonst aufgeben zu müssen.

Der Aspekt, dass man so lange unterwegs ist und manchmal schon auch viel erleidet, macht es für mich nur schwer vorstellbar, dass man das nur für andere und dessen Aufmerksamkeit macht. Ich würde das nie für andere machen (*lacht lange*)! Das würde mich gar nicht reizen. Das ist auch das, was ich eine ungesunde Entwicklung finde im Ultramarathon, dass alles immer nur noch länger und extremer werden muss. Wenn heutzutage jemand sagt, dass er einen Marathon oder Bergmarathon läuft, ist das gar nicht mehr unbedingt etwas Spezielles. Es kommt ein «aha», nicht mehr ein «wow». Ich finde, dass jeder, der sich einer Herausforderung stellt, egal ob die Distanz nun 10 km oder 42 km ist, und sein Ziel erreicht, Respekt verdient. Wenn jemand noch nie gelaufen ist und sich dann an einem 10 km Lauf versucht und dabei seine Grenzen überwindet ist das total cool. Es müssen nicht immer gerade 200 km sein. Das macht mir manchmal fast ein wenig weh, wenn Leute einen Ultra nur laufen um sagen zu können, es einmal gemacht zu haben. Aber schlussendlich muss jeder für sich selbst wissen, wieso er etwas macht.

13 Gibt es für dich dann ein Limit wo du sagst, länger wie das laufe ich nicht?

Ich habe gemerkt, dass es für mich eine ideale Distanz gibt, bei der ich unterwegs sein kann mit einem gewissen Flow und Tempo, und das sind zwischen 60 und 100 km. Über 100 km kommt es auf die Höhenmeter darauf an, wie hoch mein Tempo noch ist. Vier- bis fünftausend Höhenmeter genügen mir, mehr ist dann bereits happig. Ich habe mir auch schon überlegt, zum Beispiel den Tor des Geants (330 km und 24'000 hm) zu laufen. Was mich daran reizen würde ist, das immer weiter zu gehen. Aber Distanzen bis 100 km stimmen für mich, und dann denke ich, dass das gut ist für mich. Wenn du drei Tage unterwegs bist, praktisch ohne Schlaf, ist es irgendwann

einfach nicht mehr lustig. Das kann mir wirklich fast niemand erzählen, dass wenn du in der totalen Ermüdung, der totalen Erschöpfung (*bricht ab und überlegt*).

Nein das will ich nicht behaupten, dass mir das niemand erzählen kann, jeder muss für sich wissen ob das schön ist, übermüdet zu laufen. Aber ich habe wie gemerkt, dass 60 bis 100 km die Distanz ist, die gleichzeitig eine Herausforderung und eine Reise ist aber trotzdem in einem guten Lauftempo machbar ist. Nach 300 km ist keiner mehr wirklich geschmeidig unterwegs (*lacht*).

14 Du hast von Schwäche eingestehen gesprochen, fällt es dir leicht einen Lauf abubrechen, ich nehme an, du musstest auch schon abbrechen?

Ein schwerer Entscheid, da musste ich schon extrem kämpfen, das musste ich auch zuerst lernen. Früher, wobei der Triathlon auch über eine kürzere Distanz geht, konnte ich praktisch nicht abbrechen. Auf einer kurzen Distanz kann man es noch durchziehe, wobei auch dort macht es je nachdem keinen Sinn. Eine wirkliche Langdistanz musste ich bis jetzt einmal abbrechen, aber da war ich erkältet. Den ganzen Rest zähle ich unter Krisen mit allem, was dazugehört.

E. weist ihren Hund zu Recht, der im Garten eine Katze jagt. Wir sitzen gemütlich an einem Holztisch in ihrem Garten. Es ist ruhig und im Fenster ihres Hauses spiegeln sich die Berge. Das Haus wirkt auf mich wie ihr heimeliger Rückzugsort, wo Sie sich nach den Abenteuern in der umgebenden Bergwelt erholt. Neben dem Laufen ist E. auch im Kajak oder auf dem MTB in den Bergen unterwegs. Im Eingang steht ein ganzes Regal voller Salomon Laufschuhen. Ich erfahre, dass ihre beiden Hunde Sie oft begleiten während dem Laufen.

15 Zurück zum Thema. Als ich erkältet war und kurz darauf einen Ultralauf anfang, merkte ich, dass ich einfach noch nicht fit genug war und dass ich meinem Körper nur schadete. Aber ich musste zuerst lernen, auf Zeichen meines Körpers zu achten. Wenn es keinen Sinn mehr macht, dann muss man aufhören. Aber es fällt mir nicht leicht, abubrechen. Ich bin die Person die eher findet, komm es geht schon, jetzt probierst du nochmals. Ein Stück weit ist es wahrscheinlich eine Frage des Alters. Ich würde es nicht Vernunft nennen, aber man hat mehr Erfahrung damit zu spüren, was noch sinnvoll ist und was nicht mehr, wahrscheinlich.

16 Du warst Triathletin. Mit dem Velo kommt man doch weiter und sieht mehr Natur, was macht das Laufen speziell oder sogar schöner?

Ich denke, das Laufen war mir wie irgendwie gegeben, ich lief als Kind immer schon gerne. Ich mache einige Sportarten sehr gerne aber das Laufen ist irgendwie einfach mein Hauptsport. Ich finde das Laufen einfach. Schon alleine Materialtechnisch gesehen, klar gibt es heutzutage Laufrucksäcke, Stöcke und Schnickschnack hier und dort, aber grundsätzlich braucht man nicht mehr wie ein Paar Schuhe und Kleider, in denen man laufen kann.

Was mich fasziniert ist, wie agil du bist, gerade im Gebirge. Da bist du mit dem Bike schnell an einer Grenze, wo es nicht mehr fahrbar ist. Das Gefühl aus eigener Kraft

fast jeden Ort in der Bergwelt zu erreichen, mindestens dort wo es noch Sinn macht technisch, macht das ganze so cool und frei. Man muss sich nicht in Gefahr bringen und kann trotzdem in so hohe Höhen und technische Landschaften vorstossen. Dann fühlt sich das ganze so frei und leicht an.

