F+ FRAUEN BEIM ULTRAMARATHON

Der Mythos vom schwachen Geschlecht

Von Alexander Davydov, Whitehorse, Windhoek

13.03.2025, 09:10 Lesezeit: 10 Min.



Je länger die Distanzen beim Laufen, desto geringer ist die Überlegenheit von Männern. Wer wissen will, wie Körper und Kopf in Extremsituationen am besten funktionieren, muss auf Sportlerinnen schauen.

NEU

Kraftlos lässt sich Elise Zender auf den Schemel fallen. Der erste Checkpoint des Rennens ist erreicht – ein einfaches Holzhaus am Seeufer. Eine Ärztin fängt mit ihrer Routineuntersuchung an, schaut die deutsche Extremsportlerin dabei aber besorgt an.

Zenders zierlicher Körper ist fast vollständig verhüllt von dicker Expeditionskleidung – und doch kann sie nicht aufhören zu zittern.

47 Kilometer durch den schneebedeckten Yukon sind bewältigt, mehr als 560 liegen noch vor ihr. Nicht die gewaltige Strecke ist es aber, die Zender in die Knie zu zwingen droht, nicht die 40 Kilogramm schwere Überlebensausrüstung, die sie in einem Schlitten hinter sich herziehen muss, auch nicht die allgegenwärtige Kälte des kanadischen Winters – unerbittliche minus 42 Grad Celsius zeigt das Thermometer Anfang Februar an –, die den Atem gefrieren und die Haut zum Platzen bringen lässt. Das alles kennt Zender und doch strauchelt ihr Körper so sehr.

Langsam taut das Eis auf den Wimpern auf, zwingt Zenders großen braunen Augen zum Blinzeln. Trotz ihrer 28 Jahre zählt Zender zu den Veteranen hier, hat dieses Rennen, den Yukon Arctic Ultra, schon zweimal gemeistert. Nichts hätte sie hier überraschen sollen: Nun aber blickt Zender stumm in die weiße Leere hinter den zugefrorenen Fenstern des Hauses und sucht vergeblich nach einer Antwort: Kann sie es schaffen?



Mehr Expedition als Rennen: 40 Kilogram an Überlebensausrüstung muss Elise Zender in ihrem Schlitten während des Laufs hinter sich herziehen. *Alexander Davydov*

Namibia im November des vergangenen Jahres: Schwer atmend und doch lächelnd erreicht Carla André den finalen Checkpoint des Tages. Die ersten 50 Kilometer des Rennens hat die Portugiesin erfolgreich geschafft, 200 liegen noch vor ihr. Es ist Nachmittag, das Thermometer im Camp misst 48 Grad Celsius, die heißeste Stunde des Tages ist aber noch nicht erreicht. Unzählige Schweißperlen bedecken ihre langen Arme, glitzern hell im Schein der Wüstensonne. Gierig leert André ihre Trinkflaschen, lässt sich vom Rennpersonal zusätzlich Wasser über den Kopf und den geröteten Nacken gießen.

Ob Atacama, Sahara oder die Mojave – Rennen unter extremer Hitze sind Andrés Spezialität. 47 Jahre ist sie alt und bekommt doch von der Namib noch einmal eine feurige Lektion erteilt, was ein Ultramarathon in dieser Wüste wirklich bedeutet.

„Athletinnen, die besondere Leistungen erbringen“

Ermattet schleppt sich André zum schattigen Unterstand, wo sie ihren vom Staub besudelten Rucksack endlich ablegen kann, gefüllt mit Schlafsack, Kleidung und Nahrung für vier weitere Tage Irrsinn. Diesen Lauf, den Namib Desert Ultra, nicht nur zu meistern, sondern auch zu gewinnen, ist das Ziel der ehrgeizigen Athletin – dabei will sie sowohl alle weiblichen als auch männlichen Mitstreiter hinter sich zurücklassen. André weiß, dass sie es schaffen kann.

