

TITEL

Foto: Jimmy Chin/National Geographic/Caters News Agency



### Hormon-Cocktail!

Der Spanier Aniol Serrasolses schießt im mexikanischen Chiapas einen 40 Meter hohen Wasserfall herunter. „So einen Hormon-Cocktail bekomme ich immer nur im Kajak“, sagt der Adrenalin-Junkie

**D**er Wind heult, Böen peitschen ihm mit 120 Stundenkilometern ins Gesicht. Doch Gerd Schütz ist schon weit über 6000 Metern, der Gipfel des Aconcagua eigentlich in Reichweite. In ein, zwei Stunden könnte er auf dem höchsten Berg Südamerikas stehen – mit 63 Jahren, als Steuerberater aus München und spätberufener Alpinist aus Passion. Seine Finger haben eben noch gekribbelt, ein Alarmzeichen für drohende Erfrierungen, jetzt kribbeln sie schon nicht mehr – ein noch größeres Alarmzeichen. Der Kamerad neben Schütz will aufgeben, fragt ihn, ob man nicht gemeinsam umdrehen wolle. „Das war schon verlockend. Einerseits. Andererseits bin ich 15 Jahre älter

als er. Und die Genugtuung, doch weiterzugehen, hat mich angetrieben“, sagt Schütz.

So stand Schütz wenige Stunden später auf dem Aconcagua. Musste sich vor Glück ein paar Tränchen verdrücken. Und sich nach dem Abstieg sofort notärztlich behandeln lassen: Die Finger waren erfroren, „die Kuppen sind bis heute noch taub“, sagt Schütz.

Das war 2008. Jetzt trainiert Schütz für den Mount Everest, den höchsten Berg der Welt. Nächstes Jahr Ende Mai will er oben sein, wenn ihm nicht wieder ein Erdbeben dazwischenkommt wie vergangenes Jahr im Basislager. Dann will er noch ein paar Siebentausender im Himalaya erstbesteigen. Und zwischendurch: mit seinen Mandanten die Einkommensteuererklärungen durchgehen.

Schütz steht für eine Massenbewegung. Der 21-Kilometer-Lauf am Tegernsee oder der Berlin-Marathon sind mittlerweile schon ein Standard im Lebenslauf – samt Zeitangabe. Der Zahnarzt, der auf Skiern vom Mont Blanc abfährt, der Bäcker als Dreifach-Triathlet, der stellvertretende Referatsleiter der Versicherung, der am Wochenende im Wingsuit Felsschluchten durchfliegt, deren Videoaufnahmen man am Montag auf Facebook liken kann. Extremsport ist schon lange nicht mehr eine Privatveranstaltung einzelner Spinner. Er ist zu einer Massenbewegung geworden.

Ultra-Tracks, Ultra-Triathlon, Ultra-Radtour – jede Woche findet irgendwo auf dieser Welt eine Ultra-Veranstaltung statt. Beim Triathlon in Frankfurt standen knapp eine halbe Million Menschen an

der Strecke, um den Profis und Amateuren zuzujubeln; bei der WM am 10. Oktober auf Hawaii werden es eine Million sein. Die Eisenmänner gehen dabei voll ans Limit – und auch darüber hinaus. „Ich brauche das ultimative Leiden, aber nur, weil mich dieses Leiden meinem Ziel näher bringt“, erklärt Jan Frodeno, der weltbeste Triathlet im FOCUS-Interview (s. S. 150). Und: „Ich will gewinnen. Nur mitfahren und ein Finisher-Shirt abholen reicht mir nicht.“

Manchmal fragt sich selbst einer wie Frodeno, warum er so viel trainiert, dass es ihm die „Oberschenkel fast zerfetzt“. Dann treibt ihn aber wieder seine ureigene Motivation aus dem Bett: „Die Motivation, jeden Tag aufs Neue das Maximale aus seinem Körper herauszuholen.“

So ambitioniert sind auch Hunderttausende Freizeitsportler. Wobei: Kann man Leute, die morgens vor und abends nach der Arbeit eine Trainingseinheit absolvieren und dadurch auf bis zu 15 oder 20 Stunden Sport kommen, überhaupt noch als Hobby-sportler bezeichnen? Nur ein Kind zu zeugen, ein Haus zu bauen, einen Baum zu pflanzen ist ihnen nicht mehr genug. Eine Achttausenderbesteigung, ein 24-Stunden-Schwimmen oder mal wieder eine Alpenüberquerung, zu Fuß, per Bike, auf Skiern – das sind die neuen Herausforderungen unserer Zeit. Sie bewältigt zu haben, das Statussymbol.