17 Suchst du die Grenzerfahrung im Laufen ohne eine Risikosportart zu betreiben? Kletterst du zum Teil kurze Passagen?

Es ist die Kombination, wie gesagt, ich betreibe auch gerne Bergsport, die mich fasziniert. Klar ist man mit Kletterequipment in noch viel anspruchsvollerem Gelände unterwegs wie mit Laufschuhen. Aber die Herausforderung vom Gelände her ist das coole am Laufen. Man muss oft viel ganzheitlicher rennen, mit allen Sinnen, es ist viel mehr, mit dem Gelände umzugehen. Es kommt darauf an wie man sich bewegt, wie man sich einteilt. Es ist sehr abwechslungsreich. Das hast du auf der Strasse überhaupt nicht. Wobei das hat sich geändert, heute kann ich wirklich nichts mehr mit Strassenläufen anfangen, früher war ich natürlich immer auf Strassen unterwegs. Natürlich kann man seine Grenzen auch auf der Strasse finden, aber in den Bergen hast du viel mehr Herausforderungen und auch eben diese Grenzerfahrung. Natürlich kann man die Sache herausfordern, wenn man blödsinnig hoch hinaufgeht, irgendwann hat man nichts mehr zu suchen nur mit Laufschuhen, aber eigentlich kann man das Ganze auf einen Bereich beschränken, der herausfordernd aber nicht sehr gefährlich ist. Der Ultra verbindet für mich herausforderndes Gelände mit der Laufbewegung. Ich finde es cool, dass wenn es technisch wird, auch mal gehen oder kraxeln zu müssen um später weiterzulaufen. Es ist für mich tatsächlich eine Art Spielen. Obwohl du sehr konzentriert sein musst ist es extrem spielerisch, in den Bergen zu laufen.

18 Dann muss ich nicht fragen, ob du dich auch für einen 24 Stundenlauf auf einer Leichtathletikbahn motivieren könntest?

Das wäre gar nichts für mich, nein! Das ist jetzt meine persönliche Meinung, ich lebe beim Laufen extrem von der Natur. Ich gehe ganz viel laufen, klar weil ich mich gerne bewege, aber für mich ist das wichtige, draussen zu sein, vor allem in den Bergen. Ich bin nicht der Rundenläufer.

19 Gibt es etwas, dass das Laufen etwas Meditatives macht für dich?

Sicher, ich habe extrem gerne die Ruhe. Gerade in der Bewegung, wenn die Ruhe rhythmisch wird mag ich sie. Wenn du über längere Zeit hinaufläufst, bist du bei dir. Und die Natur bietet die optimale Umgebung. Die Natur macht die Ruhe vollkommen, ich fühle mich wohl dort. Somit hat Laufen garantiert einen meditativen Aspekt.

20 Du hast erzählt, dass du dich auf die Umgebung oder auf deinen Körper konzentrieren musst in den Bergen. Gibt es auch Momente, wo du abschalten kannst und dir auch Gedanken über das Leben sonst machst?

Sicher gibt es das auch phasenweise, dass mir Gedanken des Alltags durch den Kopf gehen. Es ist unterschiedlich, bei langen Wettkämpfen kommen am ehesten Alltags-

gedanken. Aber dass ich über etwas nachdenke ist sehr im Hintergrund, ich finde es ist das mit Sich sein in der Natur, und irgendwie möglichst optimal unterwegs zu sein. Ich versuche die Energie einzuteilen, die ich körperlich brauche. Wobei es gibt einem auch sehr viel Energie zurück, in einer Bergwelt unterwegs zu sein. Ich könnte solche Distanzen, solche lange Zeit, nie (*wirklich nie*) auf einer Strasse zurücklegen. Nicht einmal ein Zehntel der Distanz könnte ich am Stück auf einer Strasse laufen, es würde mir schlichtweg zu langweilig werden. Das Verschmelzen mit der Natur finde ich einen extrem wichtigen Aspekt.

21 Dann stelle ich die Frage nicht, ob Laufen auch etwas Langweiliges sein kann?

Nein, überhaupt nicht (*lacht sehr*).

22 Bitte beschreibe mit drei Worten den Ultramarathon.

(*Überlegt jeweils kurz*) Frei, Intensiv und Zufriedenheit (*lacht*).

Für mich ist das Interview ein Selbstläufer. Ich genieße das Gespräch und freue mich auf das bevorstehende Wochenende in den Bergen. Später kann ich nicht anders als noch kurz einige Trails um das Dorf zu erkunden. Ich stelle mir einmal mehr vor, wie schön es wäre, in den Bergen zu leben und täglich Sport in dieser spannenden Natur zu treiben. Ich kann mir sehr gut ausmalen, wie es sich anfühlen muss, einen richtigen Ultramarathon in den Bergen zu laufen. Für mich ist klar, wieso jemand Ultras läuft. Müsste ich nicht interpretieren und analysieren für meine Arbeit, könnte ich vielleicht auch einfach die Aufzeichnung dieses Interviews abgeben. Damit sollte die Faszination erklärt sein.

23 Stichwort Sensation Seeking, sagt dir dieser Begriff etwas?

Wir müssen vielleicht kurz definieren, diese Suche nach dem Erlebnis oder das Reputationsphänomen?

24 (*Ich versuche die Definition zu finden*) Für sich selbst immer eine neue Herausforderung zu suchen, die Grenzen zu spüren um diese anschliessend zu überwinden, und neue, höhere Ziele zu stecken. Andauernd auf der Suche nach noch stärkeren Reizen zu sein. Auf den Ultra bezogen, immer weiter kommen zu wollen, Halluzinationen zu suchen in der endlosen Distanz. Bist du ein Sensation Seeker?

Ich glaube, das bin ich nicht. Wie bereits gesagt, am liebsten laufe ich Distanzen zwischen 60 und 100 km, heutzutage ist das ja nichts mehr Krasses (*neutral gesagt*), es muss nicht immer weiter sein. Ich glaube, ich bin kein Sensation Seeker mehr. Das hat sich so entwickelt, ich muss mir mittlerweile nicht mehr immer etwas Krassereres beweisen. Ich laufe einfach für mich selbst. Dieser Gorilla Effekt, ich bin der Superheld und ich kann alles, das ist mir total unwichtig.

Ich finde die Momente viel erfüllender, wenn man sie still und ruhig genießen kann. Wenn man einfach denkt, "wow, jetzt ist Stimmung". Das muss überhaupt nicht mit etwas Krassem verbunden sein. Mir persönlich gibt das keinen Kick, immer weiter und höher zu gehen.