Der Namib Desert Ultra und der Yukon Arctic Ultra zählen aufgrund der außergewöhnlichen Streckenlänge, der Selbstversorgung der Läufer während des Rennens und der klimatischen Bedingungen zu den härtesten Ultramarathons der Welt. Nur jeweils ein paar Dutzend Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen sich jedes Jahr dieser Herausforderung. Dabei ist es nicht immer der augenscheinlich Stärkste, der die besten Aussichten auf Erfolg hat – und häufig ist es auch kein „Der“. Denn bei solchen Extremläufen spricht vieles für die Stärken der Frauen.


novobanco
05
novobanco



Sengende Hitze: Beim Namib Desert Ultra trotzt Carla André nicht nur den hohen Temperaturen, sondern auch dem schwierigen Terrain. *Cameron Wright*

„Wenn ich Ultras laufe, spüre ich oft die Strecke nicht. Ich spüre selten den Schmerz oder die Anstrengung, mein Körper bewegt sich, ich fühle die Freiheit und irgendwann merke ich, dass ich 50 oder 100 Kilometer weiter bin," sagt Zender nur wenige Stunden vor dem Lauf in ihrem Hotel in Whitehorse, der Hauptstadt der Yukon- Region. Methodisch geht sie durch ihre Ausrüstung durch, überprüft sämtliche Details.

Wo sollen die Isomatte und der Schlafsack hin, dass man in der Wildniss möglichst schnell einen Schlafplatz einrichten kann? Wohin mit den selbstgemachten Energiesnacks? Alles folgt einem System. Nichts soll dem Zufall überlassen werden. In den vergangenen dreieinhalb Jahren hat Zender unzählige Trainingsstunden investiert, um ihren Körper für die außergewöhnliche Belastungen zu konditionieren.

Ihre Widerstandsfähigkeit hat sie auf mehreren Expeditionsrennen auf der Welt unter Beweis gestellt. Am Yukon gilt sie nun als aussichtsreiche Kandidatin für einen Podiumsplatz, auch wenn sich Zender, die wie André nur eine passionierte Amateursportlerin ist, selbst nicht viel daraus macht. Für sie steht der Lauf als Prüfung für Geist und Körper an erster Stelle.

Wie ein 600 Kilometer langer Spaziergang

„Bei Ultradistanzen, also solchen jenseits der klassischen 42,19 Kilometer, sind Frauen mitnichten das schwache Geschlecht. Gerade hier sehen wir immer wieder

Athletinnen, die besondere Leistungen erbringen“, sagt Mathias Steinach, Sportmediziner von der Charité Berlin. Er ist zusammen mit Zender nach Kanada geflogen, um die Belastung auf den Körper der Läuferin als Teil einer Studie zur Weltraumforschung und extreme Umwelten zu untersuchen. Der mehrtägige Ultralauf mit seinem Expeditionscharakter bietet, anders als ein gewöhnlicher Marathon, exzellente Voraussetzungen für Steinachs Arbeit.

Einige Zimmer weiter bereitet er seine Messinstrumente für das Rennen vor. „Die Intensität des Laufs hier ist relativ gering. Kaum jemand kann dauerhaft einem Eliteläufer bei einem Marathon mit dessen Topgeschwindigkeit folgen. Hier jedoch könnte jeder von uns wenigstens eine Stunde mithalten“, sagt er: „Man ist mit rund fünf Kilometern pro Stunde im Schnitt unterwegs. Das ist quasi ein schneller Spaziergang.“



Schwere Verletzung: Bereits während des ersten Abschnitts des Arctic Ultras erleidet Zender eine Erfrierung am Zeh. *Alexander Davydov*

Die enorme Schwierigkeit ergebe sich mit der Zeit, wenn man wie beim Yukon Arctic

Ultra 600 Kilometer mit mehr als 11.000 Höhenmetern bewältigen und zwischendurch draußen biwakieren müsse. „Die Kälte, die Erschöpfung, der Schlafmangel, wenn man das Rennen innerhalb der vorgeschriebenen zwölf Tage schaffen will, machen dieses Rennen so speziell“, sagt er: „Irgendwann tut es eben weh in den Knochen, den Muskeln, den Sehnen, in der vom Schweiß aufgeweichten, von der Kleidung wundgescheuerten oder von der Kälte angegriffenen Haut. Ständig muss man aufpassen, dass man sich keine Erfrierung an Füßen oder Händen holt.“

