

# Extremwanderungen – sind sie gesund?



Als Gesundheitsberaterin und begeisterte Ultramarathon-Wanderin rund um Megamarsch und Warrior-Hike Lippe muss ich mir natürlich die Frage stellen, wie gesund solche außerordentlichen Belastungen sind – oder sind sie sogar schädlich? Dazu lässt sich sagen, dass auch ein Lauf- oder Wandermarathon mit einer Distanz von (nur) 42.195 km unter Umständen seine Gefahren birgt. Überlastung und Verletzungen sind möglich. Es kommt auf das Training dorthin an: Die moderate und vor allem regelmäßige Belastung ist entscheidend für einen schadenfreien Erfolg.

Aber worum geht es bei diesen Wander- und Marsch-Events überhaupt, wie ich sie gerne absolviere? Nun, bei diesen Extremtouren geht es auf jeden Fall um ein Überschreiten der körperlichen Grenzen. Oftmals sind mindestens 50 km wandernd, manchmal laufend, gefordert. Es gibt die unterschiedlichsten Herausforderungen: Auch 70 km und 100 km Distanzen sind häufig, Ultra-Marsch wirbt sogar mit 120-km-Strecken. Auf dem Kölnpfad (im Juni) kann man 170 km in maximal 48 Stunden bewältigen.

Ich persönlich beschränke mich am liebsten auf die 100-km-Wanderungen in der näheren Umgebung (wobei mich auch ein 120er reizt), die in maximal 24 Stunden zurückzulegen sind. Im April fand der sehr liebevoll organisierte Warrior-Hike Lippe um Blomberg, Barntrup, Extertal, Lügde und Schieder-Schwalenberg mit 102 km und 2350 Höhenmetern statt. Er startete um 22 Uhr und ich konnte ihn in 19 h 10 min absolvieren (um hinterher noch in Bielefeld tanzen zu gehen – das war meine größte Motivation für eine schnelle Tour). Es handelte sich dabei um meinen achten 100er. Einen davon bin ich für einen guten Zweck zum Spendensammeln in 13 h 44 min am Weserradweg sogar gelaufen. Der 9. Marsch folgt am 15. Juni, denn in Rinteln gibt es erneut den Megamarsch Weserbergland mit 1600 Höhenmetern, der um 16 Uhr startet ...

Dieser Bericht soll dazu dienen, für Interessierte eine Motivation und Begeisterung zu schaffen, sich herauszufordern und in das gesunde Training einzusteigen. Bei solchen Events gibt es sooo viele Gleichgesinnte und dann wirkt die Distanz von 100 km plötzlich gar nicht mehr so gewaltig. Spaß, Freude und ein Gefühl von Gemeinschaft dürfen herzlich zu erwarten sein.

Eine häufig gestellte Frage: Wann schläft man denn da? Eigentlich gar nicht. Man marschiert die ganze Nacht hindurch. Es ergibt auch gar keinen Sinn, eine größere Pause zu machen, denn dann



kommt man kaum wieder in den Schwung und muss sich erst wieder neu „einwandern“. Zudem schöpfen einige Teilnehmer die 24 Stunden auch ziemlich genau aus, sodass die Zeit fehlt. Man muss schon flott unterwegs sein. So bei 5 km/h sollte man im Schnitt liegen, dann wäre die Runde in 20 Stunden zu schaffen – ohne Pausen allerdings. Auf der Strecke wird man gut gepflegt, sodass nur ganz wenig Gepäck und Proviant vonnöten sind, wenn überhaupt. Ich selbst liege bei einer Geschwindigkeit von etwa 5.6 km/h im Gelände und 6 bis 6.2 km/h in der Ebene. Je früher man im Ziel ist, desto besser lässt sich die angestaute Müdigkeit und Erschöpfung natürlich auch bewältigen.

Wie gesagt sind die Vorbereitung und das Training für eine solche Veranstaltung von größter Bedeutung, um einen positiven Aspekt für den Körper zu erzielen und frei von gesundheitlichen Einschränkungen zu bleiben. So empfiehlt es sich, sei es nun ein gelaufener oder gewandeter Marathon oder eine Extremwanderung über jegliche Distanz, früh genug mit dem Üben zu beginnen und vor allem sehr regelmäßig auszuführen, damit der Körper in Ruhe seine notwendigen und stabilisierenden Strukturen aufbauen kann.

Trainingswanderungen von zunächst 30, dann auch 40 und gar 60 bis 80 km sollten vorher auf dem Plan stehen. Es ist grundsätzlich zu empfehlen, sich eine motivierte Wandergruppe zu suchen. Ich leite im Vorfeld einige Trainingswanderungen, dabei berate ich über die richtige Aus-

rüstung, die besten Schuhe und Textilien und erzähle von der Wichtigkeit des Mindsets, denn das mentale Durchhaltevermögen, das irgendwann gefordert ist, ist nicht zu unterschätzen.

Vor allem die Nacht kann sehr herausfordernd sein: Das Wandern im Schein der Stirnlampen ist anstrengend und man wünscht sich sehnlichst das Tageslicht herbei, denn dann wird es deutlich entspannter.

Wenn man es dann schließlich ins Ziel geschafft hat, ist das Gefühl einfach unbeschreiblich: Stolz und Freude wechseln sich mit der Erschöpfung ab, aber von diesen besonderen Erlebnissen kann man noch den Enkelkindern erzählen. Hier kommt wieder die Gesundheit ins Spiel: Dieses Mal ist sie psychischer Art! Das wortwörtliche Gehen über die Grenze – und noch sehr darüber hinaus – lässt erneut erkennen, dass man gesetzte Ziele mit Konsistenz und Willenskraft erreichen kann – und genau das ist gesund! =)

Ich will, ich kann, ich werde ...  
Wen treffe ich beim Megamarsch in Rinteln?

**Wanderbare Grüße, Brinja**

**BRINJA** WIRTLICH FÜR

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)