- 25 Auf der Homepage schreibst du, dass du in deiner Laufschule die Freude an der Natur vermitteln möchtest, die Faszination, aus eigener Kraft die Natur zu erkunden.**
Genau, einfach diese Freude an der Bewegung zu haben. Lange draussen zu sein. Ich finde es reduziert einem auch extrem. Du merkst zwar, dass du unheimliche Kräfte entwickeln kannst, um irgendwo hochzukommen, aber dass du sehr klein bist im Vergleich zu der Natur. Das realisierst du total während dem Laufen. Gerade auf Langdistanz habe ich das Gefühl, Gast dort draussen zu sein. Und wenn man einen Ultra durchlaufen konnte, habe ich oft das Gefühl, dass das nur möglich war, weil die Berge das auch zugelassen haben. Die Berge haben irgendwie ihre eigene Stimmung, du kannst den Berg nicht "bezwingen". Um das geht es, das Zusammenspiel zwischen der Natur und sich selbst zu finden. Wir müssen uns eingestehen, dass wir winzig sind im Vergleich zur Natur. Wenn die Berge "mit den Fingern schnippen" hast du keine Chance mehr.
- 26 Sprichst du vom Wetter?**
Einerseits, einfach die Kräfte der Natur. Im Wettkampf ist das oft mit dem Wetter verbunden. Es ist auch eine Einstellungssache. Wenn du auf einem Berg stehst, dann hat dich der Berg hochkommen lassen. Ich wiederhole mich, sorry. Du hast den Berg dann nicht bezwungen, es tönt vielleicht komisch, wir sind dann geduldet, wenn es stimmt, dann dürfen wir dort sein. Wahrscheinlich äussert sich der Berg mit dem Wetter, wenn wir nicht dort sein sollten. Es kann auch etwas anderes sein, ein Felssturz oder eine Lawine.
- 27 Auf das Wetter bezogen, welcher Zustand ist dir am liebsten in der Natur?**
Es gibt so viele geniale Momente in der Natur. Gegen den Abend ist das Licht speziell, oder Sonnenaufgänge, einfach jeder Moment kann sehr schön sein. Es ist für mich vor allem die Stimmung, wenn man merkt, dass man Teil davon ist. Du kannst bei absolut schönem Wetter draussen sein, aber wenn es nicht stimmt, dann stimmt es nicht. Daher kann auch ein kurzer Lauf auf einen kleinen Hügel ausserhalb des Dorfes ein absolut schönes Erlebnis sein, weil es einfach stimmt. Es muss gar nicht immer diese absolute Ultradistanz sein.
- 28 Du scheinst immer wieder einen kritischen Blick auf die "absolute Ultradistanz" zu werfen. Ein Phänomen, dass es mittlerweile gar nicht mehr ums Erlebnis in den Bergen geht, sondern dass es einfach immer länger werden muss?**
Ja (*zögerlich*). Es ist halt wie bei jedem Trend. Wenn etwas ins Rollen kommt, geht es häufig gar nicht mehr um die Sache sondern um die ganze Maschinerie, die daran hängt. Die ganze Wirtschaft, das Material, das es mittlerweile gibt für Läufer, all diese Sponsoren an den Ultraläufen.
Ein Stück weit ist es wahrscheinlich einfach unsere Gesellschaft, die die natürliche Grenze nicht mehr hat. Es geht ja beim Ultramarathon ein Stück weit darum, herauszufinden, wie weit wir laufen können und dabei noch genügend Energie aufnehmen zu können. Würden wir draussen in der Natur leben, hätten wir jeden Tag mit dieser Aufgabe zu kämpfen. Wir müssten jagen, um uns zu ernähren. Aber dadurch, dass wir

diese Herausforderung im Alltag völlig verloren haben, habe ich schon das Gefühl, dass die Menschen eben diese gerade in Ultramarathons ein Stück weit suchen. Diese absolute Grenzerfahrung, wenn es total ans Eingemachte geht.

Andererseits ist es sicher auch durch unsere Leistungsgesellschaft verursacht. Dort geht es vor allem darum, sich andauernd beweisen zu müssen. Und läuft der Arbeitskollege weiter, so musst du natürlich nochmals weiter laufen um beweisen zu können, dass du noch härter bist. Aber das ist für mich nicht der Geist der Langdistanz. Das ist das wirklich mehr so ein Managersyndrom, ein Phänomen der heutigen Gesellschaft (*abwertende Ausdrucksweise*).

29 Ich danke dir für dieses spannende Interview. Ich habe das Gefühl, gar keine weiteren Fragen mehr zu haben. Es scheint mir völlig klar, wieso du läufst und was dich motiviert. Vielleicht kannst du abschliessend nochmals zusammenfassen, was für dich die Motivation ausmacht, solche Distanzen zu laufen?

(Überlegt) Eigentlich das mit Sich und der Natur sein, der Körper, der Kopf und die Natur, insbesondere die Berge harmonisch zusammenzubringen, damit das Ganze eine Einheit wird, dass man mit der Natur verschmelzen kann. Irgendwie das, und dann kommt es plötzlich gar nicht mehr darauf an, ob es jetzt 20 km mehr oder weniger sind. Es ist vielmehr ein Zustand, der den Ultra ausmacht. Stimmt das für dich (*lacht*)?

Interview F

19. August 2018

telefonisches Interview von zuhause aus

1 **Wie bist du zum Ultramarathon gekommen?**

Ich lief schon als Schülerin Volksläufe, danach habe ich zur Leichtathletik gewechselt. Anschliessend, während der Lehre, habe ich sehr wenig Sport gemacht und war eher im Ausgang anzutreffen. Nach der Lehre fing ich wieder an, Volksläufe zu laufen, woraus bald Marathons und Bergmarathons wurden. Dann reizte es mich, etwas Längeres zu probieren. Mein erster Ultra war der 100 km Lauf von Biel. Das hat mich gepackt und bald darauf gingen die Ultras in die Berge. Und dann war die Leidenschaft geboren.

2 **Der 100 km von Biel ist auf der Strasse, nicht?**

Genau, dort rennt man durch die Nacht auf Strassen. Zuerst nahm ich an einem Bergmarathon teil aber der Bieler war der erste Ultralauf in der Schweiz. Somit ging ich auf Frankreich an Läufe, denn in der Schweiz gab es noch gar keine Ultramarathons in dem heutigen Sinne.

3 **Du bist in dem Fall bereits vor dem Boom Ultraläuferin geworden?**

Ja, ich bin sozusagen ein Urgestein, seit den ersten Läufen dabei. Ich war zum Beispiel am ersten Trail Verbier, der war vor über zehn Jahren, dabei. Am Bieler 100 km nahm ich vor 15 Jahren zum ersten Mal teil.

4 **Wenn wir vom Ultramarathon sprechen, kommt dir spontan ein Erlebnis in den Sinn?**

Oh, für mich ist halt der Ultra wenn es wirklich an die ganz langen Strecken geht. Da kommen sehr viele Erlebnisse hoch. Vor allem wenn der Lauf durch die Nacht und in die Berge geht, dann kommen mir sehr oft Erinnerungen hoch. Das schönste Erlebnis ist, einfach unterwegs zu sein.

5 **Alleine in der Nacht, Naturliebhaberin?**

Genau (*lacht*), wobei ich bin schon lieber tagsüber unterwegs, wenn es warm und schön ist. Aber, wenn es eindunkelt oder sehr früh am Morgen, wenn die Sonne wieder aufgeht, alleine in den Bergen zu sein ist einfach nur genial! Das sind geniale Erlebnisse. An vielen Ultras ist das Wetter nicht immer schön, aber Schlechtwetter kann auch sehr schön sein. Ich lief auch schon 300 km und tappte während drei Nächten durch den Schnee, auch das ist ein sehr spezielles und unvergessliches Erlebnis.