„Eine höhere Schmerztoleranz als Männer“

In dieser Situation muss der Mensch vor allem eines: funktionieren – und das könne der weibliche Körper aufgrund verschiedener Faktoren besonders gut: „Es gibt Studien, die belegen, dass Frauen in bestimmten Situationen eine höhere Schmerztoleranz haben als Männer“, sagt Steinach: „Frauen können zudem über einen längeren Zeitraum Schmerzen besser ertragen.“

Ein weiterer Vorteil und besonders nützlich bei sehr langen Läufen sei zudem der tendenziell höhere Fettgehalt im weiblichen Körper: „Frauen können diese Fettmasse aus hormonellen Gründen auch besser abbauen und sind dann eben in der Lage, diese langfristige Energiequelle effizienter nutzen“, sagt Steinach.

Um solch ein Rennen aber letztlich zu meistern, ist aber besonders die mentale Stärke gefragt, sagt Julia David, die in Frankfurt als Mentalcoach für Spitzensportler und Unternehmer arbeitet: „Der Körper hat physische Grenzen, und der Kopf ist meistens die Komponente, die der die Grenze verschiebt.“

Wie genau dies funktioniere? Jedenfalls mit erheblichen Unterschieden zwischen Männern und Frauen: „Männer tendieren eher dazu, auf Herausforderungen mit Aggression zu reagieren. Da spielt auch das Ego und die archaische Grunddynamik eine Rolle“, sagt David: „Frauen wählen eher einen ausdauernden oder reflektierenden Ansatz, sie weisen häufig eine höhere psychologische Resilienz gegenüber Schmerz und Stress auf. Sie neigen auch eher dazu, pragmatische Entscheidungen zu treffen, was dann ihre Leistung langfristig auch stabiler hält.“



Dieser Text stammt aus der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

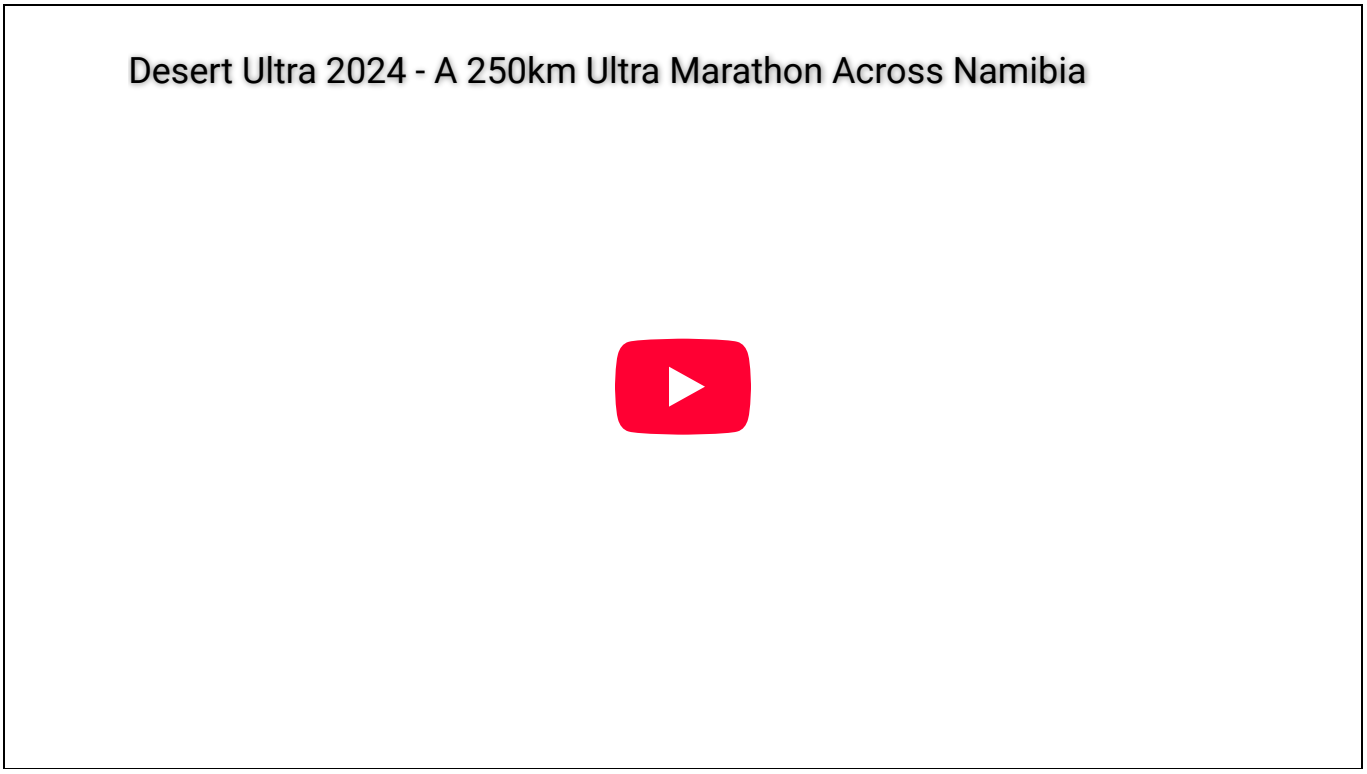
F.A.S. jetzt lesen

Und das bedeutet – nicht nur trotz Schmerzen – das Tempo halten zu können, sondern, selbst wenn der Körper schmerzfrei ist, dieses nicht unnötig zu erhöhen. Es bedeutet, sich nicht hinreißen zu lassen, Kraft zu vergeuden, sondern konzentriert zu bleiben und dem Körper während des Laufs rechtzeitig mit ausreichend Energie und Wasser zu versorgen, sich nicht von der Monotonie und Länge der Strecke unterkriegen zu lassen.

Das weiß auch Carla André. Anders als der Yukon Arktik Ultra ist der Desert Ultra kein durchgehender Lauf, sondern ein mehrtägiges Etappenrennen. Und André hat für jeden Abschnitt eine passende Strategie. Und diese ist notwendig. Die Veranstalter warnen die Teilnehmer zwar vorher von den möglichen Gefahren in der Wüste wie Schlangen, Skorpionen oder Hyänen.

Doch das größte Risiko geht von der Selbstüberschätzung und fehelnder Konzentration aus. Während einige Läufer die kühleren Morgenstunden nutzen, um möglichst viel Strecke hinter sich zu bringen und direkt lossprinten, beginnt André bei einer Geschwindigkeit von kaum mehr als sechs Minuten pro Kilometer fast gemütlich. Dieses Tempo hält sie dafür aber über Stunden hinweg konstant und prescht erst gegen Ende der jeweiligen Teilstrecke vor – selbst bei knöcheltiefem Sand und steilen Dünen.

Immer wieder gönnt sich André dabei wohldosierte Schlücke aus den Wasserflaschen, die ihr auf der Vorderseite ihres Laufrucksacks gegen die Brust drücken. Die erfahrene Läuferin achtet trotz aller Anstrengungen sorgfältig darauf, dass sie jede Unze Kraft, die sie während des Laufens ausschwitzt, direkt durch Getränke und Gels wieder ausgleicht.



Dann, wenn die alles erdrückende Glut der Mittagssonne sich in der winddichten Leere der Namib staut, lässt André zahlreiche Teilnehmer hinter sich zurück, die sich zu früh zu sehr verausgabt haben. Eine weiterer Streckenabschnitt ist bewältigt, das ausgehende Tageslicht taucht in weiter Ferne die mächtige Spitzkoppe, das Matterhorn Namibias, in eine Flut aus Rottönen.

Im Wüstencamp trudeln währenddessen immer mehr Läufer ein und wieder ist André ganz vorne dabei. „Natürlich ist es auch für mich anstrengend hier“, sagt sie: „Es ist aber auch eine Erfahrungssache, wie man damit umgeht. Ich nehme mir dabei die Zeit, während des Laufs, die Schönheit meiner Umgebung aufzunehmen. Das gibt mir zusätzlich viel Kraft.“

Die Schattenseite des Extremsports

Die Stärke des Körpers und des Geistes: Sowohl Steinachs als auch Davids Beobachtungen dazu werden unter anderem gestützt durch eine amerikanische Studie im Auftrag des Ultramarathon-Weltverbands International Association of Ultrarunners aus dem Jahr 2020. Demnach laufen auf Distanzen über fünf Kilometer Männer 17,9 Prozent schneller als Frauen. Auf der Marathondistanz liege der Unterschied hingegen

nur noch bei 11,1 Prozent. Bei 100-Meilen-Läufen schrumpfe der Abstand auf nur noch 0,25 Prozent, bei Rennen über 195 Meilen seien Frauen sogar 0,6 Prozent schneller als Männer.