„Es ist schon ein Zeitgeistphänomen, dass immer mehr Menschen extreme Strapazen im Sport auf sich nehmen“, sagt Oliver Stoll, Professor für Sportpsychologie an der Universität Halle-Wittenberg. „Ich erlebe das quer durch alle sozialen Schichten und Bildungshintergründe“, ergänzt Thomas Ritthaler, Sportpsychologe aus München und Wettkampfbetreuer zahlreicher Spitzenathleten im Kanusport, aber auch Wintersportarten. „Der Markt für individuelle Grenzerfahrungen wächst – und wird weiter richtig rasant wachsen“, so Ritthaler. ▶▶▶



**„Ich brauche den Extremsport in meinem Leben. So wie die Luft zum Atmen“**

**Gerd Schütz, 63**

Im Regenwald von Westneuguinea. Der Münchner auf dem Weg zum höchsten Berg von Ozeanien, die Carstensz-Pyramide

**Auch nur Wasser!**

Erst ein paar schöne Lines im weißen Powder ziehen, dann die Badehose in Islandauspacken. So etwas nennt man dann wohl „extreme Abwechslung“ – oder „Wasser-Duathlon“

## Stau am Everest

Anstehen wie auf dem Münchner Oktoberfest! Obwohl die Besteigung auf den Mount Everest so viel wie ein Mittelklassewagen kostet, besteigen jedes Jahr Hunderte Bergsteiger den höchsten Berg der Welt



Günter Haas aus Adelsried in der Nähe von Augsburg ist auch so einer. 6. Juni, kurz nach zwei Uhr in der Früh, Haas sitzt seit 34, in Worten: seit vier!und!dreißig! Stunden auf dem Rennrad. Er rast den Soboth-Pass mit bis zu 80 Sachen hinab.

Jetzt bloß nicht einschlafen, jetzt bloß wachbleiben, schreit er sich an, gebetsmühlenartig, in Gedanken oder in tatsächlichen Worten, das weiß er heute schon gar nicht mehr. Bergab schaltet sein Kreislauf herunter. „Einschlafen, auch nur eine Sekunde lang, das wäre das Schlimmste gewesen“, sagt Haas – dann wäre er nämlich in der Leitplanke oder gleich im Abhang gelandet.

„Es war ein unglaublicher Kampf mit mir selbst“, sagt Haas. Er hat ihn letztlich gewonnen. 868 Kilometer und 15 000 Höhenmeter (!), also fast zehnmal von Ingolstadt bis auf die Zugspitze, direkt hintereinander, in 37 Stunden – damit wurde Haas Altersklassen-Zweiter bei der Ultra-Rad-Welt-

meisterschaft. Das Race Across America, einmal mit dem Fahrrad von der Ost- zur Westküste, hat er auch schon absolviert: 5000 Kilometer und 30 000 Höhenmeter in gerade einmal elf Tagen. Eine Alpenüberquerung am Stück mit lächerlichen 500 Kilometern ist für ihn fast schon ein normales Wochenend-Work-out.

„Was ist schon extrem?“, fragt Haas. „Natürlich gehe ich an meine Grenzen, verschiebe die auch immer weiter. Aber ich fühle mich in meinem Bereich recht wohl. Für einen absoluten Nichtsportler sind halt schon zehn Kilometer das Limit – und jemand anders ist halt einen 50- oder 100-Kilometer-Lauf absolut gewohnt.“

So viele Menschen sind so krass unterwegs – die Wissenschaft tut sich deshalb inzwischen schwer mit dem Begriff „Extremsport“. Sportpsychologe Ritthaler sagt: „Immer, wenn es darum geht, physische oder soziale Risiken einzugehen, macht es Sinn, von Extremsport zu sprechen.“

Wenn also bei sportlichen Unternehmungen auch trotz bester Vorbereitung schwere Verletzungen oder gar Todesfälle nicht ausgeschlossen werden können und wenn der Aufwand für Vorbereitung und Training so groß sind, dass ein normales Berufs- und Beziehungs- oder Familienleben häufig schon gar nicht mehr möglich erscheinen, dann redet er von Extremsport.

Wer die Wohnung von Gerd Schütz in München-Schwabing betritt, weiß nach drei Blicken, was der Bewohner so treibt: Am Treppengeländer hängt ein Fixseil, mit Karabinern befestigt. Auf dem Couchtisch stapeln sich Bücher von Extremalpinisten, Landkarten, Outdoor-Kataloge. Dahinter ein Lawinenrucksack, ein Medizinball, ein Eispickel. Schnell entsteht der Eindruck: Dieser Mensch meint es ernst. „Wenn ich etwas mache, dann mache ich es 1000-prozentig. Als Sportler und als Steuerberater.“

Auf seine alpinen Unternehmungen bereitet sich Schütz mit der Präzision eines, sagen wir mal: Steuerberaters vor. Sein Tages- und Wochenplan ist der eines preußischen Generalstabsoffiziers: um sechs Uhr ins Büro, um 15 Uhr Schluss mit der Arbeit, Start mit dem Sport. Montags Höhenkammer, Atemtraining und Massage. Dienstags Kraft- und Athletikübungen. Mittwochs wieder Höhenkammer, Intervalltraining oder Kraftausdauer, je nach den Vorschriften seines Trainingsplans. Donnerstags Kraft, Athletik und Koordination. Freitags, da geht er gar nicht ins Büro, Höhenttraining, Koordination und noch ein Dauerlauf. Samstag ist dann endlich mal Ruhe angesagt: Regenerationstag. Das heißt, er schaut sich die Spiele des FC Bayern in der Allianz Arena an. Sonntags dann eine Bergtour, per Mountainbike oder zu Fuß, je nachdem.

Was er isst, bestimmt die Ernährungsberaterin, in Abstimmung mit dem Sportmediziner, bei dem er sich einmal im Monat durchchecken lässt. „Und die ►►►



## Adrenalin pur!

Ein Basejumper springt im schweizerischen Lauterbrunnen vom Berg ins Tal. „Geht's gut, bist der Held. Geht's schief, bist halt tot“, sagt Extremsportler Axel Naglich über den mit Abstand gefährlichsten Sport der Welt



**“**  
**Der Markt für individuelle Grenzerfahrungen wächst – und wird weiter rasant wachsen!“**

### Oliver Stoll

Professor für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Universität Halle

**„Ich suche immer wieder eine neue Grenze. Und das dann geschafft zu haben ist ein Antriebsmotor für weitere Abenteuer“**

**Günter Haas, 56,**

hier auf dem 6962 Meter hohen Aconcagua, dem höchsten Berg Südamerikas



Trainingspläne kommen alle von studierten Sportwissenschaftlern, die coachen mich die ganze Zeit – ich gebe dafür ein kleines Vermögen aus“, sagt Schütz.

Die inneren Bilder, die er auf den Gipfeln abspeichert, die Genugtuung, auf Expeditionen schneller zu sein als die meisten Kameraden, die zehn, fünfzehn Jahre jünger sind als er – das motiviere ihn, sagt Schütz, immer wieder. Dafür nehme er all die Trainingsstunden in Kauf. Nur dass das mit einer richtigen Beziehung derzeit nicht klappe – das liege schon an seiner Sportleidenschaft, gesteht er ein. Das sind dann die sozialen Risiken des Extremsportlers, von denen der Psychologe Ritthaler spricht.

Wer auf einen Ultralauf trainiert, wer sich wie Schütz auf extreme Höhentouren vorbereitet, der ist schnell 20, 25 Stunden die Woche beschäftigt. Ganz zu schweigen von den horrenden Kosten für Equipment, Wettkampf- oder Trainingsreisen und Nahrungsmittel. Warum machen immer mehr Menschen das? Wieso riskieren sie Freundschaften, Ehen? Was treibt Menschen in den Extremsport – häufig auch noch in einer Lebensphase, in der die Untergebenen in der Firma, die Familie, die Bauarbeiter auf der Baustelle für das Eigenheim einem eh schon alles abverlangten?

Die Wissenschaft stochert noch im Nebel. Aber sie hat ein paar Ideen, wo sich das Stochern lohnen könnte. Da wäre zunächst einmal die Biologie: Der präfrontale Kortex, also der Hausmeister in unserem Gehirn, der uns immer zu Vernunft und Ordnung mahnt, der wird durch extremen Ausdauersport quasi herunterreguliert. Neurotransmitter wie Dopamin feuern sozusagen auf höherer Frequenz, wenn sich Menschen in Belastungssituationen begeben. Dann gibt es Psychologen, die behaupten, ein gewisser Persönlichkeitstypus – der sogenannte „sensation seeker“ – habe ein höheres Erregungsniveau als andere, müsse also regelmäßig durch Gefahren oder Belastungen stimuliert werden. Als Kriegsreporter, Börsenhändler oder eben Extremsportler.

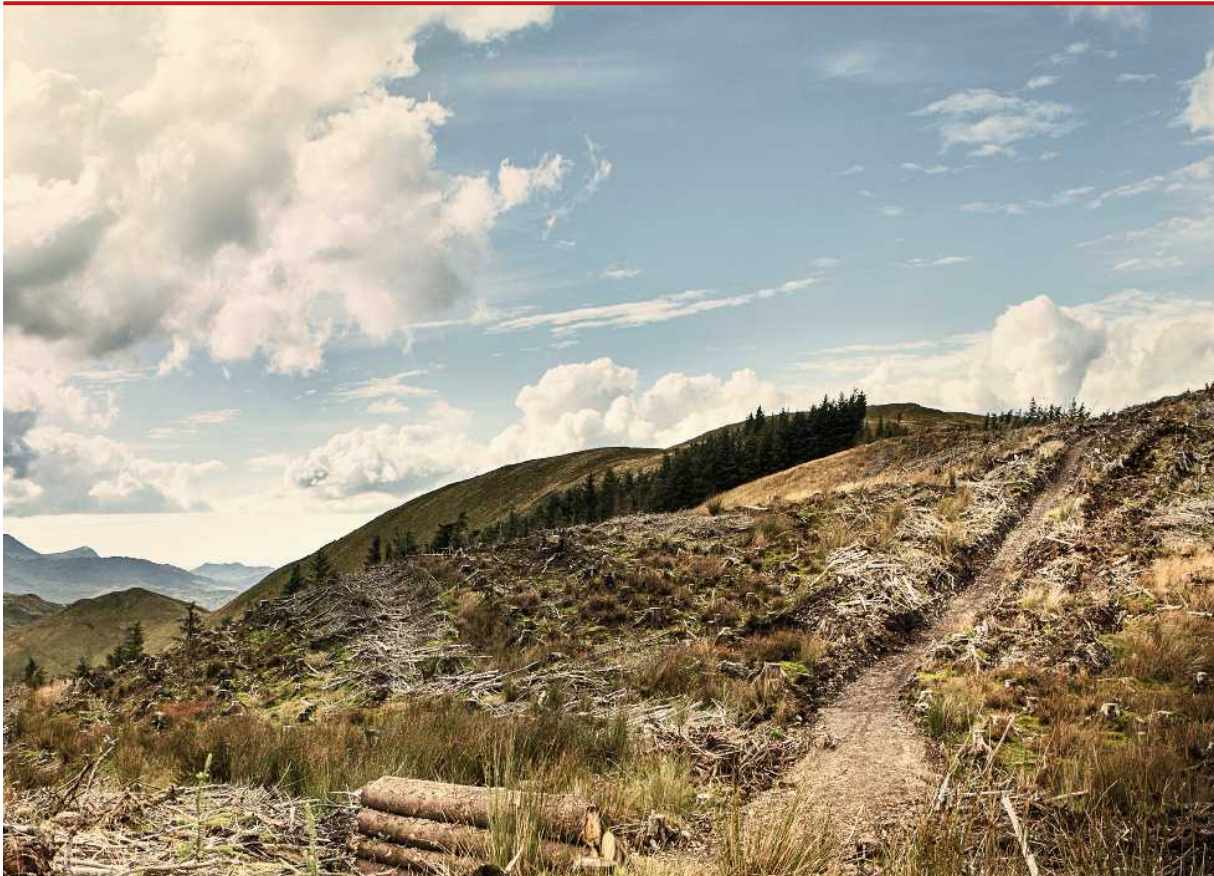
Oder zwingt nicht vielleicht unsere Gesellschaft den durchschnittlichen Angestellten in extreme Aktivitäten und Belastungen? „Man erlebt sich in aller Regel ja heute nur noch als Rädchen im Getriebe“, sagt Sportpsycholo-

ge Stoll. „Ein Projekt von A bis Z komplett durchplanen und durchziehen, die Möglichkeit haben die meisten in ihrem Berufsleben gar nicht mehr. Bei extremen Sportbelastungen ist das noch möglich.“

Und so geht es auch Günter Haas, dem Ausdaueradler aus Adelsried: „Der Lohn ist, etwas zu machen, etwas geschafft zu haben, das man sich vorher gar nicht zugetraut hätte. Ich suche immer wieder eine neue Grenze, eine neue Herausforderung. Und das dann geschafft zu haben, ist ein Antrieb für weitere Abenteuer.“ Weniger reicht irgendwann nicht mehr.

Diesmal geht es um die „jungen Wilden“: Wenn ab 9. Oktober Downhill-Mountainbiker ihre Loopings, Extremkletterer ihre abgefetzten Fingerkuppen und Big-Mountain-Snowboarder ihre Beinahe-Lawinen-Verschüttungen in Großaufnahme präsentieren, werden wieder Hunderttausende Menschen von Kopenhagen bis Rom mitfiebern – bei der European Outdoor Film Tour (EOFT). Seit





## Über Stock und Stein!

„Hard Line“, so heißt der Hardcore-Mountainbike-Wettbewerb der Limo-Firma Red Bull. Die Biker springen dabei einfach mal über alles: Bäume, Berge, Seen, Schluchten

## Monsterwelle

30 Meter war 2013 das Monstrum hoch, als der Brasilianer Carlos Burle im portugiesischen Nazaré über die Welle ritt

15 Jahren gibt es die EOFT, und jedes Jahr werden die Filme wilder, verrückter, abgefahrener – und die Zuschauerzahlen haben sich seit 2001 vervierzigfacht.

GoPro, die Sportkameramarke, hat den Umsatz um durchschnittlich 116 Prozent gesteigert – im Jahr! Alle paar Monate bringt der Konzern eine neue Halterung raus, für die Arme, für den Skistock und natürlich für den Helm, damit die Helden unserer Zeit ihre Manöver in HD-Qualität festhalten können. „Be a Hero“ lautet folgerichtig der Werbespruch von GoPro.

Red Bull hat 500 Athleten unter Vertrag, die bei jeder Gelegenheit das Logo der Firma in eben diese HD-Kameras halten und damit die Leinwände der EOFT dominieren. Angeblich steckt Red Bull jährlich eine halbe Milliarde Euro ins Sportmarketing – der Großteil davon geht an Extremsportarten.

Der Extremathlet von heute betreibt seine Leidenschaft also nicht mehr im Hinterzimmer, sondern er vermarktet sich und seine Erlebnisse auf globaler Bühne,

dank Facebook, YouTube, Instagram findet er Aufmerksamkeit.

So auch Gerd Schütz und Günter Haas: Ihre Websites sind so professionell wie jene von Schweinsteiger und Lahm. Man bietet damit Sponsoren eine Werbefläche, vermarktet sich als Experte für Managementvorträge, akquiriert Kunden für Führungskräfte-Coachings. Die Gefahren, Strapazen, Entbehrungen, all die Mühsal, die der moderne Märtyrer in Funktionskleidung auf sich nimmt: Sie lassen sich in bares Geld umwandeln.

„Wir sind da noch nicht so weit, aber in Amerika schreiben sich viele den Iron-Man oder den Ultra-Iron-Man in ihren Lebenslauf. Wer das geschafft hat, beweist auch die Fähigkeiten, in einem Konzern Höchstleistungen zu erbringen“, sagt Günter Haas, der Coachings anbietet. „Aber nur deshalb macht man die ganze Plageerei ja auch nicht“, sagt Haas. „Es muss schon auch Spaß machen.“ ■

ANDREAS HASLAUER/  
CHRISTIAN THIELE