6 Suchst du die Grenzerfahrung?

Ja, das ist ab und zu schon eine Grenzerfahrung. Dann gewittert es unterwegs und man stellt sich die Frage, ob man weiter gehen will oder doch lieber unterstehen sollte. In der Regel steht man unter, oder der Lauf wird sogar unterbrochen. Aber es gab auch schon Schneefälle. Dafür hat man Pflichtausrüstung dabei und geht dann weiter. Manchmal sind solche Läufe schon ein wenig grenzwertig. Ich wurde auch schon von einem Hund gebissen, aber so etwas kann immer geschehen, da kann kein Veranstalter etwas dafür.

7 Gibt es deiner Meinung nach erklärbare Gründe, wieso ein Mensch solche Grenzerfahrungen sucht?

Ab und zu hat der Mensch schon den Drang herauszufinden, was noch im Bereich des Möglichen liegt. Ich habe diesen Drang. In den letzten zwei Jahren wurde ich ein wenig ruhiger. Ich hatte vor zwei Jahren Krebs und musste meine Niere entfernen. Seitdem wurde ich ein wenig vernünftiger. Vor meiner Krankheit war es schon immer mein Ziel, weiter und länger zu gehen. Es kam auch nicht in Frage, aufzuhören, wenn es einem nicht gut geht. Man versuchte, alles zu erzwingen. Da wurde ich schon vernünftiger.

8 Tut mir Leid wegen deiner Krankheit.

Ja, aber eben. Ich glaube ich hatte Glück. Mir geht es sehr gut momentan und ich musste nie in die Chemotherapie. Ich habe wirklich ein zweites Leben geschenkt bekommen. Und darum schätze ich nun alles umso mehr. Dass ich immer noch auf diesem Niveau laufen kann, konnten sie mir nicht sagen. Darum genieße ich dieses Geschenk jetzt einfach.

9 Bis jetzt führte ich Interviews mit Ultraläufern, die nicht an der Spitze laufen. Du gehörst ja zur Weltspitze, wie gross ist der Einfluss von guten Resultaten auf deine Motivation, diesen Sport zu betreiben? Steht das Erlebnis noch im Vordergrund?

Es ist natürlich schon eine Motivation, zu wissen, dass man vorne mitlaufen kann, es reizt einem, es ist sehr schön, aber es ist unter anderem auch ein grosser Druck, als Favoritin an den Start zu gehen, alle schauen auf dich. Mein Motto ist, Spass zu haben. Und wenn man dann einmal einen schlechten Tag hat, dann fragen gerade alle, was los sei. Ich laufe auch gerne mit, beziehungsweise fertig, wenn es einmal nicht gut läuft. Dann verstehen das gewisse Leute nicht, dass ich nicht abbreche. Ich laufe auch gerne mit anderen mit, wenn ich nicht mag.

Ich laufe sehr viele Wettkämpfe. Und wenn ich jetzt innerhalb von sieben Tagen zwei 100 km Wettkämpfe laufe, ist klar, dass der zweite einfach ein gutes Training ist. Ganz klar, dass ich bei dem zweiten nicht schnell laufen kann. Aber ich mache es wirklich einfach aus Freude und aus Spass. Wenn es mir nur um Resultate gehen würde, dürfte ich nicht so viele Läufe machen.

10 Du hast vorhin davon gesprochen, gerne mit anderen mitzulaufen. Wie meinst du das?

Wenn ich zum Beispiel an einem Wettkampf jemanden einhole, spreche ich gerne mit dieser Person. Das finde ich schön am Ultra. Dann nimmt man ein wenig Tempo raus um ein wenig mit anderen Läufern zu sprechen und Geschichten austauschen. Und dann geht man wieder ein Stück weiter. Im Training laufe ich viel mit meinem Partner, er ist zwar einiges weniger schnell.

11 Bei Ultras ist man oft alleine unterwegs, auch in der Nacht. Aber wenn man jemanden trifft, dann hat man Freude. Ist die Community etwas Wichtiges für dich?

Ja, es ist wie eine grosse Familie. Es passierte mir schon oft, dass ich zum Beispiel den Fuss verstauchte, und dann wurde immer sofort zu einem geschaut. Wenn ich an jemandem vorbeirennende, der an der Strecke sitzt, frage ich auch jedes Mal, ob geholfen werden kann. Man bietet auch Wasser oder andere Hilfsmittel an. Das ist eigentlich seit den Anfängen des Ultras ein ungeschriebener Verhaltenskodex, dass man allen hilft.

Das ist auch bei den Frauen an Ultras schön. Wir sind untereinander wirklich nicht Gegnerinnen, wir sind schon fast so wie Leidensgenossen und man mag es den anderen immer gönnen. Wenn wir uns überholen wünschen wir uns Glück und dass wir es gut machen sollen. Ich finde der Umgang ist sehr ehrlich, das ist sehr schön. Dass man es sich unter Frauen gönnen mag ist gar keine Selbstverständlichkeit. Ich habe ja auch schon Strassenläufe und Marathons gemacht, dort ist wirklich ein ganz anderes Klima, dort ist man wirklich Gegnerin (*bedrückt*).

12 Ich vermute, dass das mit der Strecke zusammenhängt. Man muss schon zu sich selbst ehrlich sein, sonst kommt man nicht ins Ziel. Du hast vom Leiden gesprochen, ich nehme an, dass auch du nicht immer schmerzfrei unterwegs bist?

Genau (*lacht*)! Auf das werde ich ab und zu angesprochen. Viele sprechen davon, aufgehört zu haben, weil sie starke Schmerzen hatten. Gleichzeitig haben sie den Eindruck, dass wir diese Strecke einfach ohne Probleme bewältigen. Aber auch wir Spitzenläufer, Männer und Frauen, haben Probleme. Auch uns tut oft etwas weh. Es gibt fast keinen Ultra ohne Probleme, vielleicht lassen wir uns die Schmerzen einfach weniger anmerken. Durch die Erfahrung wissen wir vielleicht besser, wie wir darauf reagieren sollten, zum Beispiel auf Magenprobleme. Das hat viel mit Erfahrung zu tun. Ich muss vielfach schmunzeln, wenn Leute das Gefühl haben, wir würden nichts mehr fühlen und spüren gar keine Schmerzen mehr.

13 Ich treibe ja auch viel Laufsport. Intervalle oder dergleichen sind immer hart, bereiten oft Schmerzen. Ich frage mich oft, wieso ich mir solche Schmerzen beifüge. Beantworten kann ich diese Frage nur teilweise. Hast du eine klare Vorstellung, wieso wir uns freiwillig Schmerzen beifügen?

Eigentlich nicht (*lacht*). Weil es im Nachhinein trotzdem schön ist, wenn man im Ziel ist, schlussendlich ist es eine Befriedigung. Man hat so viele schöne Momente erlebt unterwegs, das überwiegt. Bei mir ist es schon das. Zwischendurch frage ich mich,

wieso ich das mache aber am Schluss weiss ich es wieder, weil es einmalige Erlebnisse sind.

