

Laufend an die eigenen Grenzen

Ultra-Marathon: Hauke König beim Outback-Race The Track

Ammersbek (an). Dem Begriff „Dauerlauf“ verleiht der Hoisbütteler Ausdauersportler Hauke König eine völlig neue Dimension. Neben ihm sehen selbst Marathonläufer aus wie Feierabend-Jogger ohne große Ambitionen. Die Strecke Dresden-Hamburg schaffte König in fünf Tagen, als längste Nonstop-Distanz legte er zwischen Hannoversch Münden und Bremen 300 Kilometer entlang der Weser zurück. Laufend wohlgemerkt! Doch beim „The Track-Outbackrace“ ging der 41-Jährige jetzt an den Start eines auch für ihn extremen Rennens: 500 Kilometer durch das australische Hinterland – und das in nur neun Tagen.



Was mag er in diesem Moment gedacht haben? Hauke König beim Zieleinlauf nach 500 Kilometern Ultra-Marathon quer durch den Kontinent Australien. Foto:privat

„The Track“ galt schon im Vorfeld als die härteste Prüfung, die man sich im Bereich des Ultramarathons vorstellen kann. Nur 24 Extremläufer aus fünf Kontinenten nahmen die Herausforderung an, in neun Etappen die Wildnis des Outbacks von Alice Springs bis zum Ayers Rock zu durchqueren. Acht Tage lang galt es, jeweils einen „Marathon Plus“ zu absolvieren – 40 bis 60 Kilometer standen auf dem Tagesprogramm. Und die Schlussetappe forderte mit einer Länge von 129 Kilometern auch die allerletzten Reserven der Teilnehmer. „Die Länge des Rennens war aber nur Teil der besonderen Schwierigkeit“, erklärt Hauke König nach seiner Rückkehr nach Am-

mersbek. „Auch das Profil der Strecke hat viel Kraft gekostet.“ Der Lauf führte durch Gebirge, Wüste und Flussbetten; der Untergrund bestand oft aus Geröll oder feinem Sand, der nicht nur bei jedem Schritt nachgab, sondern sich außerdem in die Schuhe setzte und scheuerte; auch Wasserläufe galt es zu durchqueren. Doch damit noch immer nicht genug der Herausforderungen: Erschwerend – im buchstäblichen Sinne – kam hinzu, dass die Läufer ihr Gepäck zu schleppen hatten. „Die Veranstalter sorgten unterwegs für Wasser und medizinische Versorgung, und am Ende jeder Etappe für ein Biwak. Aber Proviant und Reiseutensilien hatte ich in einem neun Kilos schweren Rucksack immer dabei“, so König. Die extremen Anforderungen an die Teilnehmer hatten die Veranstalter des erstmals durchgeführten „The Track – Outbackrace“ wohl unterschätzt; aufgrund zahlreicher Blessuren der Läufer wurde die

Strecke nach der dritten Etappe um 60 auf „nur noch“ 500 Kilometer verkürzt. Auch Ultra-Marathonmann Hauke König musste „Federn“ lassen: Fünf verlorene Zehennägel und ungezählte offene Blasen waren der Preis für die außergewöhnlichen Eindrücke dieses Extremrennens. Entschädigung für alle Strapazen bot am Ende der letzten und anstrengendsten Etappe das Erreichen des Zieles. Hauke König: „Wir waren bei Vollmond die ganze Nacht durchgelaufen; alle Läufer hatten dabei irgendwelche Halluzinationen. Doch genau mit dem Sonnenaufgang erreichten wir dann Ayers Rock. Das war ein unvergesslicher Moment. Dieser Monolith mitten in der Wüste ist ein wirklich magischer Ort.“

Der „König der Langstrecke“ ist schon als Kind gerne mit den Eltern gelaufen, doch die tiefe Leidenschaft für den Laufsport hat der 41-jährige Sozialtherapeut erst vor sechs Jahren entdeckt.

Fortsetzung auf Seite 2

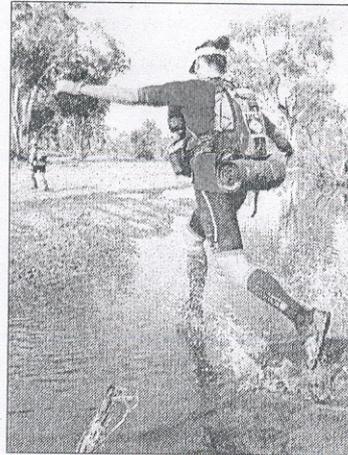
Ultra-Marathon: Laufend an die eigenen Grenzen

Hauke König beim Outback-Race

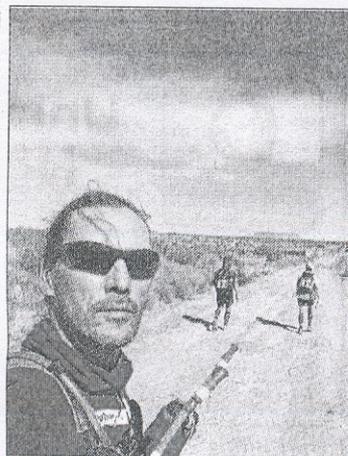
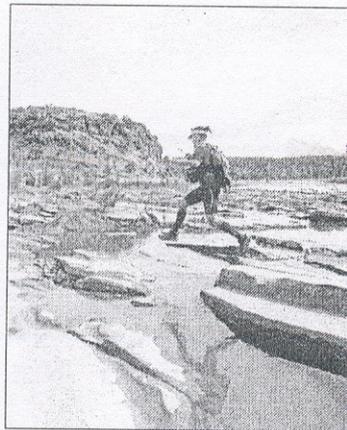
Fortsetzung von Seite 1

Schnell begeisterte er sich für die extremen Distanzen. „The Track“ war schon seine zweite Mammut-Tour in diesem Jahr. Im Januar umrundete Hauke König Schleswig-Holstein und lief an sieben Tagen jeweils rund 100 Kilometer. Seinen nächsten Start hat der Vater einer kleinen Tochter auch schon geplant - ihn ruft der Berg! Mitte Juni geht's beim Zugspitz-Ultratrail über eine Strecke von 101 Kilometern - klingt vergleichsweise moderat, beinhaltet allerdings fast 5.700 Meter Höhenunterschied! Für den Spätsommer plant der Hoisbütteler gemeinsam mit seinem Sponsor „frubiase“ eine Tour vom tiefen Süden Deutschlands bis zum nördlichsten Zipfel. „Ich werde in Berchtesgaden starten und auf den schönsten Strecken des Landes bis nach List auf Sylt laufen.“

Bis dahin begnügt er sich mit seinen Trainingsrunden, die bei einer Länge von 19 Kilometern nur knapp die Distanz eines Halbmarathons verfehlen. Tag für Tag startet Hauke König zu Hause am Schüberg und läuft und läuft und läuft...



Gebirge und Wüste; Sand, Geröll und Flussbetten; sengende Hitze und Gepäck auf dem Rücken: Unter extremen Bedingungen fand im australischen Outback das 500-Kilometer-Rennen „The Track“ statt.



Unter den insgesamt nur 24 Startern aus fünf Kontinenten war auch der Hoisbütteler Ultramarathon-Läufer Hauke König.

