

Wie aus dem Squash-Spieler Christian Marti ein Ultraläufer wurde

SCHON EWIG UNTERWEGS

Christian Marti gehörte zur ersten Generation von laufenden Managern. Jetzt ist er 67-jährig – und läuft immer noch. Am liebsten lang, extrem lang. FIT for LIFE hat den Dauerläufer getroffen.

TEXT: ROBERT PETERHANS

Dienstagnachmittag in einem Café im Zürcher Quartier Höngg. Es ist nochmals heiss geworden. Die meisten der überwiegend älteren Gäste sitzen im schattigen Innenraum des Cafés. Nicht so Christian Marti. Der 67-Jährige bevorzugt für das Treffen ein Tischchen im Freien. Sein Gesicht unter der ausgebleichten Laufmütze wirkt ernst, beinahe etwas besorgt. Doch nach wenigen Sätzen hellt sich die Mimik auf; Christian Marti hat Humor und kann auch über sich selbst lachen.

Der langjährige Ultraläufer ist es gewohnt, bei jedem Wetter draussen zu sein. Und dies in der Regel laufend statt im Café sitzend. 22 145 Kilometer an 85 Ultraveranstaltungen weist die Statistik der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung in einem Zeitraum von dreissig Jahren für ihn aus. Im Schnitt sind dies rund 260 Kilometer pro Wettkampf, zuweilen verteilt auf Mehrtagesläufe. Klingt ziemlich extrem für einen, dessen Sporttreiben einst mit ein bisschen Squash begann. Damals am «Insead» in Frankreich, der bekannten Kaderschmiede, wo er nach dem Maschinenbau-Studium an der ETH zusätzlich einen Master of Business Administration

MBA erlangte. Zurück in der Schweiz steigerte sich der 30-Jährige kurzzeitig gar zum ambitionierten Squash-Spieler. Dann kam zur Verbesserung der Fitness das Laufen dazu, «zuerst alleine, später mit einem Geschäftskollegen sowie mit dem Runners Team Hönggerberg».

LAUFEN STATT SQUASH

Das Laufen löste den Squash-Sport als ernsthaft betriebenes Hobby des jungen Akademikers ab. Die erste Challenge bestand aus einem 10-km-Lauf. Es folgten zweimal der Greifenseelauf sowie Marathons in Zürich und Tenero mit Bestzeiten unter drei Stunden. Doch eigentlich schlug sein Herz für die Ultradistanzen. Im wörtlichen Sinne. Denn wegen Herz-Kreislauf-Problemen riet ihm der Arzt, keine Wettkämpfe mehr auf Zeit zu bestreiten. Darauf stieg der begeisterte Läufer auf Ultradistanzen um, wo die Herzbelastung aufgrund der geringeren Intensität kleiner ist.

Vorbilder fürs Ultralaufen fand er im Runners Team Hönggerberg. Etwa mit Markus Engeler, dem späteren dreifachen Sieger des Bieler Hunderters. Auf der Liste der Ultraläufe von Christian Marti sind die 100 Kilometer von Biel denn auch der erste Eintrag. Insgesamt stand er beim Klaskiker im Seeland rund zehn Mal am Start.



Nimmermüde: Beim Grand Union Canal Race von Birmingham nach London lief Christian Marti 145 Meilen am Stück.

Und fünfmal beim Swissalpine in Davos. «Wer damals diese beiden Läufe absolvierte, meinte, er gehöre zur Krone der Schöpfung», sagt Christian Marti schmunzelnd.

Die hohen Teilnehmerzahlen, wie sie Marti bei den 100km durchs Seeland noch erlebte, sind längst Tempi passati. Und die einstige Königsdisziplin des Swissalpine wurde wegen dem gesunkenen Interesse gestrichen. Gleichzeitig ist Ultralauf zu einem weltweiten Trend und bestens vernetzten Markt geworden. Der erfahrene Extremsportler steht diesen Veränderungen nüchtern gegenüber. Den Veranstaltern rät er, ihre Anlässe klar zu positionieren. Für die Läufer sieht er heute vor allem Vorteile. «Das Angebot ist deutlich grösser geworden und dank Internet und Co. kann man sich viel besser darüber informieren sowie das ganze Handling bequem zu Hause am Computer abwickeln.»

BERUF ALS ERSTE PRIORITÄT

Laufen nimmt im Leben von Christian Marti einen hohen Stellenwert ein. Der Beruf war für das FDP-Mitglied indes immer wichtiger. Er arbeitete zeitweilig am Schweizer Hauptsitz eines US-Technologieunternehmens. Dieses Umfeld ermöglichte ihm einen frühen Zugang zum Internet und zu grenzenloser Kommunikation. Vorteile, die er auch fürs Laufen nutzte. So reiste er bereits Anfang der 1990er-Jahre zu 100 Meilenläufen in die USA, die er ausfindig gemacht hatte. Spitzenklassierungen im Gesamtklassament blieben selten. Doch in seiner Alterskategorie steht er bis heute immer mal wieder auf dem Podest.