14 Aus der Komfortzone gehen um anschliessend wieder die Gemütlichkeit zu schätzen?

Genau, etwa so. Momentan absolviere ich mein Training oft auf dem Arbeitsweg. Ich kann im Geschäft duschen. Ich stehe jeweils zwischen 4:30 Uhr und 5:00 Uhr auf um dann ins Geschäft zu laufen, wo ich um 8:00 Uhr zu arbeiten beginne. Jedes Mal, wenn der Wecker abgeht frage ich mich, wieso ich das nur machen muss. Aber sobald ich vor dem Computer sitze, muss ich eingestehen, dass es so gut tut, am Morgen draussen in den Bergen sein zu dürfen. Ich erlebe diese Gefühle praktisch jeden Morgen aber anschliessend sitzt man einfach nur zufrieden im Büro.

15 Ich las, es sind 10 km bis ins Büro, machst du manchmal Umwege?

Ja, genau. Der nächste Weg ist 10 km aber in der Regel mache ich Umwege oder Höhenmeter. 1000 Höhenmeter und 17 km, in der Regel laufe ich jeden Morgen um die zwei Stunden. Am Mittag gehe ich oft ins Hallenbad neben dem Geschäft, Aquajogging oder Schwimmen als Ausgleich. Am Abend ist es unterschiedlich. Manchmal spaziere ich nach Hause, manchmal laufe ich, manchmal kommt ein Kollege entgegen und dann laufen wir zusammen einen Umweg. Am Wochenende gibt es in der Regel die langen Einheiten.

16 Wenn du morgens ins Büro läufst, ist das Natur geniessen, abschalten, Meditation oder Ideen sammeln?

Es ist von allem. Sicherlich die Natur geniessen, meistens schaue ich, dass ich am Morgen nicht unter den Leuten bin, ich renne am liebsten durch den Wald oder auf verlassenen Wegen. Am Morgen brauche ich meine Ruhe und die Natur. Aber unterschiedlich, manchmal machen mir Probleme zu schaffen, manchmal geht mir die Arbeit durch den Kopf, plötzlich kommen einem Gedanken beim Springen, wo man plötzlich das «ah jo genau»- Erlebnis hat, manchmal höre ich auch Musik. Seit ein paar Jahren höre ich ab und zu Musik oder Radio. Es ist wirklich unterschiedlich, wie mein Feeling gerade ist.

17 Kannst du mit der Musik abschalten?

Genau, vor allem auf dem Heimweg. Das ist das schöne, wenn ich zuhause angekommen bin habe ich wirklich abgeschalten. Für das ist mein Arbeitsweg ideal.

18 Viele Junge denken, Laufen ist langweilig. Sicherlich ein provokatives Statement für dich. Kam dir das Laufen auch schon langweilig vor, wenn du jeden Tag eine ähnliche Strecke läufst?

Also am Morgen, wenn ich die Umwege laufe, nie. Das ist jedes Mal ein Highlight für mich. Ich sage immer, einen der schönsten Arbeitswege zu haben. Diesen kann ich noch tausende Male laufen, der wird mir nie langweilig. Am Abend, wenn ich direkter laufe, durch die Felder, denke ich manchmal, dass es mir gleich ist, wenn ich ankomm-

me. Vor allem im Winter wenn es dunkel und kalt ist, dann denke ich das ab und zu. Manchmal habe ich auch wieder Phasen, da telefoniere ich auf dem Heimweg einem Kollegen von Basel. Der läuft dann zu dieser Zeit in Basel, und nach einem stündigen Telefonat bin ich dann auch zuhause. Wenn es mir zu bunt wird, rufe ich einfach jemandem an.

19 Zurück zu den Wettkämpfen. Was bedeuten sie für dich?

Freiheit, und für mich sind Wettkämpfe in diesem Sinne ideal, dass jeder Veranstalter versucht, die Strecke durch möglichst schöne Orte zu legen. Ein Veranstalter will uns Läufern alle schönen Sachen seiner Region zeigen. Ich studiere nicht gerne Karten. Wenn ich alleine laufe muss ich alle Wanderwege studieren. An einem Wettkampf ist das nicht der Fall. Und ich kann mir sicher sein, auf den schönsten Wegen zu laufen. Man hat Verpflegung und falls etwas passiert, wird man zumindest gefunden (*lacht*). Das sind für mich Gründe, wieso ich so viele Wettkämpfe laufe. Auch die Leute untereinander, man kennt sich und trifft sich immer wieder. Auch schön ist, dass, egal ob schneller oder langsamer Läufer, alle gleich sind. Man ist eine Community wo jeder dazugehört.

20 Du sprichst immer wieder von der Natur. Wieso läufst du, es gäbe doch Velos oder Autos oder die gemütliche Variante des Wanderns?

Ich kenne einige, die würden das mit dem Velo fahren. Aber das ist viel zu streng für mich (*lacht*). Da wäre ich ewig unterwegs. Auto, das fahre ich gar nicht gerne. Das ist der grösste Nachteil an Wettkämpfen, da muss man zum Teil ewig im Auto sitzen. Wenn ich Menschen mit dem Auto irgendwo auf einen Pass fahren sehe, denke ich immer, zurück in die Natur aber ja nicht zu Fuss. Das ist nicht mein Motto. Ich will mich in der Natur aus eigener Kraft bewegen, zu Fuss oder mit dem Velo. Natur soll man aus eigener Kraft erleben.

21 Wieso laufen und nicht wandern?

Bei Wettkämpfen über 80 km und mehr wandert man überall, wo es auch nur leicht bergauf geht. Abwärts und flach läuft man. Der Rest ist ein schnelles Wandern, ausgenommen die wenigen schnellsten Männer. Das Training ist oft einfach Wandern, mir gefällt beides. Die Abwechslung gefällt mir.

22 Hast du auch schon Halluzinationen erlebt?

Ja (*lacht*), das gibt es bei mir gerne. Nach 25 bis 26 Stunden fängt es an, da sieht man dann allerlei. Sehr speziell.

23 Wie darf man sich das vorstellen, ist das Teil vom Erlebnis?

Manchmal erschreckt man sich fast, am Anfang kann man es gar nicht glauben und manchmal lacht man ab sich selbst, wenn man zum Beispiel Fahrräder auf Bäumen hängen sieht. Dann muss man plötzlich lachen. Am Anfang fragt man sich wirklich, ob man spinnt, ob dort vorne jemand sitzt oder ob es doch nur ein Baum ist. Mittlerweile kenne ich diese Halluzinationen etwa.

24 Sind es dann immer ähnliche?

Meistens sind es ähnliche, aber es kommen auch immer wieder Neue. Es gibt ganz lustige Sachen.

25 Andere nehmen Drogen, ist der Ultralauf eine Art Sucht für dich?

Ja, ich denke schon, dass der Ultralauf auch eine Sucht ist. Das gebe ich zu. Wobei jeder, der eine gewisse Sportart auf einem bestimmten Niveau betreibt ist meiner Meinung nach eine Art süchtig. Auch OL als Leistungssport kann eine Sucht sein, denke ich. Die meisten Läufer, die ich kenne, sind ein wenig süchtig danach. Es sind alles ein wenig Spinner. Aber eben, auf eine Art ist es ja eine gesunde und gute Sucht. Wobei gesund auch nicht wirklich (*lacht*).

26 Der Gesundheitsaspekt. Ich dachte, Ultraläufer müssten alle verletzt sein bei diesen Strecken. Ich war erstaunt, dass von so wenigen Verletzungen berichtet wurde in Interviews. Kurzstreckenläufer sind öfters verletzt, habe ich den Eindruck. Gibt es keine Abnützungserscheinungen auf die Dauer?

Es kann sein. Ich vermute es auch. Aber man weiss es nicht. Ich hatte auch schon einen Ermüdungsbruch, wobei das kann es in jeder Sportart geben, wenn man übertreibt. Sicher tut mir mal das Knie weh, aber in der Regel habe ich keine Probleme mit den Gelenken und auch sonst praktisch keine Beschwerden. Ich laufe jetzt schon 15 Jahre so extrem und sehe Menschen, die keinen Sport treiben und bereits ein künstliches Hüftgelenk haben. Von dem her kann ich nicht sagen, ob es gesund oder ungesund ist. Als ich Krebs hatte, realisierte ich wie froh ich bin, schon so vieles erlebt zu haben. Was man erlebt hat, kann einem nicht mehr genommen werden. Es wäre sicher hart, wenn ich jetzt plötzlich nicht mehr laufen kann. Aber bis jetzt fühle ich mich immer noch sehr gut.

27 Wenn du den Ultramarathon mit drei Wörtern beschreiben müsstest, welche drei wären das?

(*Studiert langen*) Gemeinschaft, und vor allem Berge und Natur.

28 Ich hatte kürzlich ein Interview mit E.. Sie sprach wiederholt vom Spielen. Dass das Laufen in den Bergen, zum Teil auf schwierigen Trails, ein Spiel sei. Spielst du auch? Ist es wichtig für dich, dass es nicht einfach monotones Laufen auf der Strasse ist?

Sie wohnt im Engadin, oder? Ja schon. Das stimmt. Ich mache jedes Jahr den Zürich Marathon aber der ist viel schlimmer als ein Ultramarathon. In den Bergen zu sein gibt einem wahnsinnig viel zurück. Ich suche gerne immer neue Wege, schaue wie weit man kommt mit den Turnschuhen, wenn die Trails immer schmaler werden. Es ist ein Ausloten, wie weit komme ich? Jetzt war ja gerade ein Wetterwechsel, dann nimmt man halt die Spikes mit um oben im Schnee trotzdem rennen zu können. Es reizt mich schon, es zieht mich immer herauf.

- 29 Wenn du ins Ziel kommst, was gehen dir dann für Gedanken durch den Kopf?**
Das ist unterschiedlich, je nachdem wie lange das Rennen war. Bei den ganz Langen ist man einfach froh, wenn man ins Bett kommt. Und an den Tagen danach kommt alles hoch, emotional. Bei den Kurzen, für mich heisst das so 80 km, kommt man ins Ziel und braucht noch eine Weile, bis der Körper herunterfährt und alles verarbeitet. Dann schafft der Kopf noch viel weiter. Nach 30 stündigen Rennen kann es gut sein, dass du nur noch unter die Dusche und dann ins Bett gehen willst. Ich finde es sehr schön, wenn der Partner auch läuft. Dann diskutieren wir nach dem Lauf noch lange über Erlebnisse, über gewisse Stellen und geniessen den Lauf nochmals zusammen.
- 30 Mittlerweile höre ich in den Interviews immer etwa ähnliche Beweggründe, gibt es für dich noch etwas, dass du bis jetzt noch nicht angesprochen hast, das dich für diese Ultras motiviert?**
Nein, eben. Für mich ist es wirklich die Freude an der Bewegung, die Freude an den Bergen, erkennen was der Körper leisten mag. Es tut einfach gut. Ja, es ist schon ein bisschen wie eine Droge. Draussen zu sein und die Berge zu geniessen, dass ist das was mich motiviert.
- 31 Darf ich Fragen, was deine nächste Herausforderung ist?**
Das wird der Tor des Geants (330 km 24'000 hm) im Aostatal sein. Ich lief diesen Ultra auch schon, aber da muss alles stimmen, damit ich finishen kann. Das war dort, wo mich letztes Mal der Hund gebissen hat.
- 32 Ohne Schlaf?**
Dort muss ich schlafen. Aber ich hoffe so wenig wie möglich. Letztes Mal startete ich am Sonntag und kam am Donnerstag ins Ziel, nach 98 Stunden mit insgesamt vier Stunden Schlaf. Mal schauen, wie es dieses Jahr herauskommt. Das ist ein ganz genialer Lauf, super organisiert. Im Aostatal hast du unendlich viele Berge.
- 33 Und viele Sonnenaufgänge?**
Genau. Ich lief gerade den Trail Verbier. Ich kam zuoberst auf dem Berg an, als die Sonne unterging. Das ist wirklich einfach der Hammer, genial. Aber das wirst du alles auch erleben!
- 34 Ich danke dir für dieses interessante Interview, auch wenn es am Anfang speziell war, über das Telefon Fragen zu stellen.**
Das war gerne geschehen, ich wünsche dir viel Erfolg mit deiner Arbeit.

6.2 Interview guides

6.2.1 First edition

- 1 Ganz spontan, welche Begriffe kommen dir in den Sinn, wenn du an den Ultramarathon denkst?
- 2 Was macht einen Ultramarathon-Event speziell?
- 4 Wie verpflegt ihr euch unterwegs?
- 5 Warum rennst du eine solche Distanz, warum wandert man nicht einfach oder nimmt das Velo?
- 6 Der Weg ist das Ziel, Gedanken dazu?
- 7 Gibt es für dich ein Leben ohne Laufen? Würdest du dich als Laufsüchtig bezeichnen? Kannst du definieren, ab wann man süchtig nach Laufen ist; oder bist du eher der Auffassung, dass der Mensch einfach laufen muss, wie er auch atmen muss? Kennst du abhängige Läufer, die Suchtsymptome zeigen? Gibt es «Down-Momente» nach einem Ultramarathon, wenn die «Reise» fertig ist und man sich in der Erholungsphase befindet?
- 8 Gibt es etwas Konkretes, das für dich die Faszination des Laufens ausmacht?
- 9 Kannst du die «Ultramarathon-Community» beschreiben? Sind Ultraläufer Einzelgänger oder brauchen sie die Gesellschaft der anderen Läufer?
- 10 Wie lange dauert deine Vorbereitungsphase, physisch und mental, auf einen Ultramarathon? Wie sieht für dich eine typische Trainingswoche aus?
- 11 Wie nahe bist du schon an dein körperliches oder psychisches Limit gekommen? Braucht der Mensch solche «Grenzerfahrungen»?
- 12 Wenn du losläufst, gibt es einen Punkt oder ein Gefühl, das dir sagt, ich laufe jetzt einen Ultramarathon?
- 13 Auf Finisherfotos sind ein schmerzverzehrtes Gesicht und ein humpelnder Körper ein gängiges Motiv. Ist der Mensch überhaupt geschaffen für solche Distanzen? Ist es sehr schmerzvoll, einen Ultra zu laufen? Nimmst du die Schmerzen in den Kauf, da die guten Erinnerungen dann überwiegen? Ist es sogar befriedigend, sich manchmal Schmerzen zuzufügen? Brauchen wir Schmerzen, damit wir uns lebend fühlen?
- 14 Emotionen und Gefühle im Ziel?
- 15 Extrinsisch, die Rangliste ist entscheidend, oder intrinsisch, das gute Gefühl während/nach dem Ultramarathon ist wichtig; was überwiegt bei dir? Intrinsische Motivation während dem Lauf überwiegend, du bist ja sicher auch stolz auf deine Leistung