Ein bekanntes Beispiel dafür ist die amerikanische Läuferin Courtney Dauwalter, die unter anderem den berüchtigte MOAB-240-Lauf, ein 396 Kilometer langes Rennen, geschlechterübergreifend gewann. „Ich persönlich habe es nie als eine Frage des Geschlechts gesehen“, sagt Dauwalter. „Wenn ich an der Startlinie stehe, erinnere ich mich einfach daran, dass ich ein Mensch bin, genauso wie all die Leute, die neben mir auf den Startschuss warten.“ Es gebe daher keinen Grund, warum die Stärken aller anderen Teilnerhmer nicht genauso beim Rennen zum Vorschein kommen sollten für das bestmögliche Ergebnis wie bei ihr auch.



Siege über Männer und Frauen: Die Amerikanerin Courtney Dauwalter zählt zu den besten Ultramarathonläuferinnen der Welt. *Salomon*

Adam Kimble, der Renndirektor des Namib Desert Ultra sieht dennoch eine Tendenz im Sport hinsichtlich immer stärker werdender Athletinnen: „Es ist interessant, darüber nachzudenken, wie sich der Ultralauf in den vergangenen Jahren entwickelt hat“, sagt er. „Ich erinnere mich, als ich bei den Western State, das ist das älteste 100-Meilen-Rennen in den USA, als 13. ins Ziel kam und Courtney mich um einige Minuten schlug – und das war noch, bevor sie angefangen hatte all diese Rennen zu gewinnen.“

Für Kimbel sei das damals ein besonderer Moment gewesen, zu erkennen, wie stark das Frauenfeld in diesem Sport sein kann. „Und dann, drei Jahre später, war ich wieder beiden Western State“, sagt er. „Und siehe da, beim Rennen gab es mittlerweile drei Läuferinnen in der Top-Ten-Gesamtwertung.“

Doch kann die Realität in einem Ultramarathon auch anders aussehen, wo der Unterschied zwischen Erfolg und Aufgabe von zahlreichen Faktoren bestimmt wird – dazu zählt auch der gesundheitliche Zustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das muss auch Elise Zender in Kanada schmerzhaft erfahren.

MEHR ZUM THEMA

F+ SPORT-TIPP FÜR NACHWUCHS
Warum gerade Kinder klettern gehen sollten

F+ FIT DURCH DEN WINTER
So klappt das Lauftraining in der Kälte

F+ SO WIRKT HYPNOSE IM SPORT
„Die Beine laufen wie von selbst“

Die Folgen einer Blasenentzündung und ein selbst für die Region ungewohnt harter Winter zehren die bereits zu Beginn des Rennens geschwächte Läuferin mit einer erschreckenden Geschwindigkeit aus. Dessen ungeachtet folgt Zender mit grimmiger Entschlossenheit dem Pfad über den zugefrorenen Teslin-See. Vor ihr hat der Wind feine Eiskristalle zu einer Meter hohen Wand erstarren lassen.

Der unerbittliche Frost beißt sich in jeden Quadratzentimeter Haut fest, der nicht von der Kleidung geschützt ist. Doch auch diese versagt, durchnässt vom Schweiß und Atem. Unterkühlt, entkräftet und demoralisiert kann Zender nach knapp neun Stunden Tortur zumindest den Schutz des ersten Checkpoints erreichen, wo die Ärzte allerdings eine Erfrierung am großen Zeh feststellen. Für Zender ist dieser Lauf damit beendet, ihr droht gar eine Amputation.



Die richtige Einstellung: Mit einem Lächeln auf den Lippen läuft Carla André nach 250 Kilometern Tortur in der Namib-Wüste ins Ziel ein. *Beyond the Ultimate*

„Ich wollte den ersten Checkpoint möglichst schnell erreichen“, sagt Zender und taucht ihren schwer in Mitleidenschaft gezogenen Fuß in eine Wanne warmen Wassers. „Ich habe angefangen, zu schwitzen, bin ausgekühlt, habe Fehler gemacht, habe vergessen, meine Zehen zu kontrollieren, weil ich geschwächt war. Man kann solche Rennen letztlich nicht mit halber Gesundheit antreten.“

Zender senkt betrübt ihren Kopf. Der Schmerz der Aufgabe überwiegt den der Verletzung. Weitere Athleten passieren den Checkpoint, klopfen der Deutschen aufmuntern auf die Schulter, wärmen sich kurz am Feuer, bevor sie sich wieder auf ihre eigene eisige Reise voller Wagnisse begeben.