Die erfolgreiche berufliche Karriere erlaubte es dem begeisterten Ultraläufer, bereits deutlich vor dem offiziellen Pensionsalter in den Ruhestand zu gehen. Seither steht aber nicht nur das Laufen im Mittelpunkt, sondern auch die zeitgenössische Kunst als zweite Passion. Kürzlich ist er mit seiner Partnerin vom Besuch der Biennale in

«Wer damals Swissalpine und Bieler Hunderter schaffte, meinte, er gehöre zur Krone der Schöpfung.»



Christian Marti hat mit Ultraläufen die Welt bereist, hier beim Wadi Bih Run im Oman.

Venedig zurückgekehrt. Christian und Ursula Marti sind seit bald fünfzig Jahren ein Paar; Kunst und Sport sind gemeinsame Leidenschaften. Ursula Marti begnügt sich jedoch mit weniger Wettkämpfen und kürzeren Distanzen.

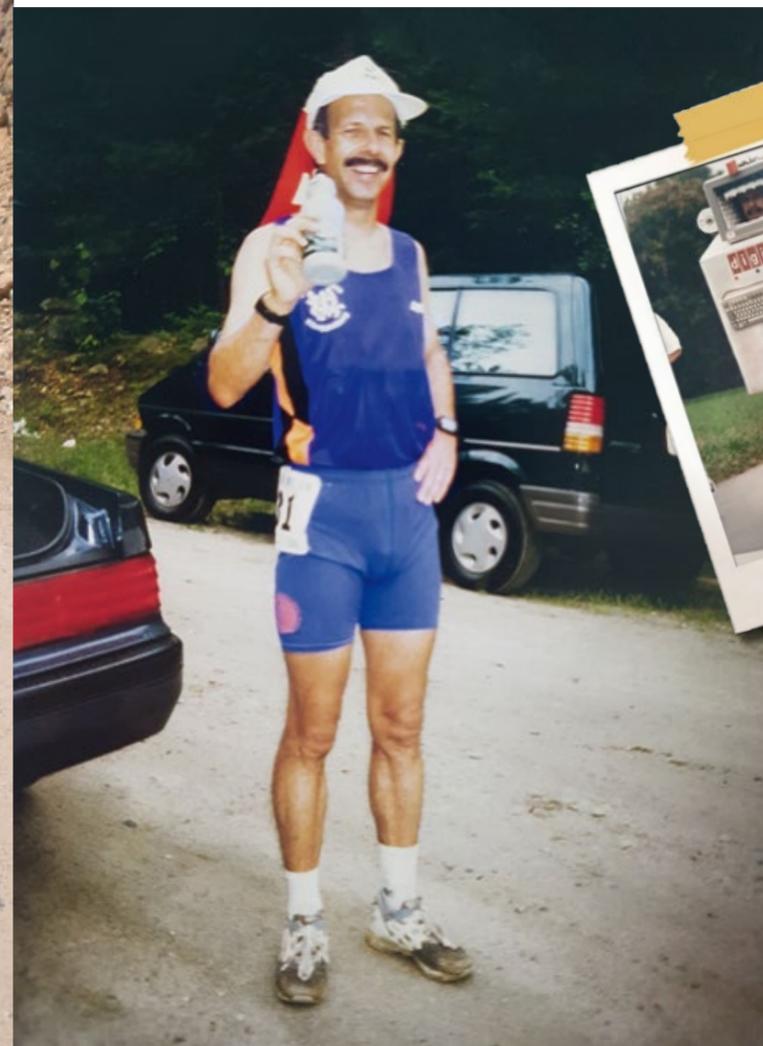
VON BARI ANS NORDKAP

Rund 4500 Kilometer beträgt die längste Distanz, die der Läufer aus Zürich Höngg innerhalb eines Wettkampfs zurücklegte. Eine unglaublich anmutende Zahl. Zunächst auch für ihn. Und genau dies betrachtete er als reizvoll am Transeuropalauf 2009, der in 64 Tagen ohne Ruhetag

von Bari in Südtalien zum Nordkap führen sollte. Das Startgeld von 6000 Euro beinhaltete sämtliche Übernachtungen sowie die gesamte Verpflegung. Zumindest ein bisschen Komfort bei Tagesetappen von durchschnittlich 70 Kilometern.

67 Läufer starteten im April 2009 zum «TransEurope-FootRace», wie der private Initiant seinen Anlass offiziell nannte. Einen Kontinent zu Fuss durchqueren klingt grundsätzlich faszinierend. Dazu gesellt sich die sportliche Herausforderung. Wer eine solche Strecke bewältigt, gehört zu einem exklusiven Kreis. Marti genoss noch einen weiteren Aspekt: «Man verbringt 64 Tage damit, etwas zu tun, was man wirklich gerne tut, und dies in ausgezeichnete Gesellschaft, zusammen mit Kollegen, welche die gleichen Wertvorstellungen und Interessen haben.»

