



Da muss man durch: Mehr als einmal müssen sich die Xletix-Teilnehmer durch den Schlamm kämpfen. Das ist nicht nur anstrengend, sondern macht auch sichtlich Spaß.

Fotos: Grindinger

„Wenn einfach nur laufen zu langweilig ist“

Nötting (DK) Eine große Hüpfburg voller Schaum. Die Oberfläche ist rutschig, man findet keinen Halt. Eine Handvoll Sportler hat es schon hineingeschafft, doch wie kommt man wieder hinaus? Kreativität und vor allem Teamwork sind gefragt, um das glitschige Hindernis zu überwinden. Die Teilnehmer reichen einander schaumige Hände und bauen flugs Rüberleitern, sodass einer nach dem anderen die Hüpfburg hinuntersucht. Es ist dieser Teamgeist, der Extremhindernisläufe wie die Xletix-Challenge prägt. Am Samstag haben sich 3740 Extremsportler am Wasserskipark in Nötting nördlich von Geisenfeld (Kreis Pfaffenhofen), eingefunden, um die eigenen Grenzen auszutesten.



„Wir machen Laufen zum Team sport.“

Jannis Bandorski, Geschäftsführer Xletix

Je nach Streckenwahl gilt es, auf einer Distanz zwischen sechs und 18 Kilometern bis zu 30 Hindernisse zu überwinden. Mit so viel versprechenden Namen wie „Table of Tears“, „Muddy Maniacs“ oder „Insane Ilim“. Die Teilnehmer müssen sich rücklings unter Gittern im Schlamm hindurchziehen, drei Meter hohe Holzwände hinaufklettern oder durch Eiswasser tauchen. Ausdauer, Kraft und Willensstärke sind nötig, um diese Strapazen zu meistern. Am Ende sind alle erschöpft, durchnässt, schmutzig – und stolz.

Da mögen sich Außenstehende fragen, warum man sich das freiwillig antut. „Extremhindernisläufe sprechen alle an, denen nur laufen zu langweilig ist“, meint Jannis Bandorski, Geschäftsführer des Berliner Veranstalters Xletix GmbH. Und tatsächlich: Die Teilnehmer, die sich im Ziel mit verdrehten Gesichtern ihr Belohnungs-Bier abholen, haben sichtlich Spaß an der Sache. Wie das vierköpfige Team aus München, das um die Mittagszeit mit qualmen-

den Sieger-Zigarren im Mundwinkel einläuft. „Wir sind absolut begeistert und hatten riesig Spaß“, sagt Stefan Sachs, der übrigens wie seine Teammitglieder stilecht in Anzug und Krawatte angetreten ist. Auch rosafarbene Rüschenröckchen, Katzenohren oder eigens bedruckte T-Shirts dienen als Merkmal der

Zusammengehörigkeit. „Über 96 Prozent treten als Team an“, so Organisator Jannis Bandorski. Wer doch alleine antritt, wird auf der Strecke bereitwillig mitgenommen. Konkurrenzgedanken, wie sie bei Ausdauerläufern durchaus vorkommen, sind hier nicht spürbar.

Dabei kommt es weder auf Alter noch Geschlecht an. Erstaunlich viele Frauen suchen den ultimativen Kick und scheuen sich nicht vor Dreck. Zu den jüngsten Teilnehme-

Meterhohe Wände, riesige Schlammlöcher, eiskaltes Wasser: Bei Extremhindernisläufen überwinden Sportbegeisterte ihre Grenzen. Am Wochenende wollten das rund 3700 Teilnehmer in Nötting bei Geisenfeld.

Von Stefanie Grindinger



Gemeinsam stark: Prüfungen wie „Foam Fest“ (oben) oder „Team Tug“ erfordern in erster Linie Teamarbeit.



rinnen zählt Alexandra Hartmann aus München, die den Parcours mit vier Freundinnen absolviert. Die 16-Jährige spielt normalerweise Eishockey und will „einfach mal was Neues ausprobieren“. Der Älteste, der seinen inneren Schweinehund herausfordert, ist laut Veranstalterangaben 68 Jahre alt.

Die Schielein-Weiher überzeugen den Veranstalter aufgrund der „guten Infrastruktur und des vielen Wassers“. Angesichts des Abenteuerfaktors von Sprungschanze, Kletterwand & Co. mag man kaum glauben, dass das Verletzungsrisiko nur bei 0,37 Prozent liegt. „Fuß- und Knieverletzungen kommen schon mal vor und vor Veranstaltung durchschnittlich zwei ausgekugelte Schultern“, sagt Jannis Bandorski. Was Zwischenfälle angeht, ist am Nöttinger Wasserskipark alles muster-gültig. Laut BRK-Einsatzleiter Lorenz Schiller müssen Patienten mit Bienenstichen, Holzschiefern und Schnittverletzungen behandelt werden – mehr nicht.

Seit Jahren in England und den USA verbreitet, werden die Matschläufe auch in Deutschland immer populärer. Die Mutter aller Extremhindernisläufe ist das Tough-Guy-Rennen, das 1986 erstmals im englischen Wolverhampton stattfand. „In den USA machen mehr Leute Hindernislauf als Marathon. Diese Welle schwappt gerade nach Deutschland über“, beobachtet Jannis Bandorski. Er plant heuer bundesweit acht Läufe mit insgesamt 35000 erwarteten Teilnehmern. Doppelt so viele wie noch 2014.



„Das ist wie ein großer Spielplatz für Erwachsene.“

Stefan Sachs (30)



„Ein saugeiles Event. Nächstes Mal laufe ich die größere Runde.“

Gabi Steger (22)



„Das war einfach der pure Wahnsinn!“

Jens Mammach (50)

ANZEIGE

Sensationelle 25 % Rabatt sichern! 17. bis 22. August

25% gespart
je **2,46**
statt 3,29

VitaKraft Rollis
Verschiedene Sorten.
500 g-Packung (1 kg = 4,92)

25% gespart
je **10,87**
statt 14,49

Frolic
Verschiedene Sorten.
7,5 kg-Sack (1 kg = 1,45)

25% gespart
ab **0,63**

Animonda Carny
Verschiedene Sorten.
200 g-/1400 g-Dose
200 g je **0,63** statt 0,85 (100 g = 0,32)
400 g je **0,93** statt 1,25 (1 kg = 2,33)

25% gespart
je **1,04**
statt 1,39

Royal Canin
Verschiedene Sorten.
85 g-Beutel (100 g = 1,22)

25% gespart
20,99
statt 27,99

Cat's Best ÖkoPlus
Klumpende Pflanzenfasern.
Besonders ergiebig und ökologisch. 100 % reine Pflanzenfasern. 40 l-Sack (1 l = 0,52)

Was Tiere lieben

Alle Angebote sind gültig vom 17. bis 22.08.2015, ausschließlich unverbindliche Preisempfehlungen und nur in teilnehmenden Märkten erhältlich. Viele dieser Angebote gibt es auch im Online-Shop. Fressnapf Tiernahrungs GmbH, Westpreußenstraße 32-38, 47809 Krefeld (auch Betreiberin des Online-Shops). Namen und Anschriften der Fressnapf-Geschäfte Betreibenden finden Sie unter fressnapf.de/marktfinder oder 0800 1 990 990 (Mo. bis Fr. 8-19 Uhr, kostenlos aus den deutschen Fest-/Mobilfunknetzen, andere Preise außerhalb Deutschlands möglich).