im Anschluss? Würde es dir etwas ausmachen, niemandem von deinen Ultramarathons erzählen zu können? Bestimmt wurdest du auch schon für verrückt gehalten, Ultradistanzen zu laufen, wie hast du darauf reagiert?

- 16 Machst du dir während langen Läufen Gedanken übers Leben oder muss man sich darauf fokussieren, nicht aufzugeben?
- 17 Der Mensch läuft in Momenten der absoluten Glücklichkeit und er rennt, wenn er flüchtet um zu überleben. Siehst du Ultramarathons eher als Flucht vom Alltag zu interpretieren oder läufst du sie aus purer Freude am Leben?
- 18 Wurde es dir schon einmal langweilig während du lange gelaufen bist? Braucht der heutige Mensch diese Langeweile oder diese Einfachheit eines Laufes um sich zu erholen?
- 19 Was scheint dir am wichtigsten, die Vorfreude, die Gefühle während dem Ultra oder die Erinnerungen?
- 20 Hast du schon Erfahrungen gemacht mit dem Runner's High? Welche? Oft? Ich las, dass es während langen Distanzen auch zum Runner's Low kommen kann, kennst du das auch? Wie fühlt sich das an?
- 21 Was unterscheidet einen Lauf über eine Distanz von 10 km oder 20 km von einem Lauf über eine Distanz von 50 km und mehr? Was ist anders an einem Ultra wie an einem Marathon? Wieso läufst du solche Distanzen?

6.2.2 Second edition

- 1 Bevor ich starte will ich fragen, ob es für dich in Ordnung ist, wenn ich das Interview aufnehme. Ich würde die Aufnahme vertraulich behandeln und löschen, sobald ich alles niedergeschrieben habe?
- 2 Im Rahmen meiner Maturarbeit versuche ich qualitativ zu ergründen, was einen Menschen motiviert, an Ultramarathons teilzunehmen. Dazu benutze ich Interviews als Hauptquelle für Informationen. Mich faszinieren die die Motivationsgründe, die jemanden dazu bewegen, einen Ultramarathon zu laufen. Die Teilnahme am Interview ist unentgeltlich. Ich kann dir aber gerne eine elektronische Kopie meiner Arbeit senden, sobald diese im Winter korrigiert sein wird.
- 3 Zuerst einige kurze Fragen zum Einsteigen. Wie viele Ultramarathons bist du schon gelaufen? Seit wie vielen Jahren läufst du Ultramarathons? Bei wie vielen Ultramarathons hast du die Ziellinie erreicht? Wie lange war dein längster Ultra? Wie hast du dich als Läufer vor der Ultramarathonzeit entwickelt? Wie bist du anschliessend zum Ultramarathon gekommen? Mit welchem Alter Hast du eine Vermutung, weshalb du nicht früher oder später zu Ultramarathon gefunden hast? Wie sieht bei dir eine typische Trainingswoche aus? Ist ein Ultramarathon primär ein Wettlauf gegen dich

- selbst, gegen deine Zeit oder ist dir auch die Platzierung wichtig? Trainierst du mehrheitlich alleine? (Aus organisatorischen/zeitlichen Gründen?)
- 4 Wenn du nur drei Wörter hättest um den Ultramarathon zu beschreiben, welche wären es?
 - 5 Beschreibe den typischen Ultramarathonläufer.
 - 6 Was für Gründe halten dich während einem Ultra davon ab, abzubrechen? Gibt es Gründe und Umstände, dass du einen Ultra abbrichst?
 - 7 Wie fühlst du dich im Ziel eines Ultras?
 - 8 Kannst du von einem Ultramarathonerlebnis erzählen, dass dir besonders in Erinnerung geblieben ist?
 - 9 Sind Ultraläufer Einzelgänger oder Gesellschaftsmenschen?
 - 10 Was haltest du von der Aussage: Alleine zu laufen ist Meditation? Laufen ist langweilig. Reaktion darauf?
 - 11 Warum nimmst du nicht das Velo oder gar das Auto für solche Distanzen?
 - 12 Was bewegt dich dazu, deine Komfortzone zu verlassen?
 - 13 Inwiefern ist dir die Anerkennung für deine Ultraläufe wichtig?
 - 14 Erlebst du während Ultras das Runner's High? Hitting the Wall, schon erlebt?
 - 15 Warum sollte jeder Mensch einmal einen Ultra gelaufen sein?
 - 16 Was ist das Wichtigste, das man während einem Ultra beachten muss? Wie fühlt sich der Körper während einem Ultra an? Danach? Wie fühlt sich der Geist während einem Ultra an? Danach?
 - 17 Was spielt die Natur für dich für eine Rolle beim Erlebnis Ultramarathon?
 - 18 Da ich die Frage meiner Arbeit qualitativ zu beantworten versuche bin ich auf passende Interviewpartner angewiesen, die meine Kriterien erfüllen. Deswegen frage ich dich, ob du mir eine Referenz angeben könntest von einem weiteren Ultraläufer, der deiner Meinung nach meine Anforderungskriterien erfüllt? (mehr als fünf Ultramarathons erfolgreich absolviert, mehr als 10 Jahre Läufererfahrung, nicht einem professionellen Team angehörig, keinem Vertrag verpflichtet, aktuell wettkampfbestreitend)
 - 19 Wir sind nun langsam am Ende des Interviews. Hast du noch irgendein abschließendes Wort oder etwas Persönliches, das du hinzufügen willst?
 - 20 Somit Danke ich dir recht herzlich, dass du dir die Zeit genommen hast und wünsche dir viele weitere erlebnisreiche Ultramarathons.

7 My first ultramarathon

I participated at the Swiss Canyon Trail at the Val-de-Travers (NE) on the 9th of June 2018. This is an ultramarathon, in my category, over a distance of 48 km.