Nie in einen Erschöpfungszustand geraten und den ganzen Körper funktionstüchtig halten, lautete die Devise auf der langen



Pionier: Dauerläufer Marti finishte schon früh 100-Meilen-Läufe wie denjenigen in Vermont 1994.

Reise von Bari ans Nordkap. Dazu gehörten Rituale wie das ausgedehnte Schmieren und Salben des geschundenen Körpers. Für Monotonie blieb viel Raum. Umso wichtiger war in jenen Momenten der Kopf. Vor allem die Zeit in Schweden stellte sich als mentale Herausforderung heraus. Durch eine menschenleere Szenerie mit Millionen von Bäumen und lauschigen Seen zu laufen, wurde zwar von allen als schön empfunden. «Aber nicht sieben Tage am Stück und im permanenten Gegenwind.»

Zahlenmensch Marti lenkte sich ab mit Berechnungen jeder einzelnen Kilometerzeit sowie seiner Durchschnittszeiten und der voraussichtlichen Ankunftszeit am Etappenziel. Für ihn zählte nur eines: «Das Ziel am Nordkap zu erreichen, einen Plan B gab es nicht.»

Am Schluss war er einer von 45 glücklichen Finishern. Ganz genug hatte er von solchen Abenteuern aber noch nicht. Drei Jahre später nahm er als 60-Jähriger zum

zweiten Mal erfolgreich an einem Transeuropalauf teil, der diesmal von Dänemark nach Gibraltar führte und mit rund 4200 Kilometern etwas kürzer war. Freundschaften, die in der Zeit der beiden Kontinentaläufe entstanden, pflegt er bis heute.

KAMPF GEGEN DEN ZIELSCHLUSS

Christian Marti machte immer beides gerne: Ultraläufe auf der Strasse und auf Trails. So zählt er nebst den beiden Transeuropaläufen den Ultra-Trail du Mont Blanc UTMB zu seinen eindrucklichsten Erlebnissen. 2005 finishte er diesen anspruchsvollen, prestigeträchtigen Ultralauf, der über rund 170 Kilometer und 10000 Höhenmeter führt. Es war ein Kampf auf Biegen und Brechen. Die alpine Streckenführung, mit vielen technischen Passagen, die teils in der Dunkelheit lagen, forderte ihm alles ab.

Dabei bildete der UTMB lediglich den Anfang einer Entwicklung mit extremer werdenden Herausforderungen im Bereich der Ultratrail-Läufe. Ein Fortgang, der Marti

Running Gag: Als Informatiker arbeitete Christian Marti bei der Computerfirma DEC. Für den Greifenseelauf 1996 bastelte er sich spontan einen Computer und lief damit den Halbmarathon.



FOTOS: ZVG

an seine physischen Grenzen brachte. Er kann mit seiner Technik und seinem Tempo nicht mit der aktuellen Generation von Trailläufern mithalten. Auf schwierigem Untergrund fehlt ihm die Sicherheit. Daraus entsteht eine Vorsicht, die ihn oft mit dem Zielschluss in Konflikt bringt.

Etwas Wehmut über das schwindende Leistungsvermögen schwingt in seinen Erzählungen mit. Doch klagen mag der drahtige, braungebrannte Läufer nicht. Wenn er die Ultralaufszene von gestern und heute vergleicht, sieht er viele positive Aspekte. Etwa bei der Stimmung unter den Läufern, die er als gleichbleibend gut empfindet. Augenfällig ist, dass die Ausrüstung deutlich besser geworden ist – für Ultraläufer ein entscheidender Punkt. Zudem arbeiten heute viele Organisatoren professioneller, was indes in zuweilen exorbitant wirkenden Startgebühren zum Ausdruck kommt.

Der deutlichste Unterschied zwischen Ultraläufen auf der Strasse und auf Trails bilden für ältere Teilnehmer die Anforderungen an die eigene Lauftechnik. Wenn die Reflexe nicht mehr mitspielen, kann es etwa beim Abwärtslaufen auf Schotter oder Wurzelpfaden zu gefährlichen Stürzen kommen. Marti kennt dies. Darum konzentriert er sich heute gänzlich auf Asphaltläufe. Mit 6-, 12-, 24- und sogar 48-Stundenläufen hat er seine passende Nische gefunden. Der Zielschluss ist bei Stundenläufen kein Thema. Und die Sturzgefahr ist minimal. Dafür sind vielleicht neue Schweizer Bestleistungen in der Kategorie M65 machbar. Etwas angehen und bestehen, bei dem der Erfolg ungewiss ist, reizt Christian Marti seit jeher. Für ihn gilt: Laufen ist Leben. **f**