

„Die Grenze ist dort, wo die
menschliche Vorstellungskraft endet“

Norman Bücher
Extremläufer & Vortragsredner



Inhalt

Norman Bücher: Der Extremläufer.....	3
Norman Bücher: Der Vortragsredner.....	4
Multivisionsvorträge.....	5
Über Grenzen laufen.....	6
Referenzen	7
Kontakt.....	8
Presseberichte	9 - 50



Norman Bücher

Der Extremläufer








Norman Bücher ist Extremläufer aus Leidenschaft. Mit 22 Jahren lief er seinen ersten Marathon, ein Jahr später zum ersten Mal die 100 Kilometer von Biel. Als 29-jähriger beendete er erfolgreich den anspruchsvollsten und längsten Extremberglauf in Europa, den Ultra-Trail du Mont-Blanc (166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter). Seit über zehn Jahren läuft er Marathons und Ultramarathons und stellt sich den extremsten sportlichen Herausforderungen in der ganzen Welt.

Nach erfolgreichen Jahren in der Unternehmensberatung gibt er im Jahr 2008 seine gesicherte Existenz auf, um sich voll und ganz seiner großen Leidenschaft, dem extremen Ausdauersport, zu widmen.

„Herzlichen Dank für Ihren interessanten, lehrreichen und eindrucklichen Vortrag mit vielen Impulsen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind begeistert und gewillt einiges zu verändern. Ziel erreicht!“

José Valls, Director Human Resources & Internal Communication,
Janssen-Cilag AG

Bis heute nahm Norman Bücher an über 100 Marathon- und Ultramarathonläufen teil. Aus der Vielzahl werden nachfolgend die Höhepunkte genannt:

-  **Run to the Rock**
1.120 km, 15 Etappen
-  **Jungle Marathon**
222 km, 6 Etappen
-  **Ultra-Trail du Mont Blanc**
166 km, 9.400 Höhenmeter, nonstop
-  **Atacama Challenge**
600 km, 6.000 Höhenmeter, 14 Etappen
-  **Sächsischer Mount Everest Treppenmarathon**
84 km, 8.848 Höhenmeter,
79.400 Stufen, nonstop
-  **Grand Raid de la Réunion**
150 km, 9.200 Höhenmeter, nonstop
-  **Himalaya 100 Meilen Lauf**
161 km, 7.000 Höhenmeter, 5 Etappen

„Mir hat Ihr Vortrag enorm gut gefallen. Danke für Ihren tollen Motivationsschub bei der DekaBank Veranstaltung in Luxemburg.“

Jana Belger, Sparkasse Freiberg



Norman Bücher

Der Vortragsredner

Der Diplom-Betriebswirt, Extremläufer und Motivationsexperte läuft nicht nur die härtesten Ultramarathons der Welt. Er versteht es auch, diesen einzigartigen Erfahrungsschatz mit Leidenschaft, Kompetenz und rhetorischem Geschick zu vermitteln, damit jeder davon profitieren kann.



Im Jahr 2010 erhielt der Keynote-Speaker den Sonderpreis, im Rahmen der Verleihung der 5 Sterne Rednerpreise, für seine herausragenden Leistungen in 2010.

Seine Stärke: Die Kombination aus außergewöhnlichen Erfahrungen aus dem Extremsport und seinem betriebswirtschaftlichen Hintergrund.

„Sie haben uns begeistert! Ich habe noch in Afrika von Ihnen und Ihrem Vortrag geschwärmt!“

Prof. Dr. Franz Thedieck, Hochschule für öffentliche Verwaltung Kehl

Besonders seine lebendige, authentische und dynamische Art und Weise, mit der Norman Bücher es schafft, den Bogen von seiner sportlichen Welt zum Publikum zu schlagen, macht die Einzigartigkeit seiner lehrreichen, unterhaltsamen und bildgewaltigen Vorträge aus.

Im Jahr 2011 veröffentlichte er das Buch „EXTREM – Die Macht des Willens“ im Goldegg Verlag.



Im September 2012 erscheint sein Hörbuch „break your limits - Grenzerfahrungen aus dem Extremsport erfolgreich nutzen“ im Gabal Verlag.



„Herzlichen Dank für Ihren Vortrag bei unserem WALTER Forum. Sowohl 180 Kunden und Geschäftspartner, als auch unsere Mitarbeiter waren beeindruckt und begeistert von Ihren authentischen Schilderungen.“

Volker Hug, Marketingleiter Walter Medien GmbH



Multivisionsvorträge

Laufen. Menschen. Abenteuer.

Atemberaubendes Bild- und Filmmaterial von Laufabenteuern in der ganzen Welt, in Kombination mit einem lebendigen und leidenschaftlichen Referenten, machen die Vorträge von Norman Bücher so einzigartig.

Es geht bei ihm nicht nur um spannende Reisegeschichten, sondern bei seinen Multivisionsvorträgen steht der Faktor Abenteuer, körperliche und mentale Höchstleistungen sowie Grenzerfahrungen im Vordergrund.

Norman Bücher stellt sich sportlichen Herausforderungen an den ungewöhnlichsten und gleichzeitig schönsten Flecken der Erde.



Spannende und unterhaltsame Geschichten aus der Welt des Extremsports, authentische Abenteuer, grandiose Landschaften sowie faszinierende Bilder bieten ein unvergessliches Vortragserlebnis.

„Schnell hatte Herr Bücher die Teilnehmer auf seiner Reise mit dabei. Es war super, wie er seine Ziele und Erfolge mit den unseren verglich. Die Leute waren begeistert und die Zeit verging so schnell. Durch die Bank habe ich nur positives Feedback erhalten.“

Axel Jochim, Customer Management Würth Elektronik GmbH & Co. KG

„Nochmals recht herzlichen Dank für Ihren hervorragenden Vortrag anlässlich unseres 5. Bildungstages. Sie konnten in hervorragender Weise die Zuhörer fesseln und verstanden es mit Ihrer persönlichen Art den Bezug zwischen Extremsport und Management herzustellen.“

Volker Meinzer, LBS Landesbausparkasse Baden-Württemberg



Über Grenzen laufen

Zu Fuß die Welt entdecken

Norman Bücher erzählt in diesem spannenden Multivisionsvortrag von seinen Laufabenteuern in der ganzen Welt. So berichtet er über seine Durchquerung der Atacamawüste in Chile, bei der er unglaubliche 600 Kilometer in 14 Tagen zu Fuß zurücklegte. Auch sein spektakulärer 100-Meilen-Lauf im Himalaya, der Ultra Trail Mont Blanc, bei dem er 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter nonstop bewältigte sowie der Jungle Marathon in Brasilien, welcher zu den gefährlichsten der Welt zählt, sind Bestandteil des Vortrages.

Ein weiterer Höhepunkt stellt Büchers Lauf „Run to the Rock“ durch das australische Outback dar. Fast zwei Marathons täglich an 15 aufeinanderfolgenden Tagen absolvierte der 34-jährige Extremsportler, bis er schließlich sein Ziel, den Ayers Rock, erreichte.

„Vielen Dank für Ihren interessanten Besuch anlässlich unseres Führungskräfte meetings. Ihr Vortrag break your limits wurde von allen Teilnehmern sehr positiv aufgenommen.“

Kaya Aydinli, Vorsitzender des Vorstands, F-Call AG

Begleitet wurde er dabei vom Fotografen Christian Frumolt, der im Jahr 2010 mit dem CANON-Profifoto-Förderpreis ausgezeichnet wurde. Spektakuläre Bilder und unglaubliche Filmsequenzen machen deutlich, mit welcher Leidenschaft Bücher seiner „Laufsucht“ nachgeht. Ihm geht es dabei nicht nur um das Erforschen der eigenen (sportlichen) Grenzen. Seine Botschaft ist, dass jeder in seinem Bereich seine individuelle Grenze überwinden kann. Mit Willenskraft, absoluter Begeisterungsfähigkeit und mentaler Stärke lässt sich beinahe jedes Ziel erreichen.

- Vortragsdauer: ca. 100 Minuten
- Live-Moderation
- Digital projiziert

„Obwohl ich gegen Motivationstrainer zwischenzeitlich ziemlich allergisch bin; von Ihrem Vortrag gestern war ich begeistert!“

Alois Fleig, Bundesverband Mittelständische Wirtschaft

Referenzen

Begeisterte und zufriedene Kunden

- DZ Bank AG
- Mattel GmbH
- smile2 GmbH
- BuKo GmbH
- F-Call AG
- Österreichische Post AG
- Accenture GmbH
- agentes GmbH
- Ernst Lorch KG
- Janssen-Cilag AG
- Wincanton GmbH
- GE Capital Bank AG
- Walter Medien GmbH
- EnBW Vertrieb GmbH
- JS Deutschland GmbH
- DekaBank Luxembourg
- AOK Baden-Württemberg
- Peek & Cloppenburg KG
- Mildenberger Verlag GmbH
- Würth Elektronik GmbH & Co. KG
- Thalia Buch & Medien GmbH (Wien)
- Münchener Hypothekenbank eG
- manager magazin Verlagsgesellschaft mbH
- TV Nellingen Handball Bundesliga GmbH
- Uhlmann Pac-Systeme GmbH & Co. KG
- LBS Landesbausparkasse Baden-Württemberg
- Globetrotter Ausrüstung Denart & Lechart GmbH
- Deutsche Motoball-Nationalmannschaft
- Karlsruher Messe- und Kongress GmbH
- TOP Radiovermarktung GmbH & Co. KG
- Basislager Sport Handels GmbH



Kontakt

Den ersten Schritt tun

Für weitere Informationen oder Buchungsanfragen steht Ihnen das Büro von Norman Bücher sehr gerne zur Verfügung.

Norman Bücher
Im Beckener 7
76337 Waldbronn
Telefon: + 49 (0) 7243 / 34 30 260
Telefax: + 49 (0) 7243 / 34 30 259
info@norman-buecher.de
www.norman-buecher.de



5 **STERNE** 
REDNER



„Ich möchte mich noch einmal für den wirklich tollen und professionellen Vortrag bedanken! Das Feedback der Mitarbeiter war sehr gut. Sie haben es verstanden, unsere Führungskräfte für ihren Auftritt im Verkauf zu begeistern und ihnen neue Anregungen mitzugeben.“

Christian Plaug, Peek & Cloppenburg Berlin

„Ich habe einer Bekannten schon vorgeschwärmt, was sie verpasst hat. Der aktive lebendige Vortragstil hat ja alle ausnahmslos mitgerissen. Gerne werde ich Sie als Redner weiterempfehlen.“

Christian Hottinger, hottinger.cc / creative consulting



Presseberichte



**„Break your limits –
was das Business
vom Extremsport
lernen kann“**

© Christian Frennert

Das exklusive Netzwerk für Führungskräfte

- Wissensaustausch auf höchstem Niveau
- Monatliche Veranstaltungen mit Top-Referenten
- Aufbau wertvoller Kontakte
- Kostenloser Zugang zu allen Archiven der SPIEGEL-Gruppe

Jetzt bewerben und Mitglied werden unter:
www.manager-lounge.com oder 040/38080 500

BANKING

**Norman Bücher,
Motivationsexperte
und Extremläufer,
zu Gast in der
manager-lounge**

Break your limits bedeutet, seine persönlichen Grenzen zu entdecken, diese zu überschreiten und neu zu definieren. Nicht nur im Extremsport – auch im Berufs- und Alltagsleben kommt es auf Eigenschaften wie Mut, Begeisterung, Ausdauer und Leistungsfähigkeit an.

Einer der Topexperten auf diesem Gebiet ist Norman Bücher. Er ist Diplomsportmarketing-Manager, Unternehmensberater, Diplombetriebswirt sowie Sport- und Fitnesstrainer.

Aber in erster Linie ist Norman Bücher Abenteurer und Extremläufer. Er stellt sich waghalsigen sportlichen Herausforderungen und bestreitet die schwierigsten Marathons und Ultramarathons der Welt.

Erfahren Sie von Norman Bücher, was das Business vom Extremsport lernen kann.

**Veranstaltungsreihe
mit Norman Bücher:**

21.07.2011 Stuttgart
11.08.2011 Frankfurt am Main
17.11.2011 München

 **manager-lounge**
leaders network

! Karlsruher Extremsportler startet beim Lauf um die Zugspitze

Der Berg ruft und Norman Bücher läuft

Karlsruhe (bb). Norman Bücher liebt das Extreme. Im letzten Jahr durchquerte der Karlsruher Extremsportler die Atacama Wüste in Chile, 600 Kilometer in 14 Tagen zu Fuß durch eine der trockensten Landschaften der Erde. Einen Kontrast erlebte Bücher bei seinem Dschungellauf in Brasilien, bei dem er der sengenden Hitze und der enorm hohen Luftfeuchtigkeit Tribut zollen und das Rennen vorzeitig abbrechen musste.

Jetzt zieht es den 33-jährigen Extremläufer und Motivationstrainer wieder in heimische Gefilde.

Die Zugspitze, mit 2962 Metern Deutschlands höchster Berg, übt nicht nur für Bergfreunde eine ungeheure Faszination aus. Vom 24. bis 26. Juni findet zum ersten Mal der Zugspitz Ultra-Trail statt, der längste Berglauf Deutschlands.

Es gilt insgesamt 101 Kilometer und 5672 Höhenmeter nonstop um das gewaltige Zugspitzmassiv zurückzulegen. Das Zeitlimit beträgt dabei nur 26 Stunden. An der Zugspitze, wo im Jahr 2008 zwei Läufer tödlich verunglückten, wird es in diesem Jahr einen neuen Lauf geben. Nicht bis zum Gipfel, sondern „nur“ drumherum, lautet das Motto des Zugspitz Ultra-Trail.

Start und Ziel des Rennens ist das Zugspitzdorf Grainau. Ne-



Norman Bücher startet am Fronleichnam-Wochenende beim Zugspitz Ultra-Trail.

ben der zu bewältigenden Distanz stellt vor allem der technische Anspruch des Laufs die Herausforderung dar. Schmale Bergpfade über Stock und Stein, unwegsames Gelände sowie kilometerlange Anstiege und Bergabpassagen dominieren den Streckenkurs.

„Trainingseinheiten von sechs

Stunden und mehr am Berg stehen momentan auf meinem Plan“, erzählt der 33-jährige Extremläufer und Vortragsredner. „Doch der Schlüssel bei solch einem Lauf liegt im mentalen Bereich. Gut achtzig Prozent des Rennens werden im Kopf entschieden“, so Bücher.

Doch Ausruhen ist für den Vater

einer einjährigen Tochter nach dem Zugspitz Ultra-Trail nicht angesagt. Nur zwei Wochen später läuft Bücher vom 11. bis 15. Juli beim Al Andalus Ultra-Trail in Spanien. Insgesamt 220 Kilometer in fünf Tagen gilt es bei diesem landschaftlich reizvollen und sehr anspruchsvollen Trail-Lauf zurück zu legen.

Danach stehen verschiedene Vorträge auf dem Programm, bevor Mitte September der mit Abstand längste und vermutlich anspruchsvollste Extremberglauf auf dem Programm Büchers steht – der „Tor des Géants“. Hier müssen innerhalb 150 Stunden 530 Kilometer und 24000 Höhenmeter überwunden werden.

Auf Gratwanderung zwischen Vernunft und Willen

Norman Bücher verlässt häufig seine Komfortzone und sucht die extremen Erfahrungen in den Bergen.

Kein Weg ist zu weit, keine Strecke zu schwierig. Norman Bücher lebt extrem. Der 33-jährige rannte schon dreimal jeweils 166 Kilometer um den Mont Blanc herum – in weniger als 46 Stunden. Die gleiche Distanz meisterte der Motivationsprofi in dünner Himalaja-Luft, und er durchlief die Atacama-Wüste. Folgerichtig lautet der Titel seines Buches „Extrem. Die Macht des Willens“. Seine Business-Jobber kann über sich hinauswachsen.

Herr Bücher, haben Sie schon mal was Verrücktes gemacht? Die Frage ist, was man darunter versteht. Für mich ist verrückt etwas Positives wie Lauftrainer an ungewöhnlichen Plätzen.

Bergauf, bergab ist für Läufer nicht ohne. Unwegames Gelände macht es noch schwerer. Was zieht Sie in die Berge?

Das Naturerlebnis, die Wahnsinnsleistung, in die man einsteigt. Es ist eine eigene Welt. Ich werde nicht dieser Berglandschaft nicht nur ein paar Stunden aus, sondern wie am Mont Blanc mehr als 40 Stunden, zwei Nächte lang. Es reizt mich, in dieser Bergwelt gefangen zu sein, dabei besondere Erfahrungen zu machen. Grenzerfahrungen. Ich frage mich dabei immer: Wie weit kann ich gehen – körperlich und

Norman Bücher (r.) blickt bei seinem extremen Himalaja-Berren auf spektakuläre Gipfel. Der Diplom-Betriebswirt und Sportmarketing-Manager sammelte Erfahrungen bei mehreren Unternehmensberatungen. Jetzt gibt er als Five-Starce-Coach Inputs und Denkanstöße. Norman Bücher wohnt mit Lebenspartnerin Sabine und der einjährigen Tochter Maria in Waldbrunn bei Karlsruhe.



Kann das nicht sehr gefährlich werden?

Tollweise, weil man nicht nur bergauf, sondern auch bergab läuft. In unwegsamem Gelände, nachts, nach mehr als 30 Stunden lässt die Konzentration stark nach. Das ist bergab gefährlich. Ümknicken, austreten bleibt nicht aus.

Und was ist mit Orientierungsproblemen besonders nachts? Das darf keiner unterschätzen. Auf La Réunion führt ein Extremlauf quer über die Insel mit 9000 Höhenmetern. Da gab es schon zwei Tote nach Stürzen in die Tiefe.

Solche Gefahren lassen sich doch nie ausschließen.

Genau. Es kommt darauf an, nicht unverantwortlich mit diesen Gefahren umzugehen. Der Veranstalter ist gefragt, Schulungsmaterial muss man das Projekt besenden und aufgeben, wenn es zu kritisch wird. Es bleibt eine Gratwanderung zwischen Vernunft und Willenskraft.

Gab es für Sie schon kritische Situationen?

Ja, voriges Jahr beim dreitägigen Dschungelmarathon in Brasilien. Den brach ich nach der zweiten Etappe ab. Ich kam mit den Bedingungen und der Hitze nicht zurecht. Ich wusste nicht, wie mein Körper reagiert. Die Gesundheit stand auf dem Spiel. Es gab für mich nur eine Entscheidung: Abbruch. Scheitern ist keine Tragödie, man wird nur ge-

scheitert. Dieser Sinn steckt schon im Wort.

Sie tasten sich an immer schwierigeren Laufstrecken heran. Ist das eine Schranke ohne Ende? Wo ist die Grenze?

Für mich ist nicht „höher, schneller, weiter“ entscheidend. Irgendwann ist eine Grenze da, ich kann nicht drüber am Stück um die Welt laufen. Für mich sind andere Erfahrungen entscheidend. Ich starte auch mal bei Läufen wie über 35 Kilometer in Island, ein Gemas in alpenbergsender Landschaft mit Vulkanen, Felspickeln in der Landschaft. Ich mache gern neue Erfahrungen in anderen Regionen. Es müssen nicht immer Grenzerfahrungen sein.

Reizt Sie in spektakulärer Bergkultur, auf Gipfel zu klettern?