I got up at four o'clock. I did not feel tired because to wake up at such a time always gives me the feeling of starting an adventure. I had to pay special attention to what I took with me for the run and what I eat. My major fear was that my digestion would cause trouble. I drove to Couvet with my father. He wanted to come and support me. We walked to the gym where I had to pick up my starting number. While walking, I realized that most were already dressed in running clothes and shoes. I changed my clothes at the gym. Similar to orienteering events, there was a queue in front of the lavatory. I think a lot of runners are nervous before competitions and thus go to the toilet more often. Some people were talking in the gym but all in all, the atmosphere seemed quiet. I wonder if this has to do with pre-race nervousness. I put on my shoes and was cautious to not forget anything. I told my father where the refreshment posts were once again. He assured me he would take photos and called me slightly insane for doing such a thing. I was surprised by the number of women in the gym. I thought it would be primarily men who do this sport. It smelled of Perskindol everywhere. A lot of runners put on their compression clothes.

It was eight o'clock when I began to warm up. Some runners looked at me like *why does this guy warm up, he is probably totally overmotivated, he might not know how long he has to run today*. Anyway, after ten minutes, my father wished me good luck and the speaker said some things in French. I was concentrated on myself. He informed about difficult trails and wished us all a fun and accident-free run. I had to smile when we set off. The pace on the track was really slow. I thought *well, if it goes on like this it is zero of a problem to win*. But I was almost certain that it would become a hard race. I had to hold back because it felt like slow going in the beginning. We reached the first climb and many runners struggled with getting grip because the trail was muddy. I placed myself behind the fastest women. I really enjoyed running these trails. I needed to concentrate but I had the feeling that ultramarathoners struggled more than I with the technical aspect of slippery trails.

After some kilometres the woman in front of me slowed down. A young man accompanied me. After a while I began to be curious. He looked young. I asked him if he was a junior. I was right, and he introduced himself as Simon from Montreux. We talked for half an hour. He had already done certain ultramarathons, the longest of them covering 87 km. He said that this race is *an easy to start ultramarathon* because I told him that my longest distance so far was 26 km. I thought that if I perform perfectly, I could finish second, behind him. He sped up slightly. At the first drinking station I drank a small cup of water and cola.

The major climb of the race was the next exercise. I told myself to walk it. Simon gained a considerable lead over me. I felt strong, so I decided to run short intervals with walking be-

tween them. After twenty minutes I was able to catch up with him. I thought I could have a chic psychologic advantage if I pace up to let him know that I am capable of fast uphill. I quickly gained a lead and after 40 minutes I already reached the top of Le Soliat. Many people cheered and some of them even wiggled cow bells. It was an overwhelming feeling. I smiled from ear to ear and felt super good. My father took nice pictures and later told me that I had a fast pace and was in the front of the whole race. If he had told me that during the race I might have become pretty nervous. The view was not very good, there were clouds hanging before the sun. The temperature was pleasant. Nature was beautiful, and I slowly reached the state of flow. I was really concentrated on my body in the beginning, worrying about every part of my body that hurt slightly because I knew these can all become real pains before the finishing line. But I felt better with every kilometre.

After the first big climb was behind me, I was able to set the pace. Nature passed by. I felt great and fast. Sometimes, I looked back, all the time I thought Simon would catch up with me again soon. I often wondered if it would be exhausting at some point, I was a little afraid of hitting that famous wall every marathoner tells stories about.

I started chatting when I met other runners. My French left a lot to be desired, but I could communicate. Some listened to music. I chatted about different things. Often, it was about how nice the scenery was.

After 25 km I saw the first sign that indicated the distance to go. First, I was surprised that the first 25 km were already over. Then I realized, that the longest distance I had run so far was 26 km. That scared me. I imagined running the same route again, it was a strange feeling.

The refreshment posts did not really stop me. As I walked through, I squeezed orange slices and a cup of coke into myself. Then came the first little crisis. I was no longer fit in my mind when people suddenly called me. I had missed a turn-off. Then came a long descent. I ran down the mountain and my thighs started to hurt. Probably, my downhill-speed was too fast. I was of the opinion that the next refreshment post would be at kilometer 35. It seemed to me as that I should be there for a long time. I looked at my watch for the first time, it indicated 30 km. I could hardly believe that I only run five kilometres. I thought that I should have covered at least twelve km. At kilometer 31, I saw the next sign indicating the distance. This one kilometre felt, without exaggerating, like ten. I thought *this could become really fun if it goes on like this*.

After the refreshment post, the second big climb came. In a beautiful valley, between waterfalls, the path meandered. I enjoyed the sound of the brook flowing through the beautiful valley. On the mountain I had to go to the toilet. I wondered how the ultramarathoners handled that. So, I just peed at the side of the trail, nobody looked at me in astonishment. The second downhill came. My thighs felt worn out. I had pain in my groin. But maybe it was also the digestion. The trail became more technical. I forgot the pain and concentrated on the

ground. Just before marathon distance, the last refreshment post came. My father was waiting for me. For the first time, I stopped. I ate, drank and talked to my him. Then, I tackled the last eight kilometers. Already the first ascent was extremely hard.

I looked at the clock when it indicated 42 km. I had to cry. It was a very emotional mixture of joy to have run a marathon, to know that it just goes on, but also of pain and exhaustion. A woman caught up with me and asked if I was all right. I had to laugh. Thereupon we got into conversation, in English. She admired my pace and motivated me to keep running. She motivated me massively. Mentally, she was a great support. The last downhill, down to the village where the finish line was, I stopped caring about the pain. I knew it was not far anymore. The last two kilometres were flat. The woman was too fast for me. I realized that I had simply stopped. My legs were empty and without noticing I stopped twice. It was a very special, never before experienced, feeling for me. A man patted me on the shoulder, together we ran the last hundred meters. At the finish line, I hugged the woman, gave my father a handshake and laid down. The tears came again. I was overwhelmed. It was awesome! I was never so close to my physical limit. I could not stand up any more. My legs had no strength, someone helped me to get up finally. I could not walk properly any more. But I realized that I had won. I felt great joy but at the same time thought that I was crazy. Ultimately, I even managed to finished fifth. That made everything even more beautiful. It was a torture to take off my clothes, but showering felt more beautiful than ever. While I was waiting for ceremony, I watched many runners arriving at the finish line. Everyone looked exhausted, but I felt the satisfaction and happiness of all of them as soon as they crossed the finish line. I talked to various ultramarathoners, you get into conversation very easily. Often, topics were about the run and what they experienced. Many talked about the weather and the beautiful landscapes. Then, I was very proud again. I was able to climb the podium without help. I was really afraid of not being able to get up by myself. I won a bottle of Absinthe. Probably, the idea of that was to get through the pain of the next three days with its content.

The ultramarathon is about experiencing an adventure in nature in all its facets, something that is intrinsically rewarding. Ultramarathoners seek their limits and a sense of community. It is about reveling in sunsets and enjoying the tranquility while running in the mountains and getting into the state of flow.