

Extremsport

Durch vier Wüsten

Von Johannes Spätling, 09.01.12, 21:15h

Vor acht Jahren lief Anne-Marie Flammersfeld noch durch den Stadtwald. Jetzt will die Studentin als erste deutsche Frau beim internationalen „4 Deserts“-Rennen vier Wüsten durchlaufen und dabei 1000 Kilometer zurücklegen.



Üben in der Schweiz: Zur Vorbereitung auf die Wüsten-Durchquerung läuft Anne-Marie Flammersfeld rund um St. Moritz. (Foto: privat)

KÖLN Eine solche Karriere hätte sich Anne-Marie Flammersfeld wohl vor einigen Jahren nicht träumen lassen. Vor acht Jahren lief sie noch als Studentin durch den Stadtwald – in diesem Jahr will die Sportwissenschaftlerin (Bereich Prävention/Rehabilitation) als erste deutsche Frau beim internationalen „4 Deserts“-Rennen vier Wüsten durchlaufen und dabei 1000 Kilometer zurücklegen, quer durch die jeweils trockenste, windigste, heißeste und kälteste Wüste der Welt.

Die 33-Jährige, die sich in St. Moritz in der Schweiz im Hotel- und Wellnessbereich selbstständig gemacht hat, findet ihr ideales Trainingsterrain in den Bergen: „Mich hat es schon immer dahingezogen.“ Seit sie im Berufsleben steht, joggt sie täglich. Heute läuft Flammersfeld in der

Mittagspause locker zweistellige Kilometerstrecken: „Aktuell sind es rund 140 Kilometer in der Woche zur Vorbereitung auf die Strapazen.“ Um sich auf die Bedingungen in der Wüste einzustellen, läuft sie mit Brennholz im Rucksack durch den Tiefschnee.

Startpunkt ist am 4. März die Atacama-Wüste in Chile. Anschließend geht es durch die Wüste Gobi in China, im Oktober durch die Sahara in Ägypten und zuletzt im November durch die Antarktis. Dabei trägt Flammersfeld Essen und Kleidung im Rucksack bei sich. Sie freue sich „unglaublich auf diese Herausforderung. Vor allem der Lauf durch die Antarktis wird sicher ein riesiges Abenteuer“. Allerdings herrschten bei den bevorstehenden Läufen natürlich andere Bedingungen als in Europa. „Vor dem Backofen in der Sahara habe ich den größten Respekt“, betont die junge Sportwissenschaftlerin.

Aktuell wird sie von Professor Hans-Georg Predel vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Sporthochschule Köln betreut: „Ein solcher Wüstenlauf stellt eine enorme physische und mentale Herausforderung dar. Körperlich ist sie aber in einer sehr guten Verfassung, und wir sehen keinen Grund, warum ihr Vorhaben nicht gelingen sollte.“

Warum tut sie sich die Strapazen an? „Ich möchte vor allem damit zeigen, dass es sich lohnt, sich für ein Ziel zu motivieren. Man nimmt eine Menge Durchhaltevermögen für das Leben mit, wenn man auch den größten Berg und die weiteste Wüste überwindet“, weiß Flammersfeld, die viel Selbstdisziplin durch das Laufen gelernt hat. Außerdem will sie mehr Frauen zum Leistungssport animieren: „Frauen werden im Bereich Sport oft weniger gut gefördert als Männer.“ Mit dem Rennen will sie keine Bestmarke aufstellen. „Die Zeit ist letztendlich egal – mir kommt es auf die Erfahrung und die Fitness an“, betont sie. Der schnellste Teilnehmer brauchte zuletzt insgesamt 24 Stunden.

Alle zehn Kilometer gibt es 1,5 Liter Wasser, ansonsten verlässt sich Flammersfeld auf ihre mentale Stärke: „Zum Glück bin ich nicht die Einzige, die das durchstehen muss.“ Die Teilnehmer kommen aus der ganzen Welt. Die Läufer sind während der vier Rennen je 250 Kilometer in jeweils sieben Tagen unterwegs.

Ende 2012 kann sich die Spoho-Absolventin dann endlich zurücklehnen. Noch immer besucht sie regelmäßig Köln: „Besonders zu Karneval, da bin ich immer gerne dabei“, sagt sie und schmunzelt. Das Stadtgebiet ist ihr zum Laufen allerdings fast schon zu klein. „Als ich das letzte Mal da war, bin ich den Rhein bis Rodenkirchen runtergelaufen, das war mir eigentlich viel zu kurz. Ich hätte auch bis Bonn durchlaufen können“, lacht Flammersfeld, die sich auf den nächsten Besuch freut: „Die Leute sind einfach so wahnsinnig offen, da fühle ich mich immer wieder zu Hause. Köln ist meine zweite Heimat.“ Beim nächsten Mal will sie als frischgebackene Bezwingerin von vier Wüsten auf vier Kontinenten kommen.

<http://www.rundschau-online.de/jkr/artikel.jsp?id=1326106298963>

Alle Rechte vorbehalten. © 2011 **Kölnische Rundschau**