Davor habe ich enormen Respekt. Mich reizt momentan alles, bei dem der Faktor Ausdauer eine größere Rolle spielt. Natürlich haben mich im Himalaja die Gipfelkletterer fasziniert. Um da hochzukommen, sind besondere Fähigkeiten und Techniken gefragt. Vielleicht ist das später mal ein Thema.

Laufen in über 4000 Meter Höhe – ist das noch gesund?

Ja, es kommt darauf an, wie man es betreibt. Bei den 160 Kilometern im Himalaja habe ich mich langsam an die Höhe herangearbeitet, ich war fast vier Wochen zuvor in den Bergen, habe eine Trekkingtour gemacht, mich an die Bedin-

gungen in der Höhe angepasst. Es ist immer eine Frage der Vorbereitung. Aber ich bin nicht auf Anschlag gelaufen, nicht an mein Limit gegangen.

Und was sagen Sie Leuten, die meinen, dass Läufer nicht in die Berge gehören?

Es kommen immer wieder neue Läufe dazu, neue Regionen, der Tourismus entwickelt sich. Das betrifft auch den Himalaja. Es ist sicher schwer, eine Grenze zu setzen. Man sollte nicht alles machen und immer noch eins draufsetzen. Ein Lauf auf 6000 Metern Höhe muss eben nicht auch sein. Da sollte man Natur Natur sein lassen. Wer das unbedingt will, der sollte es in Eigenregie tun.

Sie starteten 2008 beim Raidebeuler Everest-Treppennarathon. Ist das eine Alternative?

Ja, eine sehr schöne Treppendiale in der Form als Ultralulmarathon sind eine Nische, ein seltenes Format. Das bietet für die Zukunft eine interessante Alternative. Man sieht auch am großen Interesse, das es dafür eine Zielgruppe gibt.

Wo geht es für Sie in diesem Jahrans Limit?

Nachdem es mich zuletzt in die Wüste und in den Dschungel verschlagen hat, zieht es mich wieder in die Berge. Ich werde im September bei einem Lauf in Italien starten, den es erst seit 2010 gibt. Der führt komplett um das Aosta-Tal, am Mont-Blanc-Massiv und Grand-

paradiso-Nationalpark entlang. Das wird wieder eine neue Dimension für mich: 330 Kilometer, 24.000 Höhenmeter in maximal 150 Stunden.

Wie ist es da mit Schlafen?

Wie bei der Mont-Blanc-Runde: Man kann sich seine Pissen einstellen, muss nur das Zeitlimit einhalten. Da ist es gleichgültig, ob am dritten Tag geschlafen wird oder schon am ersten eine Stunde.

Nun weiß ja fast jeder, wie man sich unangeschlafen fühlt. Können Sie da noch genießen?

Als in einem gewissen Grad ja. Man ist ja tagelang in dieser Bergwelt unterwegs. Natürlich gibt es auch Tiefpunkte, man wird müde, es kommen Zweifel, das Wetter spielt eine zentrale Rolle.

Wie beim Zugspitzlauf 2008 mit zwei Toten. Starteten Sie damals auch mit?

Nein, ich werde aber mit Jani bei einem neuen Rennen um den Zugspitzenwettbewerb dabei sein. Das werden dann 101 Kilometer mit 6000 Höhenmetern.

Haben Sie eine Meinung zum Gerichtprozess wegen der Tote beim Zugspitzlauf?

Ja, jeder, der bei so einem Rennen mitmacht, ist selbst verantwortlich für sich. Wenn ich weiß, da geht es auf 3000 Meter hoch, da beschaffe ich mich mit dem Wetter, mit der nötigen Ausrüstung. Für mich wäre es fatalste, nur in T-Shirts dort hinaufzulaufen. Natürlich

mus der Veranstalter auf die Besonderheiten hinweisen.

Was ist für Sie extrem?

Das ist ein relatives, sehr debattierbares Begriff. Vor zwölf Jahren war ein Halbmarathon für mich schon extrem, später dann die Maratondistanz. Vielleicht sage ich in ein paar Jahren, ich stige auch Rad und fahre einmal über die Seitenstraße. Es ist stark subjektiv und beginnt, wenn man seine Komfortzone verlässt. Solche Situationen kommen auch im Alltag vor. Als ich zum ersten Mal bei vor einem großen Publikum sprechen musste, befand ich mich auch in einer Extremsituation.

Es scheint Sie zu reizt, diese Komfortzone zu verlassen.

Ja, das ist Leben für mich und schafft sehr intensive Momente. Nach den Läufen um den Mont Blanc konnte ich aber auch einige Tage nichts machen, gönnte mir auch ein leichtes Hefewesen. Dieses immer wieder Aufbrechen ist meine Welt.

Was erfahren Sie da über sich?

Dass man zum Beispiel – sehr viel mehr kann, als man gewöhnlich an-

nimmt. Jeder glaubt seine Grenze zu kennen – aber da ist oft noch viel mehr drin. Das war für mich die wichtigste Erkenntnis, die ich immer mehr ausgereizt habe. Der Mensch kann mehr Potential ausschöpfen, als er im Alltag zeigt.

Vergleichen Sie sich mit Leistungssportlern?

Nein. Leistungssportlern geht es um Zielsetzen, Rekorde und Platzierungen. Für mich sind Erfahrungen wichtig.

Stauen Sie mal über sich?

Minuten, besonders wenn einem von außen der Spiegel vorgehalten wird. Leute staunen oder sich wundern. Dann wird mir bewusst, welche Erfahrungen ich machen konnte. Da ist auch Stolz dabei – weil ich geschafft habe, davon leben zu können. Mein Hobby ist mein Beruf.

Haben Sie als Redner eine Art Sendungsbewusstsein?

Ich möchte Erfahrungen weitergeben, die ich erlebe habe. Mir hat der Extremsport sehr viel geholfen – im Alltag, als Familienvater, im Beruf, als Unternehmer. Diese Einsichten lassen sich in allen Lebensbereichen nutzen. Ich gebe sie an Manager weiter oder Schüler, an sehr unterschiedliche Zielgruppen.

Fühlen Sie sich stüchtig?

Nicht wirklich. Ich nehme im Winter Auszeiten vom Laufen. Die kann ich auch genießen.

Das nächste Bild zeigt Norman Bücher.



Norman Bücher „Extrem. Die Macht des Willens“, 2009, 224 Seiten, 19,90 Euro

Grenzgänge jenseits der Fantasie

Extremsportler und Motivationstrainer Norman Bücher spricht über „die Macht des Willens“ im Gutenberg-Kasino

„Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet.“ Norman Bücher ist Extremläufer, Vortragsredner, Motivationsexperte und Buchautor. Mit seinem Multivisionsvortrag „über Grenzen laufen“ stellte er die Inhalte seines neuen Buches „Extrem – die Macht des Willens“ einem erstaunten Publikum im Gutenberg-Kasino vor.

HERIBERT ANDRES

Aalen. 166 Kilometer, 9400 Höhenmeter und zehn Bergpässe innerhalb eines Zeitlimits von 46 Stunden; oder 600 Kilometer in 14 Tagen quer durch die Atacama-Wüste in Chile – das sind immerhin 14 Marathonläufe hintereinander durch eine der extremsten Gegenden unserer Erde. Selbst versierte Hobbyläufer schütteln da den Kopf. Und spätestens nach den ersten Impressionen der sportlichen Extremforderungen, die in atemberaubenden Bildern auf die Zuschauer einwirken, stellt sich jedem im Saal die Frage: „Ist Norman Bücher etwa ein Übermensch?“ Die Antwort lautet: Ja und Nein. Anfang 30, 1,75 Meter groß, 66 Kilo schwer, drahtig und austrainiert, kräftiger, selbstbewusster Händedruck. An jeder Geste, an jedem Ausdruck merkt man die nach normalen Maßstäben übermenschlichen Extreme, die Bücher bewältigt hat. „Ich habe schnell gemerkt: Je mehr es um Willen geht, desto



Norman Bücher (rechts) begrüßt einen Gast seines Multivisionsvortrags „über Grenzen laufen“. Dabei spricht er über die Motivationsfähigkeit, die es braucht, Außergewöhnliches zu leisten. (Foto: Eva Gaida)

besser ist es für mich“. Norman Bücher will Grenzen erkennen, sie neu definieren und wenn möglich verschieben. Er bezeichnet sich als „Genussläufer“ und sucht ständig neue Herausforderungen.

Ob am Mont-Blanc, im Himalaya oder im Amazonasgebiet Brasiliens, begleitet wird er selbst bei extremsten Bedingungen vom Aalener Profi-Fotografen Christian Frumolt, der das Erlebte in eindrucksvolle Bilder und Videopassagen umsetzt. Seine künstlerische Arbeit, gepaart mit Büchers Eindrücken bilden die Grundlage für imposante Vorträge.

Betriebswirt Bücher gab 2008 seine gesicherte Existenz in der Unternehmensberatung auf, um sich voll und ganz seiner Leidenschaft, dem extremen Ausdauersport, zu widmen. Inzwischen hat er sich als Vortragsredner, Motivationsexperte und Autor in der Laufszene und in der Unternehmenswelt einen Namen gemacht, denn er versteht es perfekt, den Hintergrund seiner einzigartigen Erfahrungen als Nutzen für das Berufs- und Alltagsleben aufzuzeigen.

„Für mich war es auch eine Grenzerfahrung, als ich meine kleine Tochter das

erste Mal gewickelt habe“, erzählt Bücher und fügt an, dass es nicht immer nur darum gehe „höher, schneller und weiter“ zu kommen. Wichtig sei vor allem, „täglich einen Schritt raus aus der Komfortzone“ zu gehen.

Der nächsten Grenzerfahrung will sich Bücher am 11. September stellen. Dann startet in Courmayeur (Italien) der wohl härteste und längste Berglauf der Welt – mit über 330 Kilometern und 24 000 positiven Höhenmetern am Stück.

● Mehr Info unter www.norman-buecher.de

SCHWAPO
präsentiert

„Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“

Der Extremsportler Norman Bücher startet beim „Berglauf der Giganten“

Norman Bücher liebt das Extreme. Im letzten Jahr durchquerte der gebürtige Rheinstetterer die Atacama Wüste in Chile, 600 Kilometer in 14 Tagen zu Fuß durch eine der trockensten Landschaften der Erde. Einen Kontrast erlebte Bücher bei seinem Dschungellauf in Brasilien, bei dem er der sengenden Hitze und der enorm hohen Luftfeuchtigkeit Tribut zollen und das Rennen vorzeitig abbrechen musste. Im Jahr 2011 zieht es den 33-jährigen Extremläufer und Motivationstrainer wieder in die Berge.

Der ersten Saisonhöhepunkt stellt dabei der Zugspitz Ultra-Trail Ende Juni dar. Die weltbekannte Zugspitze, mit 2.962 Metern der höchste Berg Deutschlands, bildet dabei eine atemberaubende Kulisse für diesen sehr anspruchsvollen Berglauf. 101 Kilometer und über 6.000 Höhenmeter gilt es nonstop um das gewaltige Zugspitzmassiv innerhalb von 26 Stunden zurückzulegen. Doch es geht noch extremer.



Im September startet Bücher beim derzeit längsten und wohl härtesten Berglauf Europas: dem Tor des Géants, was etwa „Berglauf der Giganten“ bedeutet. Und die Fakten sind in der Tat gigantisch: 330 Kilometer, unglaubliche 24.000 Höhenmeter und 25 Bergpässe über 2.000 Meter gilt es innerhalb von 150 Stunden durch das Aostatal in Italien zu bewältigen. Bisher stellte der Ultra-Trail du Mont Blanc (166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter), den Bücher schon dreimal erfolgreich absolviert hat, für den 33-jährigen Vortragsred-

ner das Nonplusultra dar. Doch der Tor des Géants bewegt sich noch mal in ganz andere Dimensionen vor und wird die körperliche und mentale Grenze des Athleten erneut auf die Probe stellen. Eben ganz nach Büchers Motto: „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet.“

Am Freitag, 18. März, hält Norman Bücher im Rahmen der KIR seinen Multivisionvortrag „Über Grenzen laufen“. Die Veranstaltung beginnt um 20.00 Uhr in der Aula des Schulzentrums in Mörsch.



Motivation durch reizvolle Landschaften

Rheinstetten/Waldbronn. Marathonläufe zählen zu seinen leichtesten Übungen, ein Treppenmarathon ist schon eine größere Herausforderung. Doch meist läuft er über Berge oder durch den Dschungel. Die Rede ist von Extremläufer Norman Bücher.

! Von Michael Müller

Erste sportliche Erfahrungen machte der heute 35-jährige gebürtige Rheinstetterer in der Fußball-Jugend des SV Mörsch. Doch nach der A-Jugend war Schluss mit Fußball, eine neue Herausforderung musste her. Die fand der Motivationsexperte schließlich im Laufen. Inspiriert durch seinen Vater, der seit 30 Jahren Marathon und Ultramarathon läuft, nahm er 1999 erstmals an einem Halbmarathon in Karlsruhe teil. Ein Jahr später lief er bereits seinen ersten Marathon. Seither hat ihn das Laufen nicht mehr losgelassen: „Wenn man mal Gefallen an etwas gefunden hat, will man immer weiter machen.“

Ging es anfangs vor allem darum, in möglichst kurzer Zeit ins Ziel zu kommen, wandelte sich das persönliche Ziel schließlich hin zur Länge der Strecke. Auch das Terrain und die äußeren Bedingungen änderten sich. Und so war es fast logisch, dass Norman Bücher Extremläufer wurde und so zum Beispiel am Ultra-Trail



Der Schwarzwald bietet für einen Extremläufer ideale Bedingungen.

du Mont-Blanc (166 Kilometer und 9400 Höhenmeter) teilnahm. „Hier spielen ganz andere Faktoren mit, zum Beispiel mentale Stärke oder Durchhaltevermögen.“ Solche körperlichen Herausforderungen verlangen nach intensivem Training. Inzwischen in Waldbronn ansässig findet er im

Schwarzwald beste Bedingungen, zum Beispiel an der Teufelsmühle bei Loffenau oder an der Hedwigsquelle in Eitlingen. Wie bei Freizeitsportlern fällt es auch dem Profi mitunter schwer, sich zu motivieren. „Die reizvolle Landschaft kann dabei ungemein helfen.“ Manchmal gönnt sich Bücher aber auch mal eine

Auszeit auf der Couch – vor allem im Winter. Ansonsten achtet der Sportler auf gesunde Ernährung mit viel Obst und viel Wasser. „Ich habe mich aber nicht der totalen Askese ergeben.“ Denn außerhalb der trainingsintensiven Zeit gönnt er sich auch gerne mal ein Hefeweizen oder Schokolade.

Seine Erfahrungen als Extremläufer gibt der Vater einer einjährigen Tochter als Motivations-trainer und Vortragsredner – zum Beispiel am 18. März im Schulzentrum Mörsch – weiter. Unter dem Titel „Extrem – Die Macht des Willens“ hat der Diplom-Betriebswirt jetzt auch sein erstes Buch veröffentlicht.

Jahresauftakt, BVMW Regionalverband Technologieregion

> 26. Januar 2011



Im Kunstwerk in der Raumfabrik Durlach, umgeben von Kunstwerkern, trafen sich die Baden-Badener, Rastatter und Karlsruher Mitglieder des Bundesverbands Mittelständischer Wirtschaft (BVMW).

Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet – unter dieses Motto stellte Extremläufer Norman Bücher seinen Vortrag beim Jahresauftakt der im Raum Karlsruhe/Rastatt/Baden-Baden ansässigen Regionalgruppe des Bundesverbands Mittelständische Wirtschaft (BVMW). Bücher gab Einblicke in seine Motivationstechniken und analysierte, wie sich nach seiner Meinung Erfolg einstellt. Egal ob jemand 166 Kilometer in einem Zeitfenster von 46 Stunden laufen will oder ein Unternehmen gründen will – Bücher machte klar: Erfolgreiche Menschen haben ein Ziel, meistens ein schriftlich fixiertes. Sie denken positiv, konzentrieren sich, können sich den eigenen Erfolg vorstellen. Und sie erkennen rechtzeitig, wann es Zeit für einen Neustart ist. Die BVMW-Mitglieder lauschten gebannt. Und beim anschließenden gemütlichen Teil des Abends waren Büchers Modelle zur Selbstmotivation natürlich ein gerne diskutierter Gesprächsstoff.



Traute Runde (v.l.): Frederik Daniels (Anzeigen-Außendienst Inside B), Alois Fleig (BVMW), Jürgen Reiss (City-Seg GbR), und Sarah Kirscht, Scout bei City-Seg.



Das eigene Potenzial erfolgreich nutzen – wie das funktioniert, demonstrierte Norman Bücher bei seinem Referat mit einer Wasserflasche und einem Glas.



Lustige Dreier-Runde (v.l.): Vincent Oernigk (Steuerkanzlei Falk & Co., Karlsruhe), Alois Degler (Rechtsanwaltskanzlei Degler, Rastatt) und Stefan Geßner, (Ekonomo, Bruchsal).



Ideen sammeln und einen ersten Ausblick auf die Aktivitäten des neuen Jahres geben – dazu nutzte Alois Fleig von der BVMW-Geschäftsstelle der Technologieregion den Abend.



Ob Ingolf Hertlin (RTE, Pflanztal), Thorsten von Kilsch-Horn (Volkack, Karlsruhe) und Franz John (Businesspark Achern, v.l.) über Norman Büchers Lebensmotto diskutieren?

Fotograf: Michael Reuber

5

Norman Bücher präsentiert sein erstes Buch „Extrem“ am 18. März auf der KiR-Bühne



Auf Einladung der KiR-Bühne lässt Norman Bücher die Zuschauer am Freitag, 18. März, um 20.00 Uhr in der Aula des Schulzentrums in seiner Präsentation „Über Grenzen laufen“ hautnah an seinen spannenden Lauf-Abenteuern teilnehmen. „Break your Limits – Spreng Deine Grenzen“ lautet auch das Motto des Extremläufers, denn ein Leben in der gemütlichen Komfortzone ist nicht seine Sache.

In seinem Multivisionsvortrag erzählt Norman Bücher von seinen Lauf-Abenteuern in der ganzen Welt. Wie er um das majestätische Mont-Blanc Massiv läuft und dabei 166 Kilometer, 9.400 Höhenmeter und drei Länder passiert. Oder von der „Diagonalen der Verrückten“ auf La Réunion, der Vulkaninsel im Indischen Ozean. Regenwälder, Lava-

wüsten, Vulkane und dichter Dschungel bilden eine Traumkulisse bei diesem extrem schwierigen Ultra-Cross-Lauf.

Als Höhepunkt berichtet Norman Bücher von seinem 100 Meilen Etappenlauf im indischen Himalaya. Fels, Wasser, Eis und Licht – in grandioser Umgebung. Eine fesselnde Lauf-Expedition durch atemberaubende Landschaften. Und er lässt sein Publikum teilhaben an seinen Grenzerfahrungen im Dschungel des Amazonas.

Spannende und unterhaltsame Geschichten aus der Welt des Extremsports, authentische Abenteuer, unglaubliche Filmsequenzen und spektakuläre Bilder des Profi-Fotografen Christian Frumol machen deutlich, mit welcher Leidenschaft Norman Bücher seiner „Laufsucht“ nachgeht. Dabei geht es ihm nicht nur um das Erforschen der eigenen (sportlichen) Grenzen. Seine Botschaft ist, dass jeder in seinem Bereich seine individuelle Grenze überwinden kann.

Das ist auch das Thema seines ersten Buches „Extrem – Die Macht des Willens“, das er im Anschluss an den Multivisionsvortrag signieren wird. Darin geht es nicht um besserwisserische Weisheiten, sondern um die Erfahrungen eines Extremsportlers, die einem auch in anderen Lebensbereichen helfen können.

Der Kartenvorverkauf für diesen interessanten und spannenden Vortrag hat bereits begonnen: Reginbert-Buchhandlung, Rappenwörthstr. 24, Rheinstetten-Mörsch



Der Extremsportler Norman Bücher startet beim „Berglauf der Giganten“

Wo die menschliche Vorstellungskraft endet

Waldbronn (bb). Norman Bücher liebt das Extreme. Im vergangenen Jahr hat der Waldbronner Extremsportler die Atacama Wüste in Chile durchquert: 600 Kilometer in 14 Tagen zu Fuß durch eine der trockensten Landschaften der Erde.

Einen Kontrast erlebte Bücher bei seinem Dschungellauf in Brasilien, bei dem er der sengenden Hitze und der enorm hohen Luftfeuchtigkeit Tribut zollen und das Rennen vorzeitig abbrechen musste. Im Jahr 2011 zieht es den 33-jährigen Extremläufer und Motivationstrainer wieder in die Berge.

Zugspitz Ultra-Trail

Den ersten Saisonhöhepunkt stellt dabei der Zugspitz Ultra-Trail Ende Juni dar. Die weltbekannte Zugspitze, mit 2962 Metern der höchste Berg Deutschlands, bildet dabei eine atemberaubende Kulisse für diesen sehr anspruchsvollen Berglauf. 101 Kilometer und über 6000 Höhenmeter gilt es non-stop um das gewaltige Zugspitz-



In diesem Jahr zieht es den Extremsportler wieder ins Hochgebirge.

massiv innerhalb von 26 Stunden zurückzulegen.

Doch es geht noch extremer. Im September startet Bücher beim derzeit längsten und wohl härtesten Berglauf Europas: dem Tor des Géants, was etwa „Berglauf der Giganten“ bedeutet. Und die Fakten sind in der Tat gigantisch: 330 Kilometer, unglaubliche 24000 Höhenmeter und 25 Bergpässe über 2000 Meter gilt es innerhalb von 150 Stunden durch das Aostatal in Italien zu bewältigen.

Die Grenzen auf die Probe stellen

Bisher stellte der Ultra-Trail du Mont Blanc (166 Kilometer und 9400 Höhenmeter), den Bücher schon dreimal erfolgreich absolviert hat, für den 33-jährigen Vortragsredner das Nonplusultra dar. Doch der Tor des Géants bewegt sich noch mal in ganz andere Dimensionen vor und wird die körperliche und mentale Grenze des Athleten erneut auf die Probe stellen. Eben ganz nach Büchers Motto: „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet.“

WAS TREIBT SIE AN? „An meine Grenzen gehen“

9.400 Höhenmeter im Mont-Blanc-Gebirge, 220 Kilometer durch den Amazonas – der 32-jährige Norman Bücher liebt Herausforderungen. Um Schnelligkeit geht es dem Läufer dabei allerdings nicht

Norman Bücher läuft. Er läuft viel und regelmäßig – durchschnittlich 100 Kilometer die Woche. Und in Wettkämpfen noch mehr. Auch wenn es Nacht wird und wieder Tag und dann wieder Nacht, wie bei seinem Lieblingslauf, dem „Ultra-Trail du Mont-Blanc“, den er bereits dreimal in Folge bewältigt hat. Dabei gilt es, 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter mit zehn Bergpässen innerhalb von 46 Stunden zurückzulegen: Norman Bücher nutzte die Zeit mit 40 Stunden fast ganz aus, weil er beim Laufen gerne die Landschaft genießt: „Ich will nicht schnell sein, ich will ankommen und dabei die Umgebung in mich aufnehmen“, sagt er.

In die Wiege gelegt

Und der gebürtige Rheinsteiner hat sich schon die unterschiedlichsten Landschaften erlaufen: von der Atacamawüste in Chile (600 Kilometer und rund 6.000 Höhenmeter in 14 Tagen) bis zum indischen Himalaja (160 Kilometer und 7.000 Höhenmeter in fünf Tagen). In den Beinen stecken ihm außerdem zahlreiche Marathons und Ultramarathons – und natürlich das tägliche Training. Im Oktober letzten Jahres nahm er beim „Jungle-Marathon“ in Brasilien teil, der als der gefährlichste Abenteuerlauf der Welt gilt. 220 Kilometer in sechs Etappen führen quer durch den Amazonas. Leider musste Norman Bücher aber nach zwei Tagen abbrechen: „Da wur-

de mir abends nach dem Zieleinlauf schwarz vor Augen, und ich habe den Rest gecancelt.“ Die beiden Tage zuvor war es auf schmalen Pfaden bergauf und bergab durch den Regenwald gegangen – bei unsäglichen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. Alles mit knapp 13 Kilo Gepäck auf den Schultern und nassen Schuhen, denn es ging permanent durch Wasser. „Das muss man vorab trainieren, damit die Haut sich daran gewöhnt“, erzählt Norman Bücher, der Monate vorher im heimischen Schwarzwald durch Bäche gestapft war. Das Laufen scheint dem 32-Jährigen in die Wiege gelegt worden zu sein, denn „mein Vater, der seit 30 Jahren bei Ultramarathons startet, hat mich dazu animiert“. Erst mit 20 Jahren fing er damit an, aber schon ein Jahr später lief er den ersten Halbmarathon. „Die Faszination daran ist für mich immer noch das Grenzerlebnis: Wie weit kann ich gehen, bis ich meine Grenze erreiche – körperlich und mental?“ Kein Wunder, dass er diese Erfahrungen und sein Wissen um die eigene Motivation nun in Seminaren, Vorträgen und in den beiden Büchern, die in diesem Jahr erscheinen, auch anderen vermittelt: „Hier schließt sich für mich persönlich der Kreis, den ich mit meinem Betriebswirtschaftsstudium begonnen habe“, so Vortragsredner Bücher, „ich mache genau das, was ich will, und das treibt mich noch mehr an.“ www.norman-buecher.de

An den Grenzen der Vorstellungskraft

Der Extremsportler Norman Bücher berichtet im Gemeindehaus Heilig Kreuz in Hüttlingen von seinen Laufabenteuern rund um die Welt

„Über Grenzen laufen“ – unter diesem Titel berichtete bei seinem Multivisionsvortrag im Gemeindehaus Heilig Kreuz in Hüttlingen der Extremsportler Norman Bücher über seine persönlichen Erfahrungen aus Chile, Brasilien, Indien, Nepal und Europa. Begleitet auf seinen Laufexpeditionen wurde er von dem Aalener Fotograf Christian Frumolt.

Hüttlingen. „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“, sagt Norman Bücher. Dieses Zitat habe ihn auf seinen Reisen begleitet und bringe die enormen Genussabstraktionen und intensiven Lebensmomente zum Ausdruck.

Welche das sind, darüber berichtete Bücher im ersten Teil seines Vortrages: er nahm teil am Ultra-Trail du Mont-Blanc im August 2009, einem Ultramarathon, der von Chamonix, Frankreich,

ausgehend rund um das Mont-Blanc-Massiv führt. 166 Kilometer auf 9.500 Höhenmeter mit einem Zeitlimit von 48 Stunden sind von über 2000 Läufern aus 44 Nationen weltweit zu bewältigen. Dort seien die zahlreichen Kontraste und die mächtige Natur der über zehn Berggipfel des Zentral-Massives für ihn die Motivation gewesen. 30 Stunden ohne Unterbrechung und zwei Nächte fast ohne Schlaf unterwegs zu sein, so Bücher.

Vom einem Extrem zum Anderen erzählt Bücher weiter: vom Himalaya 100-Mile-Stage-Race, den er im Oktober 2009 im höchstgelegenen Gebirge der Erde absolvierte. Ein Lauf, bei dem in fünf Etappen auf einer Höhe von knapp 4.000 Metern über 160 Kilometer zurückgelegt werden. Vor der Kulisse des Mount Everest habe er ein wahres Feuerwerk der Impressionen des Himalayas erlebt, so der Extremsportler.



Einer seiner extremen Läufe führte den Sportler Norman Bücher auch in die Atacama-Wüste im Norden Chiles. Hier legte er in 14 Tagen 14 Marathondistanzen zurück. (Foto: Christian Frumolt)

Begleitet auf seinen Laufexpeditionen wurde Bücher von dem Aalener Fotograf und Abenteuerer Christian Frumolt, der 2010 den Canon-Profifoto-Förderpreis gewonnen hat.

Aufgrund der enormen Höhenmeter bereiten sich Bücher und Frumolt einige Wochen zuvor auf das Abenteuer Indien und Nepal vor. In 17 Tagen umwanderte Bücher als Vorbereitung das Annapurna-Massiv und war besonders von den überwältigenden Dimensionen des majestätischen Gebirges beeindruckt. Abwechslungsreiche Landschaftsbilder

und Dinge, die man in der westlichen Welt oft nicht mehr schätze, seien für die beiden ein besonderes Erlebnis dieser Reise gewesen, so Abenteuerer Bücher.

Ein wesentlich anderes Laufabenteuer erzählt er im zweiten Teil seines Multivisionsvortrages. In der selbsternannten Atacama Challenge durch die Atacama-Wüste im Norden Chiles bestreift er ein von ihm selbstorganisiertes Laufabenteuer, bei dem er 600 Kilometer in 14 Tagen, also 14 Marathondistanzen, zurücklegt.

Bücher berichtet von seinen Erfahrungen

in Brasilien, dem sogenannten Jungie-Marathon im Amazonas Regenwald. Bei dem von ihm abgebrochenen Lauf in der zweiten Etappe schildert er die nicht vorgesehenen Reaktionen eines menschlichen Körpers, die ihm letztendlich ein klares Signal der Vernunft vermitteln haben, dieses Abenteuer nicht bis zum Ende zu gehen. In diesem Falle hat die Vernunft gesiegt, so Bücher in seinen Erzählungen, und zitiert in diesem Zusammenhang Reinhold Messner: „Die Reine können solange der Kopf will.“

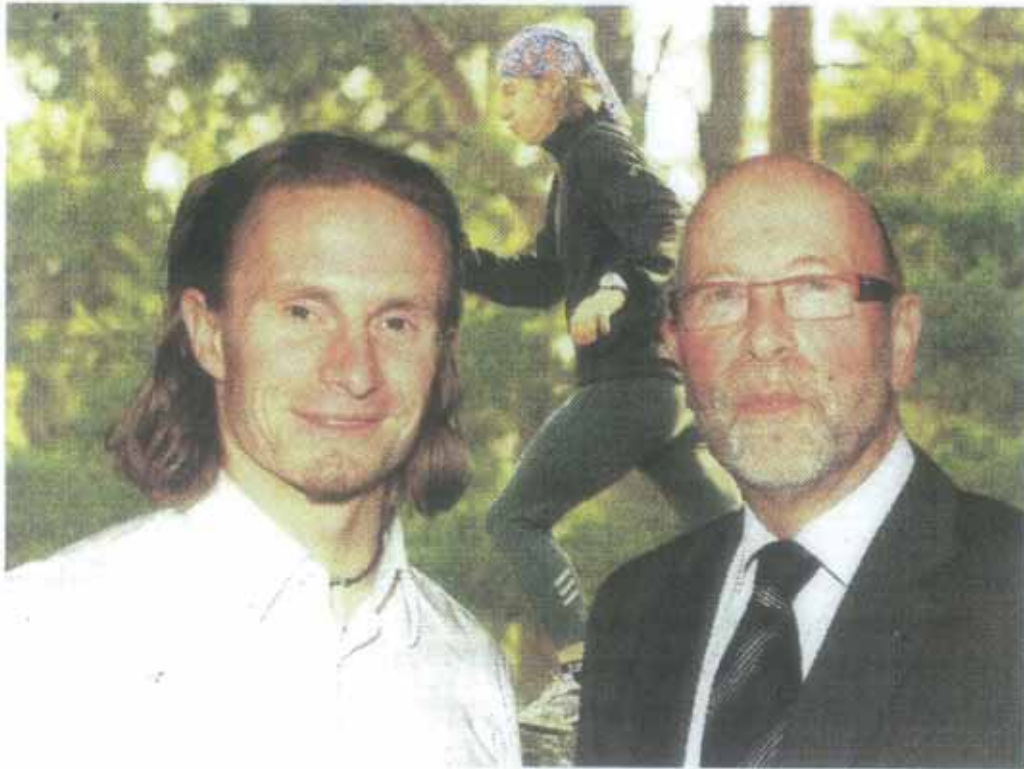
Timo Mühlböck



Spende für die Govinda-Hilfe

Die Einnahmen des Vortragsabends wurden in Form einer Spende in Höhe von 600 Euro vom „Rügabogatreff Hüttlingen“ an die Govinda Entwicklungshilfe, vertreten durch Ingrid Henne und Inge Löffler, überreicht. Die Govinda Entwicklungshilfe aus Aalen engagiert sich für notleidende Kinder in Westnepal. Ein weiterer Vortrag zu dieser Reihe findet am Dienstag, 22. März, im Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post in Aalen statt. Weitere Informationen und Eindrücke gibt es im Internet unter: www.norman-buecher.de.

Grenzerfahrungen



Zu einem Vortragsabend des Marketing-Clubs begrüßte MC-Präsident Horst Müller (rechts) den Motivationstrainer und Extremläufer Norman Bücher. Unter dem Motto „Der 6. Sinn – Grenzerfahrungen, Motivation, Höchstleistung“ stellte Bücher die Erfolgsfaktoren des Extremsports in den Kontext der heutigen Berufswelt. Foto: Zilla

Westfälische Rundschau vom 24. November 2010

Samstag, 23. / Sonntag, 24. Oktober 2010

KARLSRUHE

Norman Bücher gibt sich im Dschungel geschlagen

Sternekoch Lafer brutzelt morgen im Rheinstrandbad

Viele Extreme hat **Norman Bücher** schon überstanden. Doch im Dschungel musste der Läufer jetzt aufgeben: Beim Jungle Marathon in Brasilien brach er am Ende der zweiten Etappe zusammen. Diagnose: Erschöpfung und Hitzeschlag. „Meine Gesundheit ist mir wichtiger als jeder Lauf auf dieser Welt“, betont der 32-jährige. Dennoch sei es ein besonderes Erlebnis gewesen, in einer der faszinierendsten Regionen der Erde laufen zu dürfen. Hüftiefe Sümpfe, handgroße Spinnen, zinschfressende Pflanzen, sengende Hitze und grüne Wände aus gewaltigen Bäumen erwarteten die Sportler: Der Jungle Marathon



gilt als der gefährlichste Abenteuerlauf der Welt. 222 Kilometer in sechs Etappen gilt es im Amazonas-Regenwald zu bewältigen. Dabei muss sich jeder Läufer über die sieben Tage komplett selbst versorgen und die gesamte Ausrüstung mit sich tragen. „Die brutale Hitze von bis zu 40 Grad im Schatten und die hohe Luftfeuchtigkeit stellten für mich die größte Belastung dar“, so Bücher. „Vor den Flusdurchquerungen hatte ich den größten Respekt, da Katmane und Piranhas in diesen Gewässern zuhause sind.“ Zwischen den Etappen schlichen die Läufer in provisorisch eingerichteten Lagern am Ufer des Tapajós-Flusses in Hängematten. „Nachts hörte man ununterbrochen die Tierwelt des Regenwaldes, während unzählige Insekten unsere Rückseite und Hängematten belagerten.“

has in diesen Gewässern zuhause sind.“ Zwischen den Etappen schlichen die Läufer in provisorisch eingerichteten Lagern am Ufer des Tapajós-Flusses in Hängematten. „Nachts hörte man ununterbrochen die Tierwelt des Regenwaldes, während unzählige Insekten unsere Rückseite und Hängematten belagerten.“

Grillparty mit dem Sterne Koch

Die feine Küche ist die Welt von Sterne Koch Johann Lafer. Am morgigen Sonntag wird er im Rheinstrandbad beweisen, dass er sich auch auf Deftigeres versteht: Der Radiosender SWR3 lädt seine Hörer zum großen Abgrillen. Was dabei zu tun ist, erfährt jeder Hörer ab 13 Uhr live im Radio. Beim Studio Baden-Baden holen dafür Moderator **Kristian Thees**, Fernsehkoch **Tim Mälzer** und als prominente Assistentin Autorin und Schauspielerin **Ruth Moschner** die Kohlen aus dem Feuer. Lafer wird währenddessen im Sendegebiet unterwegs sein und die eine oder andere Grillparty der Hörer besuchen – und so Station in Karlsruhe machen. Die Party im Rheinstrandbad feiert die DLRG-Stadtgruppe, die in diesem Jahr 80 Jahre alt wird. Und deshalb wollte Vorsitzender **Jan Ennsin** den Mitgliedern etwas ganz besonderes aufstischen und



GRILLEN MIT DEM SWR3-ELCH: Sterne Koch Johann Lafer kommt nach Karlsruhe. Foto: SWR



EXTREMLÄUFER NORMAN BÜCHER trat beim Jungle Marathon in Brasilien an – den er am Ende nicht beenden konnte: Wegen Erschöpfung gab er auf. Foto: Christian Frumolt

bewarb sich nun um dem Besuch des Sterne Kochs. Mit Erfolg.

Als SWR3-Comedy-Chef und Stimmenimitator **Andreas Müller** ihm mit verstellter Stimme die frohe Botschaft am Telefon überbrachte, dachte Ennsin zunächst, er habe den echten Lafer an der Strippe. „Juhu! Das ist genial, wenn der Meister des Grillens zu uns kommt!“, rief er. Und jetzt freut er sich umso mehr, tatsächlich mit Lafer reden und grillen zu dürfen, auch wenn dieser nur zu einer Stippvisite kommen wird. Wann genau, wird sich zeigen. „Wir haben grundsätzlich nichts gegen Zaungäste“, stellt Ennsin klar. Allerdings handle es sich um eine geschlossene Gruppe, einfach so mitgrillen könne keiner. SWR3 ermuntert deshalb alle Karlsruher, doch lieber das Geschehen am Radio zu verfolgen und vielleicht selbst eine Party zu veranstalten.

Die KMK drückt die Daumen

Wenn am morgigen Sonntag auf der Galopprennbahn Hezheim beim „Sales & Racing Festival“ (siehe auch Sondersette) im ersten Rennen der „Preis der Messe Karlsruhe“ bestritten wird, könnte eine Mitarbeiterin der KMK-Schwesterorganisation den Preis aussagen: „nach Hause holen“. Denn wie es der Zufall will, tritt **Birgit Hoesch** von

der KSBG (Sport- und Betriebsstätten-Gesellschaft) als Reiterin auf Govinda im Rennen der KMK an. Und Hoesch würde sich oben „tjrrisch“ freuen, wenn sie die Majolika-Pferdestatue aus den Händen von Messechefin **Britta Wirtz** erhalten würde. Die Kollegen von KMK drücken die Daumen...

Veni, vidi, vici

Von wegen langweilig und staubtrocken: **Carl Klages** hat richtig Spaß an Latein. Und richtig war auf dem Kasten. Jetzt ergatterte er zusammen mit seinen Mitschülern der vierten Klasse der Europäischen Schule Auszeichnungen in Gold, Silber und Bronze bei einem neuen Wettbewerb von Euroclassica, einer europaweiten

Lehrer-Organisation für klassische Sprachen. Bei dem Europäischen Latein-Test namens European Latin Examination stellten die Heranwachsenden ihre Sprachkenntnisse einstricklich unter Beweis.

„Dies war für alle Sprachabteilungen in der Europäischen Schule eine fantastische Gelegenheit, zur selben Zeit und auf einem gemeinsamen Level an einem europäischen Wettbewerb teilzunehmen“, zeigt sich Lehrer **Julian Morgan** begeistert, dessen Zöglinge gemäß des lateinischen Satzes „veni, vidi, vici“ kamen, sahen und siegten. **Tim Kampf**



WILLE UND MOTIVATION sind dem Extrem-Sportler Norman Bücher bei seinem „Unterricht“ in der Realschule Rheinstetten in den Augen abzulesen.
Foto: dok

„Ihr könnt alles erreichen“

Extrem-Sportler Norman Bücher motiviert Realschüler

Rheinstetten-Mörsch (dok). Norman Bücher ist ein Mann der Extreme: Schon mehrfach nahm der Ausdauerläufer am gefürchteten „Ultra Trail du Mont Blanc“ teil, bei dem es über eine Distanz von 160 Kilometern mehr als 9 000 Höhenmeter zu bewältigen gilt. Und zwar im Zeitlimit von 46 Stunden. Jüngst lief der gebürtige Rheinstettener 600 Kilometer durch die Atacama-Wüste in Südamerika. Weiter, höher, härter – Bücher begibt sich immer wieder auf die Suche nach neuen Superlativen.

Bekannt wurde der 32-Jährige aber auch als Redner zu den Themen „Motivation und Einstellung“, wobei er seine eigenen Extrem-Erfahrungen einbringt. So war Bücher zu Gast in der Rheinstettener Realschule, wo er selbst bis vor 15 Jahren Schüler war. Er ließ die rund 150 Neunt- und Zehntklässler in der Aula des Schulzentrums an seinen Erfahrungen teilhaben. Ziel war es, unter dem Slogan „Fit für das Leben“ den Schülern „Impulse zu geben, so dass sie sich motivieren können, ihren eigenen Weg zu gehen“. Bücher zeigte auch Dia-Impressionen von seinen Trips in alle Welt.

Der Extremsportler versteht es, die Zuhörer in seinen Bann zu ziehen. Aufmerksam

lauschten die Jugendlichen den Ausführungen. Als er vom Mont Blanc-Lauf erzählt, flüstern einige von ihnen: „Was? Das geht doch gar nicht“. Doch, das geht. Genau das ist die Botschaft, die Bücher den Schülern übermitteln will. „Wichtig ist, dass ihr euren inneren Schweinehund immer wieder überwindet, eure Ziele am besten schriftlich festhaltet.“

Dann könnt ihr alles erreichen, was ihr wollt“, sagt Bücher. Und benennt die sechs

entscheidenden Bausteine auf dem Weg zum Erfolg: „Begeisterung, Ziele, Motivation, Konzentration, Einstellung und

„So etwas kriegt man normalerweise nicht geboten“

Verantwortung“. Besonders wichtig sei es, sich für das, was man tut, begeistern zu können: „Bei dem, was euch Spaß macht, seid ihr gut“.

Spaß hatten die Schüler auch an Büchers Vortrag, den er seiner alten Schule zum Nulltarif „schenkte“. „So etwas kriegt man normalerweise in der Schule nicht geboten“, lobt Zehntklässler Jakob Löffler. Klassenkamerad Max Friedel ergänzt: „Es war interessant zu hören, wie er sich immer wieder motivieren kann. Da kann man auf jeden Fall was für die eigene Zukunft mitnehmen“.

Extremsportler Norman Bücher startet beim Jungle Marathon in Brasilien

222 Kilometer zu Fuß durch den Urwald

Waldbronn (bb). Norman Bücher liebt das Extreme. In diesem Jahr lief der Waldbronner Extremsportler und Motivationstrainer bereits durch die Atacama Wüste in Chile. 600 Kilometer zu Fuß durch eine der trockensten Landschaften der Erde. Auch die dünne Höhenluft der Berge kennt er bereits durch seine Läufe im Himalaya und am Mont-Blanc.

Seine nächste sportliche Herausforderung führt den gebürtigen Rheinstetterer in eine ganz andere Region: den Dschungel. Vom 10. bis 16. Oktober nimmt Bücher beim Jungle Marathon in Brasilien teil. Dieser gilt als der gefährlichste Abenteuerlauf der Welt. 222 Kilometer in sechs Etappen läuft man in Eigenverpflegung durch den Amazonas-Dschungel.

Nicht nur die klimatischen Verhältnisse mit teilweise 40 Grad im Schatten, fast 100 Prozent Luftfeuchtigkeit und sengende Hitze stellen eine enorme Belastung für den Läufer dar. Auch die Pflanzen- und Tierwelt des Regenwaldes sind potenzielle Gefahrenquellen: Dornen, Stacheln,



Norman Bücher aus Waldbronn liebt das Extreme, ob Wüsten, Berge oder Dschungelregionen.

Dschungelwildschweine, Jaguare, Spinnen, Skorpione und Schlangen sind allgegenwärtig. Auch bei den zahlreichen Flussdurchquerungen darf man nicht lästlich sein. Krokodile und Piranhas sind nur zwei Bewohner in den Gewässern der Amazonasgebiets.

Eine weitere Herausforderung beim Jungle Marathon ist das Streckenprofil. Der Parcours ist gekennzeichnet durch kilometerlange matschige Dschungelpfade, quer liegende Bäume, riskante Fluss- und Sumpfdurchquerungen sowie lehmige, steile An- und Absteige. Für eine Stre-

cke von 16 Kilometern kann man in diesem Terrain schon mal sechs Stunden und mehr benötigen. Zwischen den Etappen schlafen die Läufer in provisorisch eingerichteten Lagern am Ufer des Tapajós-Flusses in Hängematten. Bei diesem Rennen spielt die persönliche Ausrüstung eine ganz

entscheidende Rolle. Jeder Läufer muss sich über sieben Tage komplett selbst versorgen. Nur das Wasser bekommt man vom Veranstalter gestellt. Insbesondere Kompass, Signalfelle, Messer, Desinfektionsmittel und das Essen zählen zum wichtigsten Equipment.



Interview mit Extremläufer und Motivationsexperte

Norman Bücher



„Ich will!“

Herr Bücher, was ist für Sie die Hauptursache für Erfolg?

Norman Bücher: Das ist die meistgestellte Frage meiner Zuhörer und eigentlich einfach zu beantworten; Die Hauptursache für Erfolg, ob im Sport, im Business oder im Privatleben, ist ein konkretes Ziel zu haben und mit Ausdauer und Beharrlichkeit dieses Ziel zu verfolgen.

Was muss ich dabei beachten? Haben Sie einen Tipp?

Norman Bücher: Sie können nur erfolgreich und motiviert sein, wenn Sie Ziele haben. Ziele, die konkret sind. Ziele, die messbar sind. Ziele, die terminiert sind. Und vor allem Ziele, die schriftlich fixiert sind. Setzen Sie sich deshalb konkrete, messbare, terminierte und vor allem schriftliche Ziele.

Welche Rolle spielt dabei die Motivation?

Norman Bücher: Motivation ist für mich nichts anderes als „Ich will“. Die Frage ist nie: Können wir eine bestimmte Sache in unserem Leben erreichen? Natürlich können wir! Die alles entscheidende Frage ist: Wollen wir etwas in unserem Leben erreichen? Unsere eigene Einstellung ist der entscheidende Faktor, was wir aus unserem Leben machen.

Wie schaffen Sie es, Läufe von teilweise 600 km zu absolvieren?

Norman Bücher: Mein Erfolgsrezept lautet: Vorstellungskraft. Eine meiner persönlichen Lebensphilosophien lautet „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“. Dass Topleistungen mit körperlichem Training möglich sind, ist für viele verständlich. Doch das Gehirn ist ebenso trainierbar. Es hilft der best trainierteste Körper nicht weiter, wenn ich ihn nicht richtig einsetzen kann. Trainieren kann jeder, aber seine

Leistung im richtigen Augenblick zu erbringen, das ist Kopfsache. Und meinen Kopf, meine Gedanken kann ich durch mentales Training steuern. Ich mache also nichts anderes, als mein Ziel, meinen Lauf, zu visualisieren. Ich entwickelte dabei mit Hilfe meiner Vorstellungskraft das Gefühl der Gewissheit, dass ich es schaffen werde. Ich ließ vor meinem inneren Auge immer wieder das Bild ablaufen, wie ich den Lauf erfolgreich beenden werde. Und bald verfügte ich über so viele Referenz-erlebnisse, dass ich mir meines Erfolges sicher schien.

Und das funktioniert?

Norman Bücher: Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen einer Situation, die man sich in aller Deutlichkeit vorstellt. Und einer, die man tatsächlich erlebt. Und genau diese Erkenntnis können wir uns zunutze machen. Unsere Fähigkeit zur Vorstellung ist die eigentliche Grenze im Leben! Mit der Kraft positiver Gedanken können wir sie verschieben, mit negativen Gedanken engen wir sie ein. Und dieser Punkt gilt im Extremsport genauso wie im Business oder auch im täglichen Leben. Was ich mir vorstellen kann, werde ich auch erreichen.

In Ihrem Vortrag zitieren Sie einen Laufkollegen, der sagt: Ich laufe nicht 100 Meilen, sondern eine Meile hundert Mal. Was steckt dahinter?

Norman Bücher: Wir müssen uns immer nur auf den nächsten Schritt, z.B. die nächste Aufgabe, das nächste Telefonat, den nächsten Termin, den nächsten Kunden fokussieren. Und erst dann machen wir wieder den nächsten Schritt. Bis wir ein Projekt erfolgreich beendet haben. Die entscheidende Frage ist, ob bei einem Extremlauf, einem Kundengespräch oder einer wichtigen Präsentation: Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit? Wo ist mein Fokus? Da, wo mein Fokus ist, ist auch meine Energie!

Herr Bücher, ich danke Ihnen für das Gespräch und wünsche Ihnen für Ihr nächstes Projekt viel Erfolg.

Volker Hug

Extremsportler Norman Bücher läuft 600 Kilometer durch die Atacama Wüste in Chile

Extremsportler und Vortragsredner Norman Bücher läuft bei der Atacama Challenge 600 Kilometer durch die trockenste und höchstgelegene Wüste der Erde. 14 Marathondistanzen an 14 Tagen durch die Atacama Wüste in Chile. Am 27. Mai 2010 erreichte der in Rheinstetten aufgewachsene Bücher das Ziel in Antofagasta am Pazifischen Ozean.

Einen Marathon zu laufen stellt für viele Sportler schon eine gewaltige Herausforderung dar. Gleich 14 Marathonläufe an 14 aufeinanderfolgenden Tagen zu bewältigen ist für die meisten Menschen unvorstellbar. Diese Distanzen dann noch in eine der unwirtlichsten Regionen der Erde zu laufen, scheint außerhalb des Machbaren zu liegen. Genau das hat aber Norman Bücher bei seiner letzten sportlichen Herausforderung getan.

Bei der Atacama Challenge, einem selbstorganisierten Laufabenteuer, lief er zwei Wochen lang täglich einen Marathon durch die Atacama Wüste. Einem Ort, an dem schon jahrelang kein einziger Tropfen Regen mehr gefallen ist. Damit dieses Abenteuer optimal verlief, wurde der 32-jährige Extremsportler vom Unternehmer Benjamin Opferkuch und dem Fotografen Christian Frumolt begleitet. Die Route erwies sich als Mischung aus Canyons, Sanddünen, Schotterpisten und Salzebenen. Der Salar de Atacama, ein riesiger Salzsee gut fünfmal so groß wie der Bodensee, war das Herzstück der Wüstendurchquerung. Doch bevor dieser durchlaufen wur-



de, mussten zunächst die beeindruckenden Geysire von El Tatio auf einer Höhe von 4.500 Metern passiert werden. Zwar stellte dieser Lauf wegen seiner gewaltigen Distanz eine läuferische Grenzerfahrung dar, nach Büchers Aussage bedeutete er jedoch auch pures Laufvergnügen durch traumhafte und vielseitige Landschaften. Die schneebedeckten Berggipfel der Anden, endlose Sandebenen, abgelegene Wüstendörfer, idyllische Lagunen mit Flamingos und sprudelnde Geysire bildeten eine atemberaubende Kulisse bei diesem Lauf.

„Der Sandsturm und die extremen Temperaturschwankungen sind die größten Hindernisse gewesen“, so Bücher. In der Nacht zeigte das Thermometer häufig Werte unter Null Grad an, während am Tag Temperaturen bis 30 Grad und die dünne Luft das Laufen extrem erschwerten. Besonders auf der dritten und vierten Etappe herrschte ein unangenehmer und fast orkanartiger Wind, der sich in einen Sandsturm verwandel-

te. „Außer Sand habe ich stellenweise überhaupt nichts mehr gesehen“, kommentiert der 32-jährige die äußeren Bedingungen.

Eine tiefe innere Befriedigung erfuhr Bücher, als er nach 14 langen und ereignisreichen Etappen den Pazifischen Ozean in Antofagasta sieht. Das Ziel der Atacama Challenge war damit erreicht. Die gewonnenen Erfahrungen und das umfangreiche Bild- und Videomaterial aus dem Wüstenlauf zeigt Vortragsredner Bücher ab Frühjahr 2011 in seinem neuen Multivisionsvortrag und bei Firmenvorträgen. Für den Motivationstrainer war dies bisher der längste Lauf. Seine nächste sportliche Herausforderung führt ihn in eine ganz andere Region: den Dschungel. Im Oktober wird Bücher beim Jungle Marathon 222 Kilometer durch das brasilianische Amazonasgebiet zurücklegen. Zu Fuß versteht sich. Mehr Informationen zu Norman Bücher, seinen Vorträgen und dem Lauf unter www.norman-buecher.de und www.atacama-challenge.com

Erfolgreich zu Fuß durch die trockenste Wüste der Erde



Extremsportler Norman Bücher läuft 600 Kilometer durch Chile

Erfolgreich zu Fuß durch die Atacama-Wüste

Landkreis. Extremsportler und Vortragsredner Norman Bücher läuft bei der Atacama Challenge 600 Kilometer durch die trockenste und höchstgelegene Wüste der Erde. 14 Marathonstrecken an 14 Tagen durch die Atacama Wüste in Chile. Am 27. Mai erreichte der Keynote-Speaker der Dillinger Redner-Agentur 5-Sterne-Redner das Ziel in Antofagasta am Pazifischen Ozean.

Einen Marathon zu laufen stellt für viele Sportler schon eine gewaltige Herausforderung dar. Gleich 14 Marathonläufe an 14 aufeinanderfolgenden Tagen zu bewältigen ist für die meisten Menschen unvorstellbar. Diese Distanzen dann noch in eine der unwirtlichsten Regionen der Erde zu laufen, scheint außerhalb des Machbaren zu liegen. Genau das hat aber Norman Bücher bei seiner letzten sportlichen Herausforderung getan.

Bei der Atacama Challenge, einem selbst organisierten Laufabenteuer, lief er zwei Wochen lang täglich einen Marathon durch die Atacama Wüste. Einem Ort, an dem schon jahrelang keinen einzigen Tropfen Regen mehr gefallen ist. Damit dieses Abenteuer optimal verlief, wurde der 32-jährige Extremsportler vom Unternehmer



Trocken, öde und heiß – trotz der extremen Bedingungen lief Norman Bücher in 14 Tagen 600 Kilometer durch die Atacama-Wüste in Chile.

Foto: Christian Frumolt

Benjamin Opferkuch und dem Fotografen Christian Frumolt begleitet.

Die Route erwies sich als Mischung aus Canyons, Sanddünen, Schotterpisten und Salzebenen. Der Salar de Atacama, ein riesiger Salzsee gut fünfmal so groß wie der Bodensee, war das Herzstück der Wüsten durchquerung. Doch bevor dieser durchlaufen wurde, mussten zunächst die beeindruckenden Geysire von El Tatio auf einer Höhe von 4.500 Metern passiert werden.

Zwar stellte dieser Lauf we-

gen seiner gewaltigen Distanz eine läuferische Grenzerfahrung dar, nach Büchers Aussage bedeutete er jedoch auch pure Laufvergnügen durch traumhafte und vielseitige Landschaften. Die schneebedeckten Berggipfel der Anden, endlose Sandebenen, abgelegene Wüstendörfer, idyllische Lagunen mit Flamingos und sprudelnde Geysire bildeten eine atemberaubende Kulisse bei diesem Lauf.

„Der Sandsturm und die extremen Temperaturschwankungen sind die größten Hindernis-

se gewesen“, so Bücher. In der Nacht zeigte das Thermometer häufig Werte unter Null Grad an, während am Tag Temperaturen bis 30 Grad und die dünne Luft das Laufen extrem erschwerten. Besonders auf der dritten und vierten Etappe herrschte ein unangenehmer und fast orkanartiger Wind, der sich in einen Sandsturm verwandelte. „Außer Sand habe ich stellenweise überhaupt nichts mehr gesehen“, kommentiert der 32-jährige die äußeren Bedingungen.

Eine tiefe innere Befriedigung erfuhr Bücher, als er nach 14 langen und ereignisreichen Etappen den Pazifischen Ozean in Antofagasta sah. Das Ziel der Atacama Challenge war damit erreicht. Die gewonnenen Erfahrungen und das umfangreiche Bild- und Videomaterial aus dem Wüstenlauf zeigt Vortragsredner Bücher ab Frühjahr 2011 in seinem neuen Multivisionsvortrag und bei Firmenvorträgen. Für den Motivationstrainer war dies bisher der längste Lauf.

Seine nächste sportliche Herausforderung führt ihn in eine ganz andere Region: den Dschungel. Im Oktober wird Bücher beim Jungle Marathon 232 Kilometer durch das brasilianische Amazonasgebiet zurücklegen. Zu Fuß versteht sich. pm

Den inneren Schweinehund überwinden

ÖHRINGEN Extremsportler Norman Bücher hält Vortrag – Startschuss für „Hohenlohe bewegt sich“

Von Regina Koppenhöfer

Mit einem beeindruckenden Vortrag begann die Aktion „Hohenlohe bewegt sich“. Unter dem Titel „Break your limits – Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“ sprach der Extremsportler Norman Bücher im O-Center. Eingeladen hatten die Volkshochschulen Künzelsau und Öhringen, die Bürger-Gemeinder Ersatzkasse GEK, Intersport Grabert und das Berufskolleg Waldenburg.

„Ich laufe lange, sehr lange Strecken“, bekannte Extremsportler Norman Bücher gleich zu Beginn. Wie ihm das gelingt und wie jedermann extreme Leistungen abrufen könne, darüber referierte er in einem 90-minütigen Vortrag mit Powerpoint-Präsentation. Bücher, der schon am Mount Everest Challenge Marathon und mehrfach auch am Ultra-Trial du Montblanc teilgenommen hat und der nächsten Monat in Chile zu einem 650-Kilometer-Lauf starten wird, sprach über Ausdauer, Eigenmotivation und Willenskraft.

Gesundheit Norman Bücher machte deutlich, dass diese Eigenschaften nicht nur im Extremsport, sondern auch im Breitensport und im gesundheitsorientierten Sport nötig seien. „Die Hauptsache ist, ein konkretes Ziel zu haben“, betonte er und ergänzte: „Die meisten Menschen glauben nämlich sie hätten schon Ziele, dabei handelt es sich nur um fromme Wünsche und gute Vorsätze. Ein Ziel ist etwas Messbares.“

Für Norman Bücher muss deshalb am Anfang einer Vorbereitung stets die schriftliche Formulierung



Extremsportler Norman Bücher (links) holte Frederick Hein zu sich und demonstrierte an ihm: „Wo mein Fokus ist, da ist meine Energie.“

Foto: Regina Koppenhöfer

dessen stehen, was genau man bis wann und warum erreichen wolle. Wichtig sei aber auch die eigene Einstellung: „Ich bin überzeugt, dass einige von Ihnen 50 oder 100 Kilometer am Stück laufen können, so wie ich, wenn sie es wollen.“

Lust an Bewegung Etwas zu wollen bedeutet für den Referenten aber auch „das Verlassen der Komfortzone.“ Um aber „den berühmten inneren Schweinehund“ zu überwinden, brauche es ein Motiv, wie etwa die Lust an der Bewegung oder ein gutes Körpergefühl. Bücher riet sei-

nen „gebaut“ lauschenden Zuhörern, die Bewegung zur Gewohnheit ohne jede Ausnahme zu machen. „Wir müssen aus der ungeliebten Tätigkeit ein Ritual entwickeln.“ Dabei seien Bewegung und Erholungsphasen gleichermaßen wichtig, denn Leistungssteigerung stelle sich in Trainingspausen ein.

Extremsportler Bücher sprach in seinem fesselnden Vortrag nicht zuletzt auch über die eigene Vorstellungskraft. „Was ich mir vorstellen kann, werde ich auch erreichen“, ist sein Credo. Schließlich brachte Bücher das Thema Konzentration auf

Tapet. „Da wo mein Fokus, meine Aufmerksamkeit ist, da ist meine Energie“, betonte er. Abschließend lautete Norman Büchers Botschaft ans Publikum: „Stecken sie sich ihre eigenen Grenzen und Ziele.“

Info

Das Gemeinschaftsprojekt „Hohenlohe bewegt sich“ gibt es seit Anfang 2004. Informationen zum Kursangebot gibt es bei den Volkshochschulen in Öhringen. Telefon 07941/915720, Internet www.volkshochschule-oehringen.de, und in Künzelsau. Telefon 07940/92190, Internet vksun.de.

Zitate

„Norman Bücher bringt alles so natürlich und prägnant rüber. Es ist abruhr und man hat die Sätze gleich gespeichert.“

Julia Opel, Schwäbisch Hall

„Seine Marathon-Geschichten haben mich begeistert. Dieses Gefühl habe ich auch ein bisschen.“

Frederick Hein, Waldenburg

Komfortzone ade

> Interview

Der Diplom-Betriebswirt und Vortragsredner Norman Bücher erklärt, was er bei Extremläufen in Alpen und Himalaya über Geschäftsessen, Weiterbildung und Workaholics lernt.

inside B> Bei Ihren Vorträgen berichten Sie deutschen Führungskräften zum Beispiel von Ihrer jüngsten Teilnahme am 100 Mile Stage Race im Himalaya, bei dem Sie in fünf Tagen 161 Kilometer und 7.000 Höhenmeter überwunden haben. Welche Reaktionen beobachten Sie bei Ihren Zuhörern?

Norman Bücher> Höchst unterschiedliche: Manche schütteln den Kopf, manche fragen neugierig nach, andere äußern offen Bewunderung und Begeisterung.

inside B> Aber gebucht werden Sie in erster Linie, weil sich Unternehmen davon für ihre Mitarbeiter eines erhoffen: Motivation. Wie motiviert ein Extremläufer einen Manager?

Norman Bücher> Ich gehe in meinen Vorträgen von meinen persönlichen Erfahrungen aus, die sich auf andere Bereiche des persönlichen und Berufslebens übertragen lassen. Zum Beispiel, wenn ich von der kritischen Situation berichte, die ich 2009 beim Ultra-Trail du Mont Blanc bei Kilometer 122 durchlebt habe. Da ging es mir gar nicht gut, mir war kalt, ich bekam Magenschmerzen, und zudem hat es geregnet. Ich habe mich aus diesem mentalen Loch befreien können, indem ich mir andere Fragen gestellt, die Situation aus einer anderen Perspektive betrachtet habe: Wie viele Menschen wären froh, wenn sie sich in dieser Situation in deiner Situation befänden – als Teilnehmer eines berühmten Extremlaufes in einer atemberaubend schönen Landschaft, wenn drei Viertel der Distanz bereits hinter dir liegen? Auch im Berufsleben steckt man in Situationen, in denen es hilfreich ist, den Blickwinkel zu verändern: Sich nicht etwa in die Frage hineinzusteigern, warum einen der Kollege bei dem Meeting gerade so runtergemacht hat, sondern sich bewusst zu machen, dass es einem gut geht, dass es eine interessante Aufgabe zu lösen gilt ...

inside B> Wer sich beim Training so hohe Ziele steckt wie Sie, steht auf Dauerkriegsfuß mit seinem inneren Schweinehund. Gibt es den im Managerleben auch?

Norman Bücher> Natürlich. Ich spreche von der Komfortzone, die jeder Mensch verlassen muss, um sich weiterzuentwickeln. Das gilt auch für denjenigen, der sich entschließt, jeden Morgen eine Stunde früher aufzustehen, um sich weiterzubilden. Oder für denjenigen, der sich bisher immer davor gedrückt hat, vor vielen Menschen eine Präsentation zu machen, und der sich nun – vielleicht aufgrund meines Vortrags – endlich einen Ruck gibt.

inside B> Wo endet die Komfortzone bei einem Extremläufer? Wenn er die bequeme Couch für seine Laufrunde verlassen muss?

Norman Bücher> Wenn das Laufen erst einmal zur täglichen Routine geworden ist, kostet das immer weniger Überwindung. Aber auch als Extremläufer muss ich ständig darauf

erpicht sein, Neues zu erfahren: etwa nicht immer meine gewohnte Strecke zu laufen, sondern neue Landschaften oder schwierigeres Gelände zu erkunden. Auch im Berufsleben kann man viele kleine Dinge verändern, um aus der täglichen Routine herauszukommen: eine andere Strecke oder ein neues Verkehrsmittel auf dem Weg zur Arbeit ausprobieren, nicht immer mit den gleichen Leuten zu Mittag essen, sondern vielleicht einmal mit dem neuen Kollegen oder einem schwierigen Kunden.

inside B> Bei Ihren Läufen muten Sie Ihrem Körper einiges zu, halten durch, auch wenn Sie Schmerzen plagen. Sind Sie überhaupt das richtige Vorbild für Führungskräfte, unter denen sich sicher nicht wenige Workaholics befinden?

Norman Bücher> Wenn ich davon spreche, die persönlichen Grenzen zu überwinden, rufe ich nicht dazu auf, immer nur mehr und mehr zu machen. Als Läufer darf ich nicht auf zu vielen Hochzeiten tanzen, muss ich Prioritäten setzen – und lernen, wo die Grenzen der Grenzen sind. Manchmal ist es besser, Verzicht zu üben, dem Körper seine Erholung zu gönnen – auch wenn ich damit kurzfristig auf sportlichen Erfolg oder Verdienstmöglichkeiten verzichte.

inside B> Nach einem sich über Jahre steigernden Laufboom sind die Teilnehmerzahlen bei vielen deutschen Marathons jetzt wieder rückläufig. Stagniert auch das Interesse an Ihren Vortragsveranstaltungen?

Norman Bücher> Im vergangenen Jahr habe auch ich zu spüren bekommen, dass die Unternehmen infolge der Krise ihre Weiterbildungsbudgets gekürzt haben. Ansonsten ist das Interesse an meinen Vorträgen ungebrochen. Schließlich beschäftige ich mich weniger mit dem Laufsport an sich, sondern mit Motivation und Erfolg – und das sind zeitlose Themen.

www.norman-buecher.de



Foto: Christian Fournell

Seit zehn Jahren tritt Norman Bücher bei den härtesten Ultramarathon-Läufen der Welt an. Als Vortragsredner zum Thema Motivation wird der 32-jährige unter anderem von Banken und Versicherungen gebucht.



Extremsportler und Personaltrainer Norman Bücher (links) testete die mentalen Fähigkeiten von Gewerbevereinschef Wolfgang Riesterer.

Foto: mu

Grenzen sprengen

Gewerbeverein Breisgau lud zum Neujahrsempfang ein

Hartheim. „Die persönliche Grenze ist dort, wo die eigene Vorstellungskraft endet.“ Dessen zumindest ist sich Norman Bücher sicher. Der Extremsportler und Mentaltrainer aus Waldbronn bei Ettlingen war am vergangenen Freitag Gastredner beim zehnten Neujahrsempfang des Gewerbevereins Breisgau-Hartheim-Eschbach im Weinstetter Hof.

Bücher plädierte für den Slogan „break your limits“, zu deutsch „durchbreche deine Grenzen“. Dies gelte sowohl für den Sport, besonders in seiner extremen Ausprägung, aber auch für das tägliche Leben und um so mehr auch für das Berufsleben. Zwingende Voraussetzung hierfür: Man müsse in der Lage sein, seine persönliche „Komfortzone“ zu verlassen. Nur dann gelänge

es, seine persönlichen Ziele zu verwirklichen. Vorausgesetzt, man hat solche. „Viele Menschen verwechseln ihre frommen Wünsche doch mit ihren Zielen,“ war sich Norman Bücher in seinem Vortrag vor den rund 100 Gästen sicher.

Wichtig sei es, seine persönlichen Ziele schriftlich festzuhalten. Dann gelänge es auch, jeden Tag etwas mehr zu leisten, als man dies tatsächlich mache. Denn oft seien nicht die Fähigkeiten, sondern ein Mangel an Motivation schuld daran, wenn die eigenen Ziele nicht erreicht werden könnten. „Die eigene Einstellung ist der wesentliche Faktor für den Erfolg,“ sagte Bücher. Dies gelte sowohl für den Sport als auch für das Berufsleben. Dabei sei es wichtig, immer den nächsten Schritt im Auge zu haben. „Ich laufe nicht 100 Meilen, sondern eine Meile 100 Mal. Jeder Meter brächte ei-

nen auf diese Weise weiter.“

Wolfgang Riesterer, Vorsitzender des Gewerbevereins Breisgau-Hartheim-Eschbach, hatte zuvor die geladenen Gäste des Neujahrsempfangs begrüßt. Unter ihnen auch Alt-Gewerbepark-Chef Werner Dammert, dessen Nachfolger Markus Riesterer und erstmals auch Hartheims neue Bürgermeisterin Kathrin Schönberger sowie Karlheinz Burgert vom Bad Krozinger Gewerbeverein und Peter Denig von der Wirtschaftsregion Freiburg. In seiner betont persönlich gehaltenen Ansprache erinnerte Wolfgang Riesterer an die Anfänge des mittlerweile traditionellen Neujahrsempfangs vor zehn Jahren. „Zuerst haben wir uns die Frage gestellt, ob überhaupt jemand kommt.“ Mittlerweile ist der Neujahrsempfang des Gewerbevereins zu einer festen Einrichtung in der Region geworden. (mu)

Mit positiven Gedanken eigene Grenzen verschieben

Beim Neujahrsempfang des Gewerbevereins Breisgau ermutigt Motivationstrainer Norman Bücher zu kraftvollen Höchstleistungen

VON UNSEREM REDAKTEUR
MARKUS DONNER

HARTHEIM/ESCHBACH. Es hat sich viel getan beim Gewerbeverband Breisgau. Beim Neujahrsempfang im Weinstetter Hof blickte Vorsitzender Wolfgang Riesterer auf wichtige Etappen zurück seit dem Zusammenschluss von „Pro Gewerbepark“ mit den damals noch eigenständigen Gewerbevereinen Hartheim und Eschbach. Jüngst wurde auch die Arbeit im Vorstand neu strukturiert. An die Stelle des Triumvirats ist in der Person von Wolfgang Riesterer wieder ein Vorsitzender an die Spitze getreten.

Viele Mitstreiter waren maßgeblich am Erfolg des Gewerbevereins beteiligt. Das wurde beim 10. Neujahrsempfang am Freitag nur allzu deutlich. Der Jubiläumstreff war daher der Ehrung von drei Mitgliedern gewidmet, die sich auf herausragende Weise um den Aufbau verdient gemacht haben. Zu ihnen zählt Dieter Grether, viele Jahre Geschäftsführer der Ma-

lerwerkstätten Heinrich Schmid und seit kurzem nach eigenen Worten „Rentnerlehrling“. Er öffnete im Weinstetter Hof immer die Tür für den Gewerbeverein und im „Stüble“ wurde dann „gesungen, gelacht und große Politik gemacht“, wie sich Wolfgang Riesterer ausdrückte. Und wenn es auf den Vorstandssitzungen zu Meinungsverschiedenheiten gekommen sei, habe Dieter Grether allen immer wieder die Hand gereicht. „Was Dieter Grether für den Verein und die Gemeinschaft geleistet hat, ist nicht in Worte zu fassen“, so Riesterer. In Anerkennung seiner Verdienste, übereignete ihm der Gewerbeverein nun die Patenschaft für eine Rebzeile auf dem Staatsweingut Blankenhornsberg in Ihringen samt Urkunde.

Der 2. Vorsitzende Helko Schrauber dankte schließlich

„Mike“ Knobel, der an der Seite von Stefan Marcial und Wolfgang Riesterer im Triumvirat die Fahne für den Gewerbeverein hoch gehalten habe. Auch in kritischen Situationen habe Knobel „immer einen kühlen Kopf bewahrt“. Erst als mit der Gewerbeshow ein Höhepunkt in der Vereinsarbeit erreicht worden sei, bat er um seine Entbindung von der Verantwortung, um sich fortan neuen Aufgaben, auch in der Kommunalpolitik, widmen zu können. Der Gewerbeverein ließ nun an Michael Knobel einen ganzen Eimer mit Goßbällern überreichen.

Die dritte Ehrung an diesem Abend galt Stefan Marcial, der 1999 zusammen mit dem heutigen Ehrenvorsitzenden Bertram Knobel, Paul Gallus und Detlef Illmer „mit Dampf ohne Ende“ dem neu gebildeten Gewerbeverein zum guten Start verholfen habe. Viele Ideen von Marcial seien in die Vereinsarbeit eingeflossen, ne-



Wolfgang Riesterer (links) und Helko Schrauber mit Bürgermeisterin Kathrin Schönberger beim Anschnitt der Brezel.

FOTOS: MARKUS DONNER

benbei habe er zu den Gründungsvätern des „Markgräfler Wirtschaftstages“ gezählt, der inzwischen zur festen Institution geworden sei und 2010 in Müllheim stattfinden werde. Wolfgang Riesterer überreichte seinem langjährigen Mitstreiter ein Fotogalerie mit den Höhepunkten der Amtszeit im Vorstand. Willi Rinklin setzte noch was drauf und hat für ihn an der Mosel zwei Flaschen Riesling von höchster Qualität beschafft. Das Besondere: Es handelt sich um Wein des Jahrgangs 1956, Marcials Geburtsjahr.

Wolfgang Riesterer wollte es beim Jubiläumsempfang nicht versäumen, auf die vielen vorzüglichen Referenten hinzuweisen, die seither beim Gewerbeverein Breisgau gesprochen hätten. In der Reihe befänden sich Namen wie die „Unternehmerin des Jahres“, Anne Koack, aber auch Repräsentanten der hiesigen Region, darunter Freiburgs grüner OB

Dieter Salomon oder IHK-Präsident Karlhubert Döschinger. In seinem Rückblick streifte Riesterer aber auch die Höhepunkte im vergangenen Jahr, in dem sich die Mitglieder mit der Gewerbeshow 2009 auf dem Gewerbepark selbst übertroffen hätten. „Es war gigantisch, was an diesen beiden Tagen im Juni bei uns los war.“ Aber auch die anderen Veranstaltungen konnten sich sehen lassen, so der Hartheimer Gartentag, von Elke Ortleib und Iris Weymann wiederum vortrefflich organisiert. Eine Neuauflage sei auch in diesem Jahr gesichert.

„Break your limits“ (Spreng deine Grenzen) – unter diesem beziehungsreichen Titel stellte anschließend der 31-jährige Extremläufer Norman Bücher aus Karlsruhe seinen aufschlussreichen Vortrag. Der Mensch verfüge über ein großes Reservoir an Leistungs-

kraft, rufe davon im Lebensalltag aber gerade mal sieben Prozent ab, weiß der Motivationscoach. Mit der „Kraft positiver Gedanken“ ließe sich die eigenen Grenzen verschieben, so Büchers Credo. „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet.“ Doch viele Zeitgenossen hätten für ihr eigenes Leben am liebsten eine „Bedienungsanleitung für das Gehirn“, um ihre Ziele in der Praxis umzusetzen. Norman Bücher, mehrfacher erfolgreicher Teilnehmer der hammerharten „Ultra-Trail-Tour du Mont Blanc“ (166 Kilometer, 9400 Meter Höhendifferenz), weiß, wovon er spricht: „Ich laufe nicht hundert Meilen. Ich laufe eine Meile hundert Mal.“

Erstmals wollte Hartheims neue Bürgermeisterin Kathrin Schönberger unter den Gästen des Neujahrsempfangs. Ihr war es vorbehalten, die obligatorische Neujahrsbrezel anzuschneiden.



Spreng deine Grenzen: Extremläufer Norman Bücher

Strapazen ebnen den Weg zum Glück

Der 30-jährige Extremläufer Norman Bücher erlebt im Ziel euphorisierten Zustand

Für Norman Bücher liegt das Glück auf dem Weg zum Mont Blanc, auf der Strecke durch den Himalaya oder entlang nebelverhangener Regenwälder, steiniger Lavawüsten und dichtem Dschungel auf der tropischen Insel La Réunion im Indischen Ozean. Der 30-Jährige ist Extremläufer und kommt bei Herausforderungen, bei denen andere nur verständnislos oder ungläubig den Kopf schütteln, so richtig auf Touren. Ultra Trail du Mont Blanc (163 Kilometer, 8 900 Höhenmeter), Himalaya 100 Mile Stage Race (161 Kilometer und 7 000 Höhenmeter) und Grand Raid de la Réunion, der auch Insellauf der Verrückten genannt wird, heißen einige der rund 35 Ultra-Läufe, die der sympathische Sportler bereits erfolgreich absolviert hat.

Er nimmt die Strapazen der bombastischen Distanzen gerne auf sich. Schritt für Schritt tastet er sich an seine persönlichen Grenzen heran. Und wenn er nach 40 „gelaufenen“ Stunden sein Ziel erreicht hat, „ist das Glücks-

gefühl einfach unbeschreiblich, es ist, als ob man schweben würde“, sagt Norman Bücher und schwärmt von diesen intensiven Glücksmomenten, von Runner's High (Läuferhoch), dem einzigartigen Hochgefühl, das der Sportler erlebt. Diesem schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand, der ihn die körperliche

Schritt für Schritt tastet er sich an seine persönlichen Grenzen

Anstrengung vergessen lässt und ihm das Gefühl gibt, „ewig“ weitermachen zu können. Während des Extremlaufs selbst erlebe man eine „Achterbahn der Gefühle“, mentale Krisen und wunderbare Momente im Wechsel.

Um beim Laufen einen Glückszustand zu erreichen, reiche es aber nicht, „mal 30 Minuten zu joggen“. „Die Experten gehen davon aus, dass sich der erste Glückszustand erst nach ei-

ner bis zwei Stunden einstellt“, so Bücher. Dieses Glück lässt sich also trainieren.

Glück ist für Bücher aber nicht nur das Laufen. „Primär ist es, dass ich ein selbstbestimmtes Leben führen und nach meinen Werten und Glaubenssätzen leben kann“, sagt der 30-Jährige, der seine Brötchen als Erfolgs- und Sporttrainer verdient. Er weiß genau: „Das können nicht viele.“ Diese Glück mache er sich jeden Tag aufs Neue bewusst.

Der smarte „Grenzausloter“, der sich als Vortragsredner, Experte und Autor in der Laufszene und Unternehmenswelt einen Namen gemacht hat, weiß auch, was es heißt, „ich habe Glück gehabt“. „Vor ein paar Jahren fiel ich bei Training im Gebirge in eine zwölf Meter tiefe Gletscherspalte“, berichtet Norman Bücher. Der Sturz ist glimpflich ausgegangen. Glück gehabt.

Sein Glück will er im Mai wieder suchen – dann bei einer Überquerung der Atacama-Wüste in Chile – zu Fuß.



GEWALTIGE HERAUSFORDERUNG: Ende Oktober startete der Extremläufer Norman Bücher beim Himalaya 100 Mile Stage Race. Bei diesem Rennen galt es 161 Kilometer und 7 000 Höhenmeter in fünf Tagesetappen zu bewältigen. Nach 24 Stunden und 28 Minuten erreichte Bücher das Ziel. Foto: Frumolt

Im Schatten der Achttausender

Norman Bücher liebt die Extreme. Ganz weit unten war der Laufenthusiast bereits. Genau 85 Meter unter dem Meeresspiegel. Dem tiefsten Punkt der USA. Beim „Badwater-Ultra-Marathon“ im kalifornischen Tal des Todes. Weit oben war er natürlich auch schon. Mehr als einmal. Bei der „Ultra Trail Tour du Mont Blanc“ zum Beispiel. Einem der härtesten Ultra-Bergrennen der Welt. Mit dem höchsten Gipfel der Alpen (4810 Meter) als ehrfürchtiger Kulisse.

Doch es geht noch höher: im Himalaya. Seit Jahrzehnten ist dieses mächtige Gebirge, in dem sich zehn der 14 höchsten Berge der Erde befinden, ein faszinierendes Ziel für Bergsteiger, Abenteuer- und Extremaläufer. Die sieht es seit 1998 alljährlich im Herbst zum „Himalaya 100 Mile Stage Race“ in den indischen Teil des Himalayas. „Bei diesem Rennen sind insgesamt 181 Kilometer und über 7000 Höhenmeter zu bewältigen“, erzählt Norman Bücher. „Auf fünf gestuften Tagesetappen mit einer Lauflauer zwischen drei und sieben Stunden. Übernachtet wird meist in einfachen Berghütten.“ Außer dem 31-jährigen Karlsruher stellte sich dieses mal nur ein weiterer Deutscher der Herausforderung. Dazu kamen weitere 41 „Gleichgesinnte“ aus Großbritannien, Korea, Taiwan, Mexiko, Argentinien, Südafrika, den USA ... Ein buntes Teilnehmerfeld aus aller Herren Ländern also“, verdeutlicht Bücher.

Nach fünf gleichwohl anstrengenden wie erlebnisreichen Tagen erreichte der gebürtige Mörscher mit einer Zeit von 24 Stunden und



Auf dem „Dach der Welt“: Ausdauersportler Norman Bücher hat eine neue Herausforderung gefunden. Der gebürtige Mörscher startete beim „Himalaya 100 Mile Stage Race“. Foto: Christian Frumolt

28 Minuten das Ziel in Maneybhangang, einer kleinen Ortschaft in der Nähe von Darjeeling im indischen Bundesstaat Westbengalen. Dort war für die anfangs 43 Akteure auch der Startschuss gefallen. Drei von ihnen stiegen aus. Norman Bücher wurde im Endklassement auf Platz 16 notiert. „Charakteristisch

für die Strecke sind steinige Pfade, unwegsames Gelände mit kilometerlange Anstiege und Bergab-Passagen“, so Bücher. Hinzu komme die Gefahr der Höhenkrankheit, denn „von knapp 2000 Metern geht es bis auf fast 4000 Meter hinauf“. Zum Vergleich: Bei europäischen Bergläufen ist etwa bei 2700 Metern

Schluss. „Beim „Himalaya Stage Race“ beginnt dann erst der letzte Anstieg“, hebt der Karlsruher Ausdauersportler die Besonderheiten dieses Laufes auf dem „Dach der Welt“ hervor.

Bücher: „Bei der Auftaktetappe waren gleich 78 Kilometer sowie über 2500 Höhenmeter zu absolvieren. Und es ging sofort sehr hoch hinaus. Das habe ich natürlich gemerkt. Da ist mir nicht nur beim Anblick der beeindruckenden Gipfel die Luft weg geblieben“, meint er schmunzelnd. „Ich bin dann schon mal ins Gelben übergegangen.“ Bereits vier Wochen vor dem Lauf war der 31-jährige Karlsruher nach Nepal gereist, um sich dort im Annapurna-Gebiet vorzubereiten: „Wie gesagt, besonders das Laufen in der dünnen Höhenluft erfordert ganz spezielles Training. Dabei bin ich schon einmal bis auf 5400 Meter gegangen.“ Letztendlich ist ihm die gute Akklimatisierung zu Gute gekommen.

Begeistert schildert Norman Bücher die Eindrücke dieses (Lauf)Abenteuers im Schatten der Achttausender und erzählt von seinen dabei neu gewonnenen Erfahrungen. Ganz besonders hat es ihm der dritte Tag des Fünftage-Rennens angetan. Weil da mit dem „Mount Everest Challenge“ ein ausgewachsener Marathon zu absolvieren war? Auch. Aber noch viel mehr wegen der atemberaubenden Aussicht. Auf Mount Everest (8848 Meter), Kanchendzönga (8586), Lhotse (8516), Makalu (8482). Auf vier der fünf höchsten Berge der Welt.

Manfred Spitz
www.norman-buecher.de

Karlsruher Extremläufer Norman Bücher beim Berglauf um den Montblanc

Hattrick am „Weißen Berg“

Chamonix/Karlsruhe (pm). Sieben Täler, 71 Gletscher, über 400 Berggipfel und mittendrin der „Weiße Berg“. Diese landschaftlich reizvolle Umgebung war am vergangenen Wochenende Austragungsort einer Laufveranstaltung der besonderen Art. Die Rede ist vom Ultra-Trail du Montblanc, Europas längstem und anspruchsvollstem Ultra-Berglauf. Dabei galt es 166 Kilometer und 9 400 Höhenmeter über zehn Bergpässe rund um das Montblanc-Massiv zurückzulegen. Ausgangspunkt des zweitägigen Nonstop-Laufes war das französische Chamonix am Fuße des Weißen Berges. Der Parcours führte dann über das Aosta-Tal auf italienisches Terrain, weiter durch das Schweizer Wallis, bevor es wieder zurück nach Frankreich ging.

Norman Bücher war, nach 2007 und 2008, bereits zum dritten Mal bei diesem Laufspektakel dabei. „Es ist jedes Mal eine neue Herausforderung, um den Montblanc zu laufen. Man weiß nie, was einen alles erwartet.“ Vom technischen Anspruch des Parcours hatte er den größten Respekt. Die Strecke zeichnete sich durch unwegsames Gelände, steinige Pfade, steile Skipisten sowie kilometerlange Anstiege und Bergabpassagen mit Steigungen und Gefällen bis

zu 35 Prozent aus. Insgesamt standen den Läufern 46 Stunden Zeit zur Verfügung. Fast 60 Prozent der Athleten kamen innerhalb dieser Zeit ins Ziel. Nach 42 Stunden und 30 Minuten erreichte Bücher das Ziel. „Es ist jedes Mal ein unbeschreibliches Glücksgefühl, hier in Chamonix unter tosendem Applaus einlaufen zu dürfen.“

Seine nächste sportliche Herausforderung wird Norman Bücher wieder in die Bergwelt führen. Dieses Mal reist der Karlsruher Extremläufer in das höchste Gebirge der Erde: dem Hima-

laya. Dort startet er Ende Oktober beim „Himalaya 100 Mile Stage Race“. Fünf schwere Tagesetappen über insgesamt 160 Kilometer und 7 000 Höhenmeter gilt es in der dünnen Höhenluft des Himalaya zu bewältigen, darunter der legendäre Mount Everest Challenge Marathon. Bei diesem Rennen sind vier der fünf höchsten Berge der Welt zu sehen: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Kanchenjunga.

Mehr Informationen zu Norman Bücher, seinen Vorträgen und seinen Läufen unter www.norman-buecher.de.



Norman Bücher bewältigte bereits zum dritten Mal den Ultra-Trail du Montblanc.
Foto: pr

>> Menschen | Münchener Hypo Juli 2009 | Magnet N° 48

Extremläufer
Norman Bücher

»Jeden Kilometer mit Respekt angehen und den Lauf genießen«

Interview mit dem Ultraläufer Norman Bücher



Volker Becker

Im Mai war Norman Bücher bei uns zu Gast, ein – wie er über sich selbst sagt – Extremläufer aus Leidenschaft. Mit 22 Jahren trat er zum ersten Mal bei einem Marathon an und schon ein Jahr später lief er über die Distanz von 100 Kilometern. In seinem Vortrag berichtete Norman Bücher von seinen Erfahrungen als Extremsportler und zeigte auf, wie man sich im Alltag und Berufsleben Ziele setzen und diese verwirklichen kann. Anschließend fragte Volker Becker ihn nach den außergewöhnlichsten Laufstrecken, seinen Erlebnissen beim Laufen und der optimalen Vorbereitung – auch für Firmenläufer.

Herr Bücher, vielen Dank für den Vortrag, den Sie hier in der Münchener Hypothekbank gehalten haben. Das war für uns sehr spannend und aufschlussreich. Ich denke, manche Kolleginnen und Kollegen werden vielleicht sogar heute Abend noch mit dem Laufen anfangen.



Volker Becker im Gespräch mit Norman Bücher.



Daher meine erste Frage: Wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Inspiziert wurde ich durch meinen Vater. Seit 30 Jahren läuft er jetzt Marathon, auch Ultra-Marathon. Das hat mich schon als kleiner Bub fasziniert.

Nach einem kurzen Abstecher beim Fußball bin ich dann um die Jahrtausendwende zum Laufen gekommen. Mit dem ersten Volkslauf fing es an, dann kam ein Halbmarathon über 21 km und schließlich im Jahr 2000 der erste Marathon. Ich habe immer mehr Gefallen daran gefunden und die Strecken sukzessive erweitert, immer neue Ziele, neue Herausforderungen gesucht.

Was sind Ihre Hauptbeweggründe für das Laufen?

Hauptbeweggrund sind die Erfahrungen; man lebt sehr intensiv und macht Erfahrungen, die man im Alltagsleben nicht bekommt. Hinzu kommen die Umgebung, die Natur. Das ist ein Phänomen, wenn man auf diese Weise Landschaften, Regionen kennenlernt, die man so vielleicht gar nicht entdecken würde. Ob es das Grand Raid de la Réunion (französisches Überseedepartement 800 km östlich von

Madagaskar) im letzten Jahr war oder diesmal die Atacama-Wüste (trockenste Wüste der Erde im Norden Chiles). Ich wähle bewusst auch Regionen, die ich mit dem Reiseerlebnis verbinden kann. Laufen und Abenteuerreisen in einem!

Was raten Sie uns, die den ganzen Tag im Büro arbeiten? Wie Sie selbst in Ihrem Vortrag gesagt haben, hat man oft nicht die Zeit und Lust. Was empfehlen Sie also jemand, der wenig Zeit hat und sich trotzdem fit halten will?

Zunächst ist die Regelmäßigkeit ganz wichtig. Viele machen den Fehler, einmal am Wochenende gleich zwei Stunden am Stück laufen zu wollen. Das ist zuviel. Zwei Stunden in der Woche ist zwar ein Zeitbudget, das eigentlich jeder haben kann. Man sollte es aber auf zwei, besser drei Trainingseinheiten verteilen. Eine Einheit kann auch nur 20 Minuten dauern, sollte aber dafür eben etwa dreimal in der Woche absolviert werden. Ich glaube, diese Zeit kann jeder aufbringen. Man kann auch parallel zu den Tagesthemen das Laufband nehmen oder die Mittagspause für einen flotteren Spaziergang nutzen.

Charlotte Teske, eine der bekanntesten Marathonläuferinnen der 80er Jahre, sagte einmal: »Man läuft als Tiger los und kehrt als Kätzchen heim«. Ich denke, sie will damit sagen, dass man oft aggressiv losläuft und die Probleme des Alltags mitschleppt, man aber zurückkehrt, als jemand der befreit ist, der möglicherweise Konfliktsituationen besser bewältigen kann und die Dinge auch mit anderen Augen sieht. Würden Sie dem zustimmen?

Dem stimme ich weitgehend zu. Es ist in der Tat so, dass man nach einem langen, harten Arbeitstag noch so sehr mit den Problemen des Alltags beschäftigt ist. Man braucht dann einfach eine gewisse Zeit, um sich davon zu lösen. Beim Laufen beschäftigt man sich mit der Natur, mit der Umgebung und auch mit dem Körper und gewinnt wirklich Abstand zu den Alltags- und Berufsthemen.

Wann erlebt man den sogenannten »Runners high«? Wie würden Sie diesen definieren? Ist es eine Mischung aus Meditation und Ekstase?

Das kommt hin. Man ist in diesem Zustand sehr meditativ und es läuft aus einem Guss. Aber man muss auch sagen, dass der »Runners high« ein Hochgefühl ist, das die An-

>> Menschen MünchenHyp Juli 2009 | Magnet Nr. 48



«Jeder Lauf, jede Distanz
hat ihre **Eigenheiten**.
Man sollte daher
jeden Kilometer immer
mit **Respekt** angehen.»

strengungen und auch die Schmerzen in den Hintergrund rückt, weil es für den Körper ein sehr intensiveres Erlebnis ist. Aber nichts desto trotz ist es der Moment, den man herbeisehnt, der meistens auch erst nach einer gewissen Zeit eintritt.

Fast alle Sportler haben Vorbilder. Welche haben Sie?

Wenn man vom Vorbild sprechen kann, in einer gewissen Weise Lance Armstrong von der Willenskraft her. Man kann von ihm halten, was man mag, aber von diesem Aspekt her, finde ich seinen Lebensweg sehr bemerkenswert und vor allem was er erreicht hat.

Der Marathon des Sables, ein Etappen-Ultramarathon in der marokkanischen Sahara, ist eine der größten Herausforderungen für Ultraläufer. Wollen Sie auch einmal daran teilnehmen?

Klar, das war schon für letztes Jahr geplant. Aber gerade bei diesem Lauf ist der finanzielle Aspekt nicht zu unterschätzen. So schön die Erfahrung auch ist, man hat bei diesem Lauf – als Betriebswirt gesprochen – ein ungünstiges Preis-Leistungs-Verhältnis.

Trotzdem bleibt die Wüste ein Thema für mich. Nächstes Jahr werde ich, wie schon angedeutet, in die Atacamawüste reisen. Dort werde ich ein eigenständiges Laufprojekt durchführen, bei dem ich im Vergleich zum Marathon ein ganz anderes Kostenverhältnis habe, aber auch eine sehr intensive Wüstenerfahrung mit nach Hause nehmen werde.

Noch eine abschließende Frage: Heute waren viele Firmenläufer dabei, die heuer zum ersten Mal für die MünchenHyp starten. Für Sie sind die 6,7 km sicher eine Sprintstrecke. Was aber würden Sie einem Firmenläufer raten, der zum ersten Mal jetzt auf die Strecke geht und ein bisschen »Bammel« hat? Im Vorfeld gab es doch einige Absagen mit Aussagen wie »ich bin nicht trainiert, das traue ich mir noch nicht zu« und »man will sich ja auch nicht blamieren vor Kollegen«. Vielleicht können Sie uns einen Tipp geben.

Auch wenn es nur eine relativ überschaubare Distanz ist, sollte man jeden Kilometer immer mit Respekt angehen. Ich würde auch nicht sagen, das ist eine Sprintstrecke. Jeder Lauf, jede Distanz hat ihre Eigenheiten. Mein Tipp ist: Nach einer entsprechenden, soliden Vorbereitung sollte man versuchen, den Lauf zu genießen. Verhalten anfangen, wenn es sein muss die ersten zwei bis drei Kilometer unter dem Trainingspensum laufen und dann versuchen, eher gegen Ende das Lauftempo zu erhöhen und wirklich mit Genuss ins Ziel zu kommen – mit einem tollen Finish.

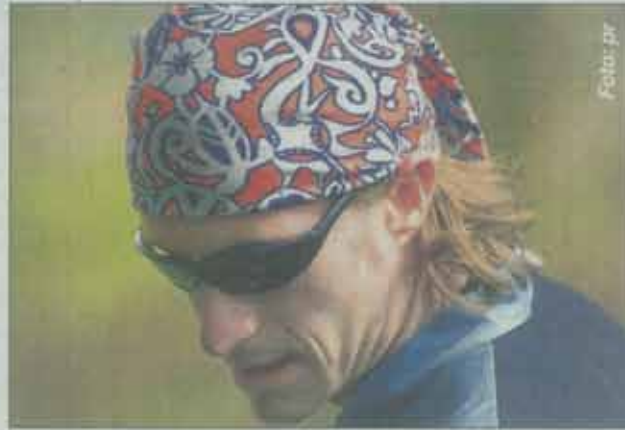
Weil letzten Endes »just for fun« im Vordergrund steht und weil man dieses Massenevent auch gemeinsam mit den Kollegen genießen will. Vielen Dank Herr Bücher für das Gespräch, ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem weiteren sportlichen Weg.

Wo bitte geht's nach London?

Seit dem Kontrollpunkt bei Kilometer 113 hat Norman Bücher keine Menschenseele mehr gesehen. Seine Uhr zeigt ein Uhr morgens. Stockdunkel ist es um ihn herum. Nur die Stirnlampe spendet ihm ein wenig Licht. Was nun? Der Wasserweg, dem er seit Stunden folgt, gabelt sich hier. Doch wo bitte geht's nach London?

Um es vorweg zu nehmen, der Karlsruher Ausdauersportler schlägt die richtige Richtung ein. Und die Metropole des Königreichs hat er auch erreicht. Nach 40 Stunden und 56 Minuten – immer den Kanal entlang 234 Kilometer von Birmingham nach London. Beim längsten und härtesten Nonstop-Lauf Großbritanniens, dem „Grand Union Canal Race“, 234 Kilometer, das ist ungefähr so, als würde man mit dem Auto dreimal von Karlsruhe nach Stuttgart fahren. Oder fünfeinhalb Marathons absolvieren. Hintereinander wohlgemerkt. „Ich bin bis dahin noch nie so weit am Stück gelaufen“, erzählt Norman Bücher. Die Strecke führt von der Gas Street in Birmingham ins Zentrum Londons. Mal auf breiten Wanderwegen. Mal auf schmalen Schotterpisten. Mal auf matschigen Trampelpfaden. Aber stets neben dem „Grand Union Canal“, jenem legendären Wasserweg auf dem die aufstrebenden Industriestädte Englands schon im frühen 19. Jahrhundert ihre Waren austauschten. „Das

Zeitlimit beträgt 45 Stunden“, so Bücher. „Über den zehn Verpflegungs- und Kontrollstellen ist der Läufer auf sich allein gestellt. Wer länger als 40 Minuten an einem Verpflegungspunkt pausiert, wird aus dem Rennen genommen.“



234 Kilometer den Kanal entlang: Beim „Grand Union Canal Race“ fand Ausdauersportler Norman Bücher eine neue Herausforderung.

Über 28 Stunden ist Bücher auf den Beiden, als ihn plötzlich Müdigkeit überfällt. „Als hätte jemand den Stecker heraus gezogen.“ 20 Minuten legt er sich auf eine Wiese am Wegesrand. Bis ihm der Weckton seines Handys sagt: Los, auf, weiter geht's. Länger schlafen schließt schon das Zeitlimit aus. Probleme bereitet ihm das nicht. „Wenn man öfter Ultras läuft, hat man Erfah-

rungswerte. Deshalb wusste ich: ein, zwei kurze Ruhephasen reichen aus“, erzählt der 31-Jährige, der sich als nächstes am 18. Juli dem Island Ultramarathon, im August dann zum dritten Mal dem „Ultra-Trail du Mont Blanc“ (eines der härtesten Bergrennen) und Ende Oktober noch dem Himalaya 100 Meilen Lauf stellt.

Am „Grand Union Canal Race“ war die „unvorstellbar lange Dauer“ eine Herausforderung, die den gebürtigen Mörscher reizte. Eine andere, das mag komisch klingen, die Monotonie des Rennens: „40 Stunden und mehr immer auf demselben Weg zu laufen, ist ganz schön hart. Für den Körper, klar. Aber auch psychisch wird einem alles abverlangt“, verdeutlicht der Sport- und Erfolgstrainer, der seine „Grenzerfahrungen“ auch als Referent weitergibt. „Man ist die meiste Zeit alleine unterwegs und immer mit sich und seinem Schweinehund beschäftigt.“ Vorbereitet hat sich Norman Bücher mit langen Trainingsläufen von seiner Karlsruher Haustür aus. Zwei Einheiten à zwölf Stunden, ein paar Wochen vor dem Start auf der Insel. „Der Schlüssel liegt im mentalen Bereich“, sagt er. Geschafft haben es die wenigsten seiner anfangs 86 Mitstreiter. Nur 33 sind, wie Norman Bücher, in London angekommen.

Manfred Spitz

www.norman-buecher.de

Wo die menschliche Vorstellungskraft endet

Der Karlsruher Norman Bücher läuft bis zu 234 Kilometer am Stück – Persönliche Grenzen in Sport und Beruf entdecken und überschreiten

Kennen Sie die Situation, in Wettkampf oder Training den inneren Schweinehund besiegt zu haben? Zu lang war dieser Winter, selten konnte man geplant und gezielt auf dem Rad oder zu Fuß ein paar Kilometer absolvieren. Seit einigen Wochen ist dies anders. Und plötzlich macht man in der noch jungen Saison bereits nach ein paar Kilometern schlapp, quält sich ins Ziel des Halbmarathons – und hat es dann unversehens mit einem Sportler wie Norman Bücher zu tun.

Nicht, dass Ihnen an ihm etwas Besonderes auffallen würde. Sein Kopftuch vielleicht, welches seine längeren Haare zu bändigen versucht. Ansonsten kokettiert auch der 31-jährige Karlsruher damit, an manchen Tagen nur drei oder vier Kilometer zu absolvieren, ob in den Rheinauen oder hinauf zur Sportschule Schöneck. Doch Norman Bücher ist ein Extremläufer, einer der nicht nur Ultramarathon



läuft, sondern auch gleich die härtesten dieser Sorte absolviert. Mit 22 Jahren erreichte er erstmals bei einem Marathon das Ziel, ein Jahr später folgten die 100 Kilometer von Biel. Vor zwei Jahren beendete er erfolgreich den härtesten und

Am Anfang war der Fußball

Begonnen hatte alles jedoch wie so oft mit Fußball. Beim SV Mörsch spielte Bücher zunächst bis zur B-Jugend, wurde kurzzeitig auch in eine Auswahl berufen, letztlich jedoch infizierte ihn sein Vater Lothar mit dem Laufen, das er seit 1998 nun wettkampfmäßig betreibt. „Ich bin eigentlich eher ein Einzelsportler, trainiere und arbeite gerne für mich“, so Bücher, der ein bis zwei Mal in der Woche aber auch noch bei der LG Rheinstetten vorbeischaud, wo sich Lauffreize gebildet haben.

Doch Norman Bücher läuft nicht nur für sich und mit sich. Er versteht es auch blendend, diesen Erfahrungsschatz mit Leidenschaft, Kompetenz und rhetorischem Geschick anderen zu vermitteln, damit möglichst viele davon profitie-

» Auch im Berufs- und Alltagsleben kommt es auf Eigenschaften wie Mut, Begeisterung, Ausdauer und Leistungsfähigkeit an. Der Leistungssport eignet sich hervorragend als Erfolgsmodell und Metapher, von dem man auch für andere Lebensbereiche profitieren kann. «

Norman Bücher

längsten Extremberglauf in Europa, den Ultra-Trail du Mont-Blanc und vor wenigen Tagen im Mai gar einen Lauf mit 234 Kilometern. 40 Stunden nonstop. 234 Kilometer am Stück! Vorstellen kann man sich das nicht unbedingt, Norman Büchers Aussage zufolge gibt es in Deutschland aber rund 50 Läufer, die sich ähnliche Ziele setzen.



NORMAN BÜCHER



ren können. Diesen Transfer vom Extremsport zum Alltags- und Berufsleben beherrscht er wie kein Zweiter. „Break your limits“, so sein Motto, was so viel bedeutet wie seine persönlichen Grenzen zu entdecken, diese zu überschreiten und neu zu definieren. Nicht nur im Extremsport. „Auch im Berufs- und Alltagsleben kommt es auf Eigenschaften wie Mut, Begeisterung, Ausdauer und Leistungsfähigkeit an. Der Leistungssport eignet sich hervorragend als Erfolgsmodell und Metapher, von dem man auch für andere Lebensbereiche profitieren kann.“ So fungiert Bücher häufig – dann in Anzug und Schlips – als Erfolgstrainer und Vortragsreisender. Ob individuelles Coaching, gruppenspezifisches Training oder impulsiver Vortrag: Was bewegt Menschen, vier lange Marathons am Stück, zehn schwere Bergpässe durch hochalpines Gelände und 9.400 Höhenmeter zu bewältigen und sich solch extremen Herausforderungen zu stellen? Der Transfer vom Extremsport zum Alltags- und Berufsleben wird in den Vorträgen Norman Büchers durchaus unter-

haltsam und zugleich spannend dargestellt. Und doch bleibt man im Gespräch mit Norman Bücher immer wieder an den besagten 234 Kilometern hängen. 40 Stunden, an was denkt man in dieser Zeit? „Wer sich mit der zeitlichen und geografischen Länge des Laufs beschäftigt, hat schon verloren. 70 Prozent werden im Kopf entschieden. Ich beschäftige mich mit Fotos, mit Karten, die ich mir während des Laufs bildlich vor Augen führe, denke zum Teil an völlig fremde Dinge, dann wieder eine halbe Stunde an einen Felsen, an ein Tier, welches ich gerade gesehen habe.



Fotos: privat

Ich kann jedoch immer nur an die nächsten zwanzig Kilometer denken, die Salami taktik ist das einzige, das mich in die Lage versetzt, eine derart lange Zeit zu laufen“. Und hat Bücher das Ziel dann erreicht, wo ist das nächste, wo der noch längere oder anstrengendere Lauf? „Es gibt immer noch Steigerungen, aber viel wichtiger als die Länge sind für mich die extremen Bedingungen oder auch die sich ändernde Landschaft. Deshalb Läufe in der Wüste, jetzt im Herbst ein Etappenlauf im Himalaya oder, geplant für 2010, einer in der Atakama-Wüste in Chile. Nicht nur höher und weiter, anders muss es sein. Damit kann man sich immer wieder motivieren.“

„Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“ – auch ein Spruch des Karlsruher Norman Bücher, der Ihnen und mir also durchaus auch in den Rheinauen begegnen kann. „Und oft laufe ich ganz, ganz langsam und genieße das Laufen an sich und werde dann von Hobbyläufern grinsend überholt“.

Joachim Spägle

@ Weitere Infos:
www.norman-buecher.de

Grenzen überwinden

Mit einer klaren **Zielsetzung** erreicht man bessere Ergebnisse. Norman Bücher, Läufer und Erfolgstrainer, ist jedenfalls überzeugt davon



NORMAN BÜCHER

Läufer, Coach und Erfolgstrainer

Spitzenathleten verfügen über Mut, Begeisterung, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Wie diese Erfolgsfaktoren auch auf die Berufswelt übertragen werden können, erklärt der Extremläufer und Erfolgstrainer Norman Bücher aus Karlsruhe.

Haben Sie heute schon trainiert?

Heute noch nicht. Der Montag ist mein Ruhetag, da ich meistens am Wochenende lange Laufstrecken mit bis zu 60 Kilometern absolviere. Dabei laufe ich aber sehr langsam und bin schon mal über sechs Stunden auf der Strecke. Eines meiner Erfolgsgeheimnisse heißt, sinnvoll mit meinen Energielagern umzugehen. Ich verzichte. Phasen der Be- und Entlastung auszugleichen – und das gilt nicht nur im Sport, sondern in allen Lebensbereichen wie beispielsweise auch im Berufsalltag.

Ihr Lebensmotto heißt „Break your limits“. Was bedeutet das für Sie?

„Break your limits“ bedeutet, seine Grenzen zu überwinden. Diese können bei jedem Menschen ganz individuell gesteckt sein. Egal, ob im Sport oder bei beruflichen Herausforderungen – Ausdauer, Planung und Selbstmanagement sind immer die relevanten Faktoren, um die eigenen Hürden zu überwinden. Das Wichtigste aber ist, dass man ein klares und eindeutiges Ziel vor Augen hat. Je konkreter meine Zielvorstellung ist, desto besser werden die Ergebnisse sein.

Wie kann das erreicht werden?

Zunächst sollten die Ziele schriftlich fixiert werden. Nur vier Prozent der Deutschen bringen ihre Zielsetzungen zu Papier. Die meisten Menschen sind der Ansicht, dass alles schon in die richtigen Bahnen gelenkt ist. Abstrakte Vorsätze funktionieren aber nicht. In diesem Punkt kann man sehr viel vom Spitzensport lernen. Eine gute Richtschnur für die persönliche Zielsetzung ist die sogenannte SMART-Formel. Dabei steht „S“ für spezifisch, „M“ für messbar, „A“ für anspruchsvoll, „R“ für realistisch und „T“ für terminiert.

Was sollte man sonst noch beachten?

Um Ziele langfristig zu erreichen, ist es wichtig, sowohl den körperlichen, mentalen als auch den organisatorischen Bereich mit einzubeziehen. Dabei ist es egal, ob es sich um die

Ziele eines Extremläufers, einer Führungskraft oder einer Mutter handelt. Am besten stellt man sich für alle Lebensbereiche einen Jahresplan auf und steckt sich immer wieder gut erreichbare Teilziele.

Wie kann ich feststellen, welche Ziele wirklich wichtig für mich sind?

Mein Motto lautet: Die richtige Mischung macht's. Man muss erkennen, wann und zu welchem Zeitpunkt im Leben bestimmte Herausforderungen und Themen in den Fokus genommen werden sollten. Das hat mit der persönlichen Prioritätensetzung zu tun. Zur Verdeutlichung: Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt 76 Jahre. 26 Jahre davon schlafen wir, sechs Jahre verbringen wir vor dem Fernseher und 1,3 Jahre unserer wertvollen Zeit stehen wir im Stau. Mein persönliches Fazit lautet deshalb, dass jede Stunde, die ich für mein Training aufbringe, eine gute Investition in meine Zukunft darstellt.

Wie schaffe ich es, mich für die wichtigen Dinge im Leben zu aktivieren?

Die Volkskrankheit Nummer 1 in unserer Gesellschaft ist die „Aushiebertät“. Der Mensch

man denkt nicht mehr darüber nach – vorausgesetzt, man gibt nicht zu früh auf.

Besteht auch die Gefahr, dass Ziele zu hoch gesteckt werden und man sich eventuell überfordert?

Eine berechtigte Frage. Bei allen Aktivitäten kommt es natürlich auch auf die richtige Dosierung zwischen Belastung und Erholung an. Wer immer nur mit „Vollgas“ fährt, geht die Gefahr ein, mit der Zeit „auszubrennen“. Körper und Geist brauchen regelmäßige Ruhephasen. Auf der anderen Seite ist „gesunder“ Stress auch eine der Grundvoraussetzungen, um eine bestimmte Leistung zu erbringen. Der Mensch verfügt über unglaubliche Ressourcen, aber nur sieben Prozent unseres geistigen Potenzials werden genutzt.

Wie kann ich meine Reserven „anzapfen“, um die gesteckten Ziele besser zu erreichen?

Meine These lautet: „Alles Denkbare ist auch machbar.“ Man muss lernen, sich anstehende Herausforderungen so konkret wie möglich vorzustellen, also zu visualisieren. Das gilt für den Sportbereich in gleicher Weise wie im Berufsalltag. Vor einem Wett-

Das Eingetändnis, an einem bestimmten Punkt nicht mehr weiterrücken, erfordert Mut und Offenheit. Die Gründe für eine Niederlage sollten auf jeden Fall analysiert werden. Wichtig ist, dass man sich nicht entmutigen lässt, sondern entsprechende Lehren daraus zieht und weiter mit Leidenschaft am Ball bleibt. ☺

Haben Sie Anregungen oder Fragen zu „Wir“? Schreiben Sie: wir@kootpart.de

„Den inneren Schweinehund kann ich nur überwinden, wenn ich ein Motiv dazu habe

NORMAN BÜCHER

neigt man mal von Natur aus dazu, unangenehme Dinge aus dem Weg zu gehen. raus aus der persönlichen Komfortzone und Herausforderungen ganz bewusst in Angriff nehmen, heißt deshalb die Devise. Auch wenn es draußen regnet und kalt ist – mit guter Bekleidung kann ich bei jedem Wetter ein Lauftraining absolvieren. Der „innere Schweinehund“ kann langfristig aber nur überwunden werden, wenn ich ein Motiv habe. Oder anders formuliert: Man muss wissen, warum etwas getan werden soll.

Gilt das auch im Berufsleben?

Selbstverständlich. Dieses Prinzip hat auch in der Arbeitswelt seine Gültigkeit. Ein geplantes Telefonat mit einem „schwierigen“ Kunden wird gerne auf die lange Bank geschoben. Besser wäre es, sich einfach einen konkreten Termin zu setzen und dann den Kontakt bewusst zu suchen. In den meisten Fällen wird man feststellen: „Ist doch gut gelaufen“. Wenn bestimmte Handlungen regelmäßig wiederholt werden, gehen sie in Fleisch und Blut über und werden zur Gewohnheit. Das ist beim Lauftraining genauso wie bei einem anstehenden Vertriebgespräch. Irgendwann wird es zum Ritual und

kampf denke ich mich vom Start bis zum Ziel einlauf in alle Einzelheiten so gut wie möglich hinein. Ich antizipiere sozusagen die Ereignisse und sehr sich mental vorab auf der Erfolgsspur.

Und das funktioniert?

Das menschliche Gehirn kann nicht unterscheiden, ob ich eine Handlung aktiv durchführe oder sie mir mental vor Augen führe. Wichtig ist, dass ich meine Vorstellungskraft immer wieder trainiere und somit Schritt für Schritt im mentalen Bereich besser werde. Mit der Zeit schaffe ich es, mich voll und ganz auf die gegenwärtige Herausforderung zu konzentrieren. Jeden Tag gehen uns rund 50.000 Gedanken durch den Kopf. Die meisten sind unrichtig oder sogar negativ besetzt. Das Ziel muss sein, diese möglichst auszuschalten.

Wie schaffen Sie es, sich immer wieder selbst zu motivieren?

Ein Baustein dazu ist beispielsweise die Affirmation, was übersetzt Bestätigung bedeutet. Wenn ich an meine Grenzen komme, gebe ich mir sozusagen selbst eine Rückmeldung mit Schlagworten wie „Du schaffst das“, „Bald kommt der Ziellauf“ oder auch mit dem bekannten Appell „Qual dich, du Sau“ des Radsenlagers Udo Bütz bei der Tour de France 1997 an seinen Mitstreiter Jan Ullrich. Die beste Motivation ist aber immer noch der Erfolg. Wenn ich die gesteckten Ziele erreiche, kommen automatisch auch die Glücksgefühle.

Wie gehen Sie mit Niederlagen um?

Das ist ein ganz wichtiges Thema, denn nicht immer läuft alles glatt. Das kann im Sport wettkampfhin der Abbruch eines Wettkampfes sein oder im Berufsleben die Absagen bei einem Kunden-Arbeitsgespräch.



Weitere Infos

www.norman-buecher.de

Hintergrund Extremläufer aus Leidenschaft

Mit fundiertem Fachwissen. Mit 22 Jahren lief Norman Bücher seinen ersten Marathon, ein Jahr später zum ersten Mal die 100 Kilometer von Biel. Als 29-Jähriger beendete er erfolgreich den härtesten Extremlauf in Europa, den Ultra-Biel du Mont-Blanc. Seit vielen Jahren läuft er Marathons und Ultramarathons auf höchstem Niveau und stellt sich den extremen sportlichen Herausforderungen, dabei geht es ihm vor allem um die Erfahrung, das authentische Abenteuer und das Erforschen der eigenen Grenzen. Als Diplom-Betriebswirt sowie ausgebildeter Sport- und Fitnesstrainer verfügt der heute 30-Jährige über ein fundiertes Fachwissen und die entsprechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse. Nach längeren Auslandsaufenthalten und erfolgreichen Jahren als Unternehmensberater hat er sich der Laufsportwelt jetzt zum Ziel gesetzt, seine umfangreichen sportlichen Erfahrungen auch auf das Berufsleben zu übertragen. ☺

STADT HEILBRONN



Extremläufer Norman Bücher (Zweiter von rechts) gibt den Teilnehmern des Infoabends Tipps, wie sie die Strapazen beim Marathon am besten meistern. Foto: Rabea Saltar

Endspurt: 100 Tage bis zum Marathon

HEILBRONN Extremsportler Norman Bücher stimmt Läufer auf ihr Training ein

Von Clemens Flach

Raus aus der Komfortzone* war das Motto bei der Auftaktveranstaltung zum 9. Heilbronner Trollinger-Marathon. Der Extremläufer Norman Bücher motivierte die Teilnehmer und solche, die es noch werden wollen. Bis zum 17. Mai haben sie noch genau 100 Tage Zeit, um sich auf den größten Lauf im Unterland vorzubereiten.

Leistungssportler Norman Bücher gab den Besuchern am Infoabend Tipps zur Selbstmotivation. „Im Alltag gelten dieselben Regeln wie im Extremsport. Wenn Sie ein konkretes Ziel vor Augen haben, schaffen Sie das auch.“ Büchers Botschaft ist so einfach wie nachvollziehbar: „Schreiben Sie Ihre Trainingspläne Schwarz auf Weiß nieder – und konfrontieren Sie sich täglich damit.“ Dem Karlsruher Marathonläufer kommt es dabei besonders auf konkrete Vorsätze an. Wichtig

■ Hintergrund

Regularien zum Trolli

An die 5000 Sportler treffen sich am Sonntag, 17. Mai wieder zum größten Laufereignis im Unterland. Der Heilbronner Trollinger Marathon und Halbmarathon geht in die neunte Runde. Dieses Mal fällt die 42-Kilometer-Distanz deutlich

ist auch, dass sich die Teilnehmer selbst realistisch einschätzen und in jedem Fall konsequent bleiben.

Norman Bücher hat mit diesem Rezept schon über 100 Läufe erfolgreich bestritten. Jedes Jahr absolviert er eine Strecke bis nach Moskau und zurück. Ein solch gewaltiges Pensum haben sich die Gäste der Infoveranstaltung nicht vorgenommen.

Für die Fleiner Gabi und Herbert Kern ist Büchers Konzept stimmig-

sanfter aus. Der gefürchtete Anstieg nach Neipperg wird ausgespart. Das soll Hobbyläufer motivieren, auch einmal die große Strecke anzugehen. Mittlerweile haben sich schon 2100 Läufer in einer der beiden Disziplinen eingetragen. Anmeldeschluss für die Teilnehmer ist der 28. April. *fla*

Das Ehepaar nimmt dieses Jahr gemeinsam am Trollinger-Halbmarathon teil. Gabi Kern hat ihren Mann angesteckt, sie selbst ist zum achten Mal dabei und schwärmt vom Laufsport. Mit Freunden trifft sie sich jeden Donnerstagmorgen. „Ganz egal, ob es regnet oder schneit, wir ziehen unser Training durch. Daraus nehme ich viel Motivation mit in den Alltag, und das Laufen in der freien Natur tut der Seele einfach gut.“ Die begeisterte Hobbysportle-

rin empfindet die Auftaktveranstaltung zum Trolli als persönlichen Startschuss für den Endspurt. „Ab sofort wird es ernst. Jetzt trainieren wir zusätzlich am Sonntagmorgen.“

Bei allem Engagement rät Norman Bücher auch zu festen Ruhephasen in der Vorbereitung. „Machen Sie es wie die Spitzensportler, planen Sie über die ganze Zeit hinweg Höhepunkte und Auszeiten in das Training ein.“ Er selbst gibt sich zum Beispiel jeden Montag zur Erholung trainingsfrei.

Durch Anekdoten von eigenen Erfolgen stimmt Bücher die Besucher auf den Marathon ein. „Leistung bringen ist Kopfsache. Übernehmen Sie das Prinzip ruhig auch im Berufsleben.“ Konsequentes Handeln hat der Extremsportler selbst bewiesen. Für den 21-stündigen „Mount Everest-Treppenmarathon“ bei Dresden trainierte er sechs Stunden täglich. Nur nicht am Montag, versteht sich.

Insellauf der „Verrückten“

Immer Ende Oktober kommen sie, die „Verrückten“. Nach La Réunion, der kleinen Tropeninsel im Indischen Ozean. Zum „Grand Raid de La Réunion“, einem der härtesten Ultra-Cross-Rennen der Welt. Der „Grand Raid“, das sind 147 Kilometer und 9000 Höhenmeter. Über Vulkane, durch steinige Lavawüsten und nebelverhangene Regenwälder. Von der Südküste in den Norden. La Réunion – einmal quer durch. Auf der „Diagonale des Fou“, wie die Einheimischen sagen. Der Diagonale der Verrückten.

„Verrückt vielleicht deshalb, weil die Strecke von ihrem Profil eigentlich gar nicht so bewältigbar ist“, meint Norman Bücher. Der Karlsruher Ausdauersportler kam gerade von dem französischen Overse-Departement, 800 Kilometer östlich Madagaskars, zurück. Mit 2347 Quadratkilometer ist La Réunion in etwa so groß wie das Saarland (2568). Das ist aber auch schon die einzige Gemeinsamkeit. Denn La Réunion, das sind eigentlich nur Berge. Mächti-

gesundheitliche Check (inklusive Doping-Probier) ist Pflicht. Die Starter müssen mindestens 18 Jahre alt sein. „Nachdem im Jahr 2003 zwei Läufer auf tragische Weise ums Leben gekommen sind, wurde einiges an Sicherheitsvorkehrungen getroffen und die Teilnahmevoraussetzungen verschärft“, betont Bücher. „Jeder muss eine Pflichtausrüstung bei sich tragen. Niemand darf ohne Überlebensdecke, Pfeife, Lampe, Ersatzbatterien und eine Notration an Essen starten.“ Die Spielregeln werden vom „Grand Raid-Verband“ streng kontrolliert. Verstößt ein Läufer dagegen, wird er sofort disqualifiziert.

lacht. „Ja, bei derart großen Belastungen sind die ausdrücklich erlaubt. Ich habe tatsächlich darauf geachtet, während des Laufs ungesunde Dinge zu essen. Hühnchenschlegel zum Beispiel, Salami- oder Käsebrötchen.“

Der Startschuss zum „Grand Raid“ ist um Mitternacht am Cap Mechant, dem „gemeinen Kap“, gefallen. Wäulen türmten sich an dem steilen Lavaklippen zu Gichttürmen auf. Fackeltänzer und Trommler feuerten die Läufer an, als sie mit ihren Stirnlampen wie Glühwürmchen in die Dunkelheit verschwanden. Fünf Kilometer „Schonfrist“ auf asphaltierter

peninsularer, in Babeln 104,4 Kilometer, 8348 Höhenmeter, 39700 Stufen. Im Juli beim „Bivouac-Jura-Marathon“ (500 Kilometer, 11 000 Höhenmeter, sieben Tage) und im August bei der „Ultra-Trail Tour du Mont Blanc“. In gleicher Länge (183 Kilometer) und zu absolvierender Höhendifferenz (9000 Meter) weist die Mont Blanc-Tour große Ähnlichkeiten mit dem „Grand Raid“ auf. Trotzdem: „Mit dem Grand Raid“ kann kein anderer Berglauf verglichen werden“, erzählt der getriebene Mäurerer voller Respekt. „Die Wege und deren Beschaffenheit sind unheimlich schwierig. Manchmal kommt man nur ein, zwei Kilometer pro Stunde voran. Mit Passagen in den Alpen ist das, was einem auf La Réunion erwartet, nicht zu vergleichen. Für den Grand Raid habe ich zwölf Stunden mehr als für die Tour du Mont Blanc gebraucht.“ Bücher: „Man zieht sich an Ästen und Büschen die Hänge hoch. Ganz steile Passagen müssen mit Steigleitzern und Drahtseilen überwunden werden. Es geht über schmale Bergpfade, nur einen Fußbreit vom Abgrund entfernt.“ Schwere Arbeit ist unabdingbare Voraussetzung. Trittsicherheit die Lebensversicherung.

Auf 2250 Meter passierten die Läufer den „Piton de la Fournaise“, einen der weltweit aktivsten Vulkane. „Schwefelgeruch steigt immer in die Nase. Schwärzliches Lavagebiet und eine bizarr unheimliche Sandwüste bilden eine Traum-

BB KA

Karlsruher beim „Grand Raid“ auf La Réunion

ge Berge, 2000 bis 3000 Meter hoch. Einige auch höher.

Seit 16 Jahren findet der „Grand Raid de La Réunion“ statt. Über 3 000 Extremsportler lockte der verrückte Insellauf vom 24. bis 28. Oktober auf das exotische Eiland. Knapp 1 000 starteten beim kürzesten, nicht weniger mühsamen, „Semi Raid“. Die meisten von ihnen über beim „Grand Raid“. So wie Norman Bücher. Er war zum ersten Mal dabei. Er ist durchgekommen. Er hat es geschafft. Gewonnen hat die „große Tour“ Parny Pascal, ein Feuerwehrmann. Nach 21 Stunden, 40 Minuten und 48 Sekunden über Rekord liegt bei 10 Stunden. Da war Norman Bücher noch einen Tag lang unterwegs. Nach 56 Stunden und 42 Minuten (maximal erlaubte Laufzeit 63 Stunden) erreichte auch der 36-Jährige überglücklich das Ziel. Im extra für diesen Moment gestalteten „Finisher-Shirt“. Mit dem Aufdruck: „Fai surver“ – Ich habe überlebt.

451. wurde Norman Bücher bei den Männern, 1137. im Gesamtklassement. Die Platzierung war dem Diplom-Notenlehrer, der im Sommer seinen Unternehmensberater-Job an den Negel hängte, sein Hobby zum Beruf machte und jetzt als Erfolgs- und Sporttrainer arbeitet, egal. Eigentlich wie immer bei seinen Läufen. Denn was für ihn wirklich zählt, ist sich mal wieder an einen dieser Grenzbereiche herangewagt zu haben. Physisch und mental.

Der „Grand Raid“ ist eine enorme körperliche und geistige Herausforderung, bei der selbst Spitzsportler an ihre Grenzen stoßen. Ein

Mal zwingt Lavawüsten, mal senkrechte Felswände, mal nebelverhangene Regenwälder. Der Karlsruher Extremsportler Norman Bücher bewältigte beim Ultra-Cross-Lauf auf der Vulkan- und Tropeninsel La Réunion 147 Kilometer schwere Wegetracks und 9 000 Höhenmeter. 56 Stunden und 42 Minuten brauchte er dafür.

„Der Energieverbrauch bei der Diagonale des Fou“ entspricht dem von acht Marathonläufen oder 36 Marschen auf dem Eiffelturm“, sagt Bücher. Zwar gibt es alle fünf bis acht Kilometer Verpflegungspunkte, doch wegen des hohen Energieverbrauchs „macht die Eigenverpflegung wirklich Sinn“. In seinem Rucksack packte er Energieriegel, Kelow, Schokolade, Kalorienbomben also Norman Bücher

Straße, dann ging es auch schon 37 Kilometer steil durch den Regenwald. „Auf den ersten 25 Kilometern mussten 2 300 Höhenmeter bewältigt werden“, so Bücher. „Der Untergrund war schlammig, glitschige Wurzeln und Baumstämme lagen im Weg.“

Vorbereitet hat sich Norman Bücher Schritt für Schritt seit Anfang des Jahres. Im Mai beim kürzesten „Rätschen-Mont-Everest-Trop-

genlauf“, schwärmt Norman Bücher. „Überhaupt ist die ständig wechselnde Landschaft und Vegetation das Faszinierendste bei diesem Lauf. Das lässt die Strapazen vergessen“. Zum Glück für kurze Augenblicke. Denn trotz aller landschaftlicher Reize, wichtig ist: „Immer die Augen auf den Boden. Immer hochkonzentriert, immer hell wach sein. Um Stürze zu vermeiden“, so Bücher. „Nicht verletzungsreif ins Ziel zu kommen, das war meine größte Sorge“, gesteht der durchtrainierte Karlsruher Extremsportler. Geschlafen hat der 36-Jährige während der drei Nächte in denen er unterwegs war jeweils eine Stunde. „Außer dem einen oder anderen aus der Elitengruppe gibt es keinen, der durchgeschlafen ist. Das schafft da sonst nicht“. Aber wo und vor allem wie haben sich die Läufer auf ihr gehaut? „Man nimmt seine Überlebensdecke, legt sie irgendwo auf Gras – und schläft. Oder man legt sich einfach am Wegrand ab.“ Auf der „Diagonale des Fou“, wie die Einheimischen sagen. Der Diagonale der Verrückten. Manfred Ritz



Mal zwingt Lavawüsten, mal senkrechte Felswände, mal nebelverhangene Regenwälder. Der Karlsruher Extremsportler Norman Bücher bewältigte beim Ultra-Cross-Lauf auf der Vulkan- und Tropeninsel La Réunion 147 Kilometer schwere Wegetracks und 9 000 Höhenmeter. 56 Stunden und 42 Minuten brauchte er dafür.

Foto: privat

Eines der härtesten Ultra-Cross-Rennen

SPORT

Die eigenen Grenzen ausloten

AUSDAUERSPORT: Der Karlsruher Norman Bücher war beim 166-Kilometerlauf am Mont-Blanc dabei

VON JOHANNES WAGNER

Die Läufer sind bis zu 46 Stunden unterwegs – am Stück – und sie laufen dabei nicht nur auf Wegen, Straßen oder Bahnen. Beim „Ultra-Trail du Tour du Mont Blanc“ geht es über 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter: immer wieder hoch, runter, hoch, runter – durch Wälder, über Wiesen, Felder, Wege und auch Skipisten. 2.000 Teilnehmer stellten sich am Wochenende diesem Ereignis, und mittendrin war auch der Karlsruher Norman Bücher, der den Lauf durch die Alpen bereits zum dritten Mal absolvierte.

„Das ist Laufen und Trekking kombiniert. Bei den vielen Höhenmetern ist teilweise auch gar nicht an Laufen zu denken“, betont der Karlsruher Ultraläufer, der aus Leidenschaft Ultraläufe absolviert. Leidenschaft? Ist es nicht doch eher ein Lauf, der Leiden schafft? „Man muss bei so einem Lauf den inneren Schweinehund mehrmals bezwingen. Das muss man vorher schon im Training geklärt haben – und beim Lauf dürfen dann darüber keine Zweifel aufkommen. Man überschreitet Grenzen, ist um eine gute Erfahrung reicher“, schmunzelt der Karlsruher Ultraläufer, der in diesem Jahr nach 44 Stunden 24 Minuten und 38 Sekunden ins Ziel kam. Zeitdruck? „Naja, der ist schon da – aber man kann durchaus noch die Natur genießen.“

Ständig hoch und runter

Los ging es in Chamonix auf knapp 1.000 Höhenmetern, nach 14 Kilometern waren die Läufer schon auf 1.800 hoch, dann ging es auf 800 runter, hoch auf 2.480, 1.550, 2.516, 1.190 ... 166 Kilometer lang ständig hoch und runter – bei Nacht, Wind, Kälte, Regen oder Schnee – durch Frankreich, Italien, Schweiz wieder zurück nach Chamonix. Ein Lauf über Grenzen, nicht nur die eigenen, auch über Staatsgrenzen. Zum Glück gibt es da keine Pass- und Gepäckkontrollen. „Nein“, lacht Bücher: „Man weiß unterwegs eh nicht wo man genau ist. Man merkt es höchstens an der Sprache bei den Verpflegungstelen. Aber den Pass muss man schon mitnehmen, das ist Pflicht.“

Pflicht ist auch, und das wird kontrolliert, dass die Läufer zum Beispiel eine Notration Essen, Wasser, eine Pfeife, Rettungsdecke oder eine warme Jacke dabei haben. „Viele haben auch Stöcke, Kompressionsstrümpfe und Salztabletten dabei.“ Kompressionsstrümpfe? „Ja, das ist sehr beliebt bei Ultraläufern, das macht auch Sinn, weil der Er-



Des Läufers Blick: Beim „Ultra-Trail du Tour du Mont Blanc“ geht es über 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter: hoch und runter – durch Wälder, über Wiesen, Felder, Wege und auch Skipisten. Foto: Pk

müdungszustand in den Beinen später eintreten kann“, lächelt der 30-jährige Karlsruher, der in seiner läuferischen Karriere mehr als hundert Volksläufe, Bergrennen, Halbmarathons, Marathons, Ultraläufe und Mehrtagesrennen absolvierte.

Außerdem ist eine Stirnlampe Pflicht – klar, wenn man nachts läuft. „Die Strecke ist zwar gut markiert aber man braucht eine gute Lampe um sich zwei Nächte im Hochgebirge zurechtzufinden.“ Schließlich geht es dabei Berge hoch und Skipisten runter. „Da gibt es einige, die kennen keinen Fardon, die haben das runter auf Teufel komm raus“, schüttelt Bücher darüber den Kopf. Schließlich ist man gerade nachts der Natur ausgeliefert – aber das hat auch seine schönen Seiten. „Man erlebt die Natur viel intensiver!“ 2.000 Läufer sind unterwegs, sind nachts durch die vielen Lichter auch zu sehen. „Das ist schon eine Faszination am Berg, wie Glühwürmchen, die sich den Berg hochschlängeln. Einerseits ist es faszinierend, andererseits erschauernd, weil man sieht, welche Strecke man noch vor sich hat. Manchmal weiß man nicht ob die Lichter dort die Läufer am Berg sind oder doch schon die Sterne am Himmel, so steil geht es mitunter hoch!“

Wann kommt denn bei solch einem Lauf die große Müdigkeit? „Vor allem in der zweiten Nacht wenn man sich stellenweise die Berge rauf und runter kämpft.“ Von wegen mal eine Pause machen – und ein paar Stunden schlafen. Schließlich müssen die Läufer die Zeiten einhalten. Wer das nicht schafft, wird aus dem Rennen genommen. Kann man die Müdigkeit eigentlich „beherrschen“? „Ich bin so nach rund 30 Stunden müde geworden, gerade

in der zweiten Nacht, da ist es schwer, da muss man sich oft sagen 'weiter'. Man hat nur noch zehn, zwölf Stunden vor sich – aber dann bekommt man noch einen Schub. Vor zwei Jahren bin ich beim Laufen eingeschlafen, da musste ich mir ständig sagen 'bleib wach', musste mir an die Backen schlagen, konnte es aber teilweise nicht regulieren.“ Es ist dann ein Automatismus: der Kopf behält aber die Oberhand, die Beine bekommen einen Befehl, müssen laufen. „Wenn das klappt, ist man auf einem guten Weg“, freut sich der Erfolgs- und Sporttrainer. „Das ist eine Herausforderung. Nach rund 30 Stunden gilt es dann, trotz der Müdigkeit weiterzumachen. Und genau das ist für mich die Grenzerfahrung!“

Wie der gesamte Lauf, der in freier Natur größtenteils dem internationalen Weitwanderweg um den Mont Blanc folgt. Um anzukommen, muss man sich 45 Stunden lang nicht nur konzentrieren: ein Schritt nach dem anderen eben. „Man wird auch abgelenkt durch die Bergwelt, das bietet Abwechslung, zudem hat man die Möglichkeit, über sein gesamtes Leben nachzudenken.“ Aber meist sind die Läufer konzentriert wegen der nicht leichten Strecke – von wegen Sightseeing unterwegs, auch wenn viele Teilnehmer eine Kamera dabei haben. Den Ultraläufern geht es um die Erfahrung, Grenzen überwinden zu können, dabei setzen sie sich immer Teilziele: „Man läuft von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt, die kommen alle zehn bis 15 Kilometer. Das große Ziel ist dabei ausgeblendet, man hat greifbare Ziele, das ist realistisch, da kann man leichter eine Schwächeperiode überstehen – so wie im richtigen Leben

eben auch!“

Sieger sind alle, die ins Ziel kommen – in diesem Jahr waren es immerhin 1.318 – und Bücher war mittendrin. Der schnellste Teilnehmer war übrigens der Spanier Killian Jornet Burgada; er war nach 20:56:59 Stunden im Ziel. „Das ist Wahnsinn, vor der Leistung kann ich nur den Hut ziehen“, lacht der Diplom-Betriebswirt.

WEITERE INFORMATIONEN

Im Rahmen der „Preventika“, einer Messe für Gesundheit und Prävention, hält Ultraläufer Norman Bücher am 27. September um 13.30 Uhr in der Messe Karlsruhe einen Vortrag zum Thema „Laufen am Limit“. Am 29. September referiert Bücher dann beim TV Mürsch um 19.30 Uhr über seine Grenzerfahrungen während des Laufens.



Unterwegs bei zahlreichen Ultraläufen: Norman Bücher. Foto: Pk

Berglauf und bergab durch die halbe Schweiz



Berglauf der extremