

In 37 Stunden durchs Paradies

Der Niederschopfheimer Ausdauersportler Martin Saar hat am Ultratrail auf La Réunion teilgenommen

Martin Saar hat als Ultraläufer bei Veranstaltungen auf der ganzen Welt schon viel erlebt, den „Grand Raid“ Ende Oktober auf der französischen Insel La Réunion bezeichnet der Niederschopfheimer jedoch als „das Anspruchsvollste, was ich bisher gemacht habe“. Nach 36:50 Stunden ohne Schlaf hatte der 51-Jährige die 168,2 Kilometer und 9610 Höhenmeter bewältigt.

VON HEIKO RUDOLF

Offenburg. Der seit 1986 ausgerichtete Ultralauf „Grand Raid“ auf der Vulkaninsel La Réunion, 700 Kilometer östlich von Madagaskar im Indischen Ozean gelegen, wird auch als „Diagonale des Fous“ („Diagonale der Verrückten“) bezeichnet. Kein Wunder, schließlich passieren die knapp 3000 Teilnehmer aus aller Welt die Insel mit ihren bis zu 3070 Meter hohen, teils aktiven Vulkanen „Piton des Neiges“ und „Piton de la Fournaise“ sowie ihren drei zerklüfteten Talkesseln „Cirque de Mafate“, „Cirque de Salazie“ und „Cirque de Cilaos“ einmal quer von Saint Pierre im Süden nach Saint Denis im Norden. Beim Überqueren der Ziellinie im Hauptstad-Stadion „Stade de La Redoute“ haben die Athleten 168,2 Kilometer und 9610 Höhenmeter in den Beinen.

„Der Kick muss da sein“

Als „verrückt“ würde sich Martin Saar zwar nicht unbedingt bezeichnen, aber der 51-jährige Niederschopfheimer, der für den LFV Schutterwald startet, gibt zu: „Der Kick muss immer da sein, um die Motivation aufzubringen. Der Ultralauf auf La Réunion ist in der Szene ebenso berühmt wie berüchtigt und stand schon lange auf meiner Liste.“ In diesem Herbst nahm der Geschäftsführer des Marx Holzhandels in Neuried-Altenheim, der in jungen Jahren auch Tischtennis sowie Fußball spielte und erst Mitte 30 zum Ausdauersport kam, sein Projekt in Angriff.

„Nach meinem ersten Marathon in Freiburg habe ich mir immer neue Ziele gesteckt und wollte stets das Beste aus meinen Möglichkeiten herausholen. So war ich unter anderem schon in Boston, New York, Chicago, Berlin und London am Start.“ Doch irgendwann waren die Marathons Martin Saar nicht mehr genug – eine Steigerung musste her. 2012



Während des Rennens hatte Martin Saar kaum Zeit, das herrliche Panorama auf der Vulkaninsel La Réunion im Indischen Ozean zu genießen. Privatfoto

tralauf infiziert“, erinnert sich Saar an die Anfänge vor sieben Jahren. Es folgten Starts am Eiger, dem Mont Blanc, auf La Palma, in Südafrika oder in Nepal. „Für mich ist das die perfekte Gelegenheit, Reisen, Entdecken und Abenteuer mit dem Sport zu verbinden. Mit dem Laufen bin ich schon ganz schön herumgekommen“, schwärmt Saar nicht nur von der atemberaubenden Natur, in der er seiner Leidenschaft nachgeht, sondern in erster Linie von den Menschen: „Die Ultraläufer ticken alle ähnlich, das ist ein Lifestyle.“



Erschöpft, aber glücklich: Martin Saar im Ziel in Saint Denis mit der Finisher-Medaille um den Hals. Privatfoto

den Ortenauer Unternehmer fasziniert haben: „Wenn ich an die Begeisterung der Menschen beim Start oder mitten in der Nacht entlang der Strecke denke, bekomme ich immer noch eine Gänsehaut. Man hat den Moment gemeinsam gelebt. So eine Wärme und Herzlichkeit spürt man in Europa selten.“

Während Saar die Anfeuerungsrufe entlang der schmalen und steilen Pfade beflügelten, konnte er die beeindruckende Natur dieses paradiesischen Eilands zumindest während des Rennens kaum genießen. „Die Distanz, die Laufzeit und das Gelände waren sicher das Anspruchsvollste, was ich bisher gemacht habe. Auf den wilden Wegen mit den steilen An- und Abstiegen bleibt keine Zeit für die Schönheit der Insel. Man muss sich voll und ganz auf den Weg konzentrieren, gerade bei Nacht und mit einsetzender Erschöpfung.“

Zumal die Bedingungen von einem Extrem ins andere umschlagen, das musste Martin Saar am eigenen Leibe erfahren. „Tagsüber hatte es rund 35 Grad, aber auf die nächtliche Kälte im Gebirge war ich nicht eingestellt. Schon fünf Stunden nach dem Start am Donnerstagabend saß ich klitschnass mit Schüttelfrost für 45 Minuten im Santitätszelt“, erinnert sich Saar an eine von mehreren Phasen, in denen er ans Aufgeben gedacht hat: „Es sind im-

ab Freitagnachmittag hatte ich ein positives Gefühl.“

Und so passierte Martin Saar Checkpoint für Checkpoint und Verpflegungsstation für Verpflegungsstation. „Es gibt immer wieder Möglichkeiten, zu essen und zu trinken. Man hat einen Energieverbrauch von rund acht Marathons, das entspricht knapp 25000 Kalorien.“ Während spätestens in der zweiten Nacht immer wieder schlafende Läufer den Wegesrand säumten, gönnte sich der Niederschopfheimer außer bei Laufpassagen keine Verschnaufpausen: „Ich persönlich habe zwei Nächte gar nicht geschlafen.“

157. der Gesamtwertung

Am Samstagmittag, nach exakt 36:50,06 Stunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,62 km/h, durfte sich der Unternehmer als 157. der Gesamtwertung und Elfter seiner Klasse M2H in der Hauptstadt das Finisher-Shirt überstreifen. „Ich wollte hauptsächlich ankommen und unter 40 Stunden bleiben. Dieses Ziel habe ich erreicht.“

Zur Belohnung hingte Martin Saar mit Ehefrau Ulrike noch ein paar Urlaubstage auf La Réunion dran, an denen er dann auch die Zeit hatte, sich die Schönheit des Unesco-Weltnaturerbes entspannt anzuschauen. Doch Martin Saar wäre nicht Martin Saar, wenn er sich nicht im tiefsten Inne-