Dauwalter kennt die Gefahren und Schattenseiten des Extremsports nur zu gut. „Es gibt nur wenig Glitzer hier, wenn man beschmiert mit Dreck ist oder unterwegs plötzlich kotzen muss“, sagt sie. „Und es kann gefährlich sein. Die Distanz und die Schwere des Terrains zwingen einen dazu, stets demütig zu bleiben.“ Und auch Dauwalter weiß, trotz all ihrer Siege, um die bittere Erfahrung und die Schwere des

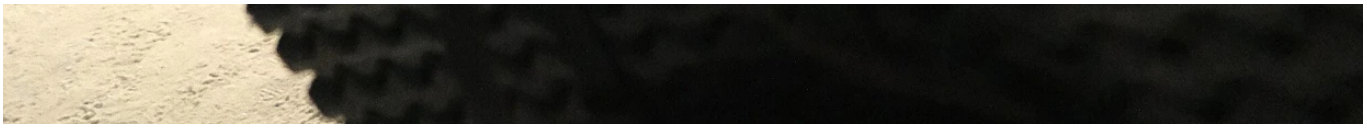
Entschlusses, ein Rennen abzubrechen, für das man lange und hart trainiert hat – wie es nun auch bei Elise Zender der Fall ist.

„Ich wollte dieses Rennen einfach nur schaffen“

Der Sportwissenschaftler Steinach gibt dennoch zu bedenken: „Ich war schon mehrere Male bei diesem Rennen. Man kann sehen, dass kumulativ Frauen hier besser als Männer abschneiden, dass bedeutet, dass Männer tendenziell früher aussteigen.“ Zender hatte 2023 das 300-Meilen-Rennen als insgesamt Zweite beendet, ein Jahr darauf bei der kürzeren 100-Meilen-Variante gar geschlechterübergreifend gewonnen.

Von den 47 Männern und Frauen, die dieses Rennen am Fuße des Teslin-Sees zu Fuß, auf Skiern oder auf dem Fahrrad begannen, überqueren rund eine Woche später letztlich nur sechs erfolgreich in Faro die Ziellinie – darunter als einzige Frau Jessie Gladish, eine einheimische Athletin. Eine milde Nacht legt sich über das Bergarbeiter-Dorf, die Temperaturen liegen bei erträglichen minus 20 Grad Celsius, als Gladish vor der örtlichen Sporthalle ihre mittlerweile siebte Arctic-Ultra-Medaille überreicht bekommt.


RECREA
TRE



Die Veteranin setzt sich durch: Zum siebten Mal beendet Jessie Gladish erfolgreich den Yukon Arctic Ultra. *Alexander Davydov*

Doch für große Emotionen ist kaum Kraft da. „Es war dieses Jahr besonders hart, eine neue Strecke, das Wetter“, sagt Gladish: „Ich wollte irgendwann dieses Rennen einfach nur noch schaffen, damit ich es niemals wieder machen muss.“ Ihr Wille und die Erfahrung hätten sie durch die schwierigsten Passagen des Rennens getragen.

In der Namib ist es zum Ende des Rennens mit 35 Grad Celsius gar etwas kühler geworden, als André mit der Flagge ihrer Heimat Portugal in der Hand und unter dem lauten Jubel der Rennleitung die schmale Schlucht in Richtung eines Wildhüter-Außenpostens verlässt. Dort an der Ziellinie wird sie bereits vom britischen Profiläufer Jon Shields in den Arm genommen, dem einzigen Teilnehmer, der nach diesen fünf Tagen Irrsinns insgesamt doch etwas schneller war.

Quelle: F.A.S. Artikelrechte erwerben



Alexander Davydov
Sportredakteur.
Folgen

Frankfurter Allgemeine

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2001–2025
Alle Rechte vorbehalten.