

IST DAS ECHT SO SCHLAMM?

Autor Ulf Pape
(im Bild links)
unter Leiden-
genossen beim
fränkischen
„Tough Mudder“

Unser Autor macht sich nicht gern schmutzig.
Trotzdem robbte er durch kalten Matsch.
Er wollte wissen: Was finden die Leute an
diesen qualvollen Hindernisläufen?

TEXT: ULF PAPE FOTOS: FLORIAN JAENICKE FÜR DB MOBIL

Vor mir steht eine Holzwand. Von der anderen Seite der Holzwand höre ich schon den Einheizer mit Megafon: „Na los, kommt alle zu mir. Ihr wollt doch, dass es losgeht!“ Ich greife mit beiden Händen nach der Kante, und als ich ein Bein rüberhebe, schießt mir ein Schmerz in den Rücken. Der erste Krampf. Noch vor dem Start. Das wird schiefgehen heute.

Abenteuer schätzte ich in der Vergangenheit eher als feinsinnige Spektakel. Etwa eine wilde These zu einem Ingeborg-Bachmann-Gedicht aufzustellen. Folgeschäden eines ausgedehnten Germanistikstudiums. Waghalsige Liebesbeziehungen, nicht zu Ende gedachte Geschäftsideen oder kühne Versuche, ein Festmahl zu kredenzen. So einen fragte die Redaktion also: „Was wäre für dich mal ein echtes Abenteuer?“ Ich schlug vor: „Marcel Prousts ‚Auf der Suche nach der verlorenen Zeit‘ zu Ende zu lesen.“ „Ernsthaft, bitte.“ Ich dachte laut: „Was ist mit Tough Mudder?“ Und bitte schön!

Immerhin kann ich bei der Gelegenheit mal ein paar Fragen klären. Zum Beispiel: Warum stürzen sich allerorts Menschen in Gefahren? Mit Bungee-Jumping fing's an. Inzwischen segelt man im Wingsuit durch Hochhausschluchten, brettet auf einem BMX-Rad durch Canyons, schlägt sich mit einer Machete durch den Urwald und fotografiert sich dabei. Mir scheint, dass uns mehr Gehalt oder ein schnelleres Auto gar



Experten empfahlen unserem Autor Laufschuhe ohne Dämpfung. Damit sich der Schaumstoff nicht mit Schlamm vollsaugt

nicht mehr glücklich machen. Sondern erinnerungswürdige Erlebnisse, am besten in Gesellschaft, idealerweise mit dem Smartphone dokumentiert. Bausparverträge werden aufgelöst, um Abenteuer zu finanzieren. Erleben ist das neue Besitzen.

Ich stehe in einem Sportbekleidungsgeschäft. „Was brauche ich, wenn ich beim Tough Mudder mitlaufen will?“, frage ich eine Verkäuferin. Sie blickt an mir rauf und runter, antwortet lächelnd: „Einen starken Latissimus und sehr gute Ausdauer.“ „Latissimus?“, frage ich und erfahre: „Der breiteste Rückenmuskel. Braucht man, um sich hochzuziehen. Um Hürden zu überwinden.“

Ja, richtig. Hürden. 23 Stück auf 18 Kilometern. Das ist der Tough Mudder – ein brachialsportliches Mega-Event, bei dem

sich Massen von Menschen laut grölend in den Schlamm werfen, unter Stacheldraht hindurchkriechen, durch Eiswasser tauchen, sich Stromschläge verpassen lassen. Aber so weit bin ich noch nicht. Noch ist die Verkäuferin meine erste Hürde.

Sie fragt: „Wie hast du für den Lauf trainiert?“ Ich gestehe: „Ähm, gar nicht. Übermorgen ist der Lauf.“ Sie lacht und ruft zwei Kollegen: „Guckt mal, der junge Mann will untrainiert beim Tough Mudder mitlaufen.“ Sie hat ja recht: Ich bin noch nie weiter als neun Kilometer gejoggt – die Hälfte des mir bevorstehenden Tough Mudder im fränkischen Wassertrüdingen, bei dem das Laufen das kleinste Übel sein soll.

„Ihr wollt euch dreckig machen“, brüllt der Einheizer, „hab ich recht?“ Nein, eigentlich nicht. Ich will vor allem, dass es losgeht. Aber das Einschwörungsritual dauert. Alle 20 Minuten werden 200 leistungsbereite Wahnsinnige in den Startbereich gelassen. Insgesamt sind es an diesem Wochenende 10 000 Teilnehmer.

Alle Erstteilnehmer sollen auf die Knie gehen, um jenen zu huldigen, die schon mal einen Tough Mudder gelaufen sind. Die Legionäre dürfen stehen bleiben. Darauf folgt das gemeinsam gesprochene Tough-Mudder-Gelöbnis, das für mich eine Überraschung bereithält: „Keiner von euch wird den Tough Mudder ohne die Hilfe anderer schaffen. Egal, wie gut ihr trainiert seid.“ Wer jetzt noch allein sei – ja, hier, ich –, der solle sich an die Gruppe halten, die gerade neben ihm steht. „Moin, ich bin Ulf und allein.“ So lande ich bei fünf Studenten aus Kassel, und ein anderer Satz des Gelöbnisses wird im Chor gebrüllt: „Wer nicht gibt, der ist kein Mudder. Oi, oi, oi.“

Die Drähte stehen unter Strom. Muss man nicht mögen, aber genau darum geht's

VOR DEM START DACHTE ICH: PSEUDOWILD. JETZT KANN ICH ES KAUM ERWARTEN, IN DEN SCHLAMM ZU TAUCHEN



Herrlich gemein: Der Raum unter dem Draht wird immer knapper und knapper

» Der Zug-Chat für alle Bahnfahrer

Lokin ist Deine mobile Community App, die Dich mit anderen Bahnfahrern über das Smartphone vernetzt.



Jetzt kostenlos herunterladen «



Wir laufen die ersten Kilometer voller Spannung auf die Hürden zu. Sonnenlicht bricht sich im aufgewirbelten Staub des Waldes, hier und da ausgelassene Lacher, bei manchen aber auch finster konzentrierte Mienen. Viele der Teilnehmer sind muskelbepackte Kampfmaschinen, die wohl dabei sind, der Welt mal wieder zu zeigen, wo der Hammer hängt. Bei etlichen läuft eine am Stirnband befestigte, kleine Kamera mit.

Es geht steil einen Hang hinauf. Der schmerzende Muskel in meinem Rücken lockert sich. Die erste Hürde. „Hangover“ heißen die schräg stehenden Holzwände, an denen ich mich hochziehen muss. Es gelingt mir ohne Krampf. Manch andere lassen sich schon hochschieben. Tough Mudder kämpfen nicht gegeneinander, sondern gegen sich selbst, mithilfe der anderen. Ist eine Hürde genommen, stimmt einer an und ruft: „TOUGH“, dann die anderen im Chor nachsetzend: „MUDDER!“ Das Ganze ein paarmal. Oi. Ich muss lachen. Über die anderen? Oder über mich selbst?

Vor dem Start dachte ich: pseudowild. Möchtegern-Abenteuer. Im Wald werden Gruben ausgehoben und mit Schlamm gefüllt, damit sich Bürohengste mal wieder in vermeintlicher Wildnis ausgaloppieren. Betriebsausflug ins matschige Bootcamp – mit Siegel vom Ingenieur für Freizeitsicherheit.

Jetzt kann ich es kaum erwarten, in den Schlamm zu tauchen. Nach einigen Sprüngen über Heuballen werde ich bedient. Ins Erdreich sind Furchen gegraben, über denen Stacheldraht gespannt ist. Der Länge nach lege ich mich in den kalten Schlamm und suche nach der Bewegung, die mich voranbringt. Der Trick liegt in den Ellenbogen. Mit ihnen stoße ich mich voran – und als ich gerade glaube, den Dreh herauszuhaben, zieht der Stacheldraht am Hinterkopf. Zum Ende ist er tiefer gespannt, sodass man sich noch fester in den Schlamm drückt.

In dieser Gemeinheit entdeckte ich das, was mich plötzlich fasziniert: die Spielfreude, mit der die Hürden konstruiert sind. Jede Hürde, das lerne ich noch, birgt irgendeinen Fallstrick, der mich daran erinnert:



Den modernen Hindernislauf schafft man nicht als Einzelkämpfer. Viele laufen in Teams. Das verleiht Kräfte

Noch hast du es nicht geschafft, noch bist du nicht am Ziel.

Nach einer Weile werden wir von einem Stand mit Wasser und halbierten Bananen überrascht. Hunderte Läufer, die stillschweigend die Bananenstücke in sich hineinschaufeln – und tatsächlich: So gut hat eine Banane nie zuvor geschmeckt. Man muss nicht viel reden, um zu wissen, wie es den anderen geht. Tough Mudder wird man nicht allein. Der Quatsch im Matsch verbindet. Alle lassen es gemeinsam über sich ergehen, wenn vor einer Hürde eine lange Schlange steht und ein Ordner die Wartenden zu Liegestützen verdonnert. Übrigens sind laut Veranstalter etwa 30 Prozent der Teilnehmer Frauen.

Die Kasseler Studenten und ich gelangen an ein Konstrukt von gewaltigem Ausmaß: „Arctic Enema 2.0“. Neben dem Ungetüm liegen zwei gescheiterte Teilnehmer in der Obhut von Sanitätern und lassen sich mit sanften Worten zurück in die Realität holen.

Rauf aufs Gerüst, Rutsche in drei Grad kaltes Wasser, auftauchen und den Ausgang suchen. Hier wird nicht die Fitness geprüft, sondern mentale Stärke. Schreiend stoße ich mich aus dem Eiswasser, der Kälteschock schnürt den Brustkorb ein. Ah, man muss noch mal tauchen, um rauszukommen. Auf der anderen Seite erwarten mich fremde Hände, die mir heraushelfen. Schnell weiterlaufen, warmlaufen. Ich bin drin. Und zwar in dem Gefühl, dass man es schaffen will. Miteinander. Bis zum Ende. Oi, oi, oi.

Ausgedacht haben sich den Tough Mudder zwei Briten, einer von ihnen Harvard-Absolvent. Für 20 Dollar wurde 2010 eine Anzeige auf Facebook geschaltet. Zwei Jahre später hatte das Unternehmen schon 70 Millionen Dollar umgesetzt. In den USA, Kanada, Neuseeland, Australien und Europa hat der Veranstalter schon über zwei Millionen Menschen in die Schlamm Schlacht geschickt. Vielerorts gedeihen Nachahmer, und ich verstehe allmählich, was den Erfolg begründet: Es macht erschreckend viel Spaß, sich in den Schlamm zu schmeißen. Aber die Rückschläge nahen.

Der fünfte und letzte Glaubenssatz des Gelöbnisses fällt mir ein: „Ich werde alle Ängste überwinden.“ Nein, werde ich nicht. Vor Stromschlägen habe ich unbezwingbare Panik, seit ich beim Handwerkern mit meinem Vater mal in ein offenes Kabel griff und einen blitzenden Schlag erlitt. Wir ste- ➤

Die Euphorie nach dem Strom: nur noch wenige schlamm-schwere Schritte bis zur Ziellinie



DRECKIGES GESCHÄFT

Die Geschichte beginnt als Schlamm Schlacht: Im Jahr 2010 veranstaltet der Harvard-Absolvent **Will Dean** den ersten „Tough Mudder“-Hindernislauf. Wenige Wochen später ruft **Joe De Sena** zum ersten „Spartan Race“. Fortan bekriegen sich die beiden Super-Egos. Wer klaut wessen Idee? Wer gräbt wem die Teilnehmer ab? Offenbar trifft die Geschäftsidee genau den Geschmack einer erlebnishungrigen Generation. Innerhalb von fünf Jahren steigt der Umsatz der Branche von 16 auf mehr als 360 Millionen Dollar im Jahr 2014, den 4,2 Millionen Teilnehmer beschenken. Heute teilen die Unternehmen **Tough Mudder** (globaler Marktanteil 23 Prozent), **Warrior Dash** (20 Prozent) und **Spartan Race** (19 Prozent) fast zwei Drittel des Matschgeschäfts unter sich auf. Aktuell wächst es vor allem außerhalb der USA – in Deutschland ist von den großen drei bislang nur Tough Mudder vertreten (siehe S. 67). Die Rivalen De Sena und Dean indes haben sich im vergangenen Jahr bei Sushi und grünem Tee versöhnt.

Rampe „Everest 2.0“: Anlauf, springen, nach Händen greifen, abrutschen, Beine aufschauern

hen vor „Electric Eel“, einer Schlammwiese, durch die ich robben soll, während von oben voltzitternde Drähte an mir züngeln. Ich gucke mich verstohlen um, begutachte den Trampelpfad, der an den Drähten vorbeiführt. Sobald ich den ersten Fuß auf den Ausweichweg setze, ruft jemand, ich solle mich trauen. Tue ich aber nicht.

An der nächsten Hürde muss ich Baumstämme schleppen, noch dazu meine Schuldgefühle. Ich laufe die Runde zweimal statt nur einmal. Kurz darauf sehe ich einen jungen Mann seine erschöpfte Freundin tragen. Was ist es, das uns für diese Qual begeistert? Muss meine Generation die Verzärtelung ihrer allzeit verständnisvollen Eltern überwinden?

Wir würden es hassen, wenn uns jemand zu diesem Unsinn zwingt. Wir zwingen uns selbst – oder einander: Die meisten treten in Teams an. Wir flüchten aus dem bequemen Alltag in eine wilde Freizeit. Bootcamp und Floßbauen sind der neue Pauschalurlaub. Mit der Garantie, sich selbst zu begegnen. Oder seinem Latissimus.

Bei den letzten Hürden ist der Kraftverzehr trotz Bananennachschub zu spüren. Manche Läufer brechen ab, angeblich jeder



Im Gesicht unseres Autors: Schweiß, Schlamm und ein entrückter Blick. Schmerz, Stolz, Erleichterung und eine Portion Glück

fünfte. Ich krieche durch ein Rohr, kraxele über ein hängendes Netz, ziehe einen Mann über einen Baumstamm und sehe Läufer zu Boden gehen. 100 Euro hat jeder gezahlt, um sich all das anzutun. Dass mir während des Zieleinlaufs doch noch Stromschläge verpasst werden, halte ich nur aus, weil ich die Teilnehmer hinter der Ziellinie schon mit ihrem Siegerbier sich zuprosten sehe.

Tough Mudder. Dank Siegerstirnband ums matschverklebte Haupt darf ich mich nun so nennen. Ein Blödsinn? Nein, zugegeben: Es ist ein Abenteuer. Das gegenseitige Helfen, die unberechenbaren Hürden, die eigene Kraft. Das alles verbindet sich zu einem Erlebnis, das Körper und Geist auf eine Weise beansprucht, die süchtig machen kann. Ängste zu überwinden, Grenzen zu erleben, Ausdauer zu beweisen, von der man nicht wusste, über sie zu verfügen – all das erfüllt sich hier.

Spätnachts schleppe ich meinen von Muskelkater versteinerten Körper aus der Bahn. Auf dem Weg zu meiner Wohnung liegt eine Baustelle, davor eine riesige Matschpfütze. Leise sagt in mir jemand: „Tough!“ Ich rufe laut „Mudder!“ und renne auf die Pfütze zu.



Lohn der Qual: eine Umarmung, und das orangene Stirnband als Trophäe

DURCH DEN DRECK ZIEHEN

Für Schlamm-schlachtenbummler: die wichtigsten Hindernisläufe der Saison 2016

TOUGH MUDDER

18./19.6. Arnsberg; 16./17.7. Hermannsburg; 24./25.9. Wassertrüdingen
toughmudder.de

MUDIATOR

4.6. Ulm; 9.7. Freiburg; 4.9. Hockenheimring; 2.10. Rothaus am Schluchsee
mudiator.com

STRONGMAN RUN

16.4. Wacken; 21.5. Nürburgring, 20.8. Ferropolis
strongmanrun.de

XLETIX

23.4. Bad Hönningen; 21./22.5. Kallinchen; 18.6. Städtoldendorf; 23.7. Kühtai/Tirol; 13.8. Geisenfeld; 27.8. Gelsenkirchen/Essen; 17./18.9. Grömitz
de.xletix.com

SPARTACOUR

10.4. Neu-Ulm, dreimal in Deutschland
spartacour.com

STRONG VIKING

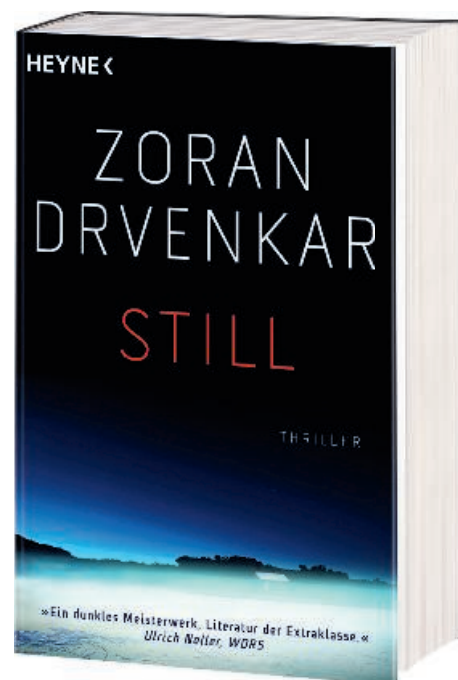
7.5. nahe Frankfurt am Main
strongviking.com

DIRTY COAST

21.5. Eckernförde
dirtycoast.de

HASS IST, WAS BLEIBT, WENN DIR ALLES ANDERE GENOMMEN WURDE

Im Winter, wenn Schnee und Eis alle Spuren verwischen, erwacht in den Wäldern Brandenburgs das Böse. Auf mysteriöse Weise verschwinden Jungen und Mädchen. Kein Kind wurde je wiedergesehen. Nur ein Mädchen taucht verstört wieder auf, ihre Lippen sind seitdem verschlossen. Als ein verzweifelter Vater zu ermitteln beginnt, bricht sie ihr Schweigen. Doch damit dreht sich die Spirale des Bösen nur noch schneller.



416 Seiten · Klappenbroschur
 € 9,99 [D] · ISBN 978-3-453-41934-6
 Leseprobe auf heyne.de

REISEN, LESEN,
GEWINNEN



Gewinnen Sie attraktive Buchpakete auf
www.reisenlesengewinnen.de

HEYNE

BODYGUARD

DAS MUSICAL



Präsentiert von
SCHÜCO

Der Musical-Megahit

NUR IM MUSICAL DOME KÖLN

Tickets: 0221 - 57 790 kolticket.de Tickethotline: 02 21 - 28 01 01805 - 2001*
www.eintrittskarten.de · www.bodyguard-musical.de

*0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Jetzt Freundinnen-Ticket sichern!
 (... auch für Freunde gültig)

Ab 3 Tickets je 1 Glas Scavi & Ray Prosecco gratis
 Gültig für die Shows von Dienstag bis Donnerstag

Mehr Infos: kolticket.de Tickethotline: 02 21 - 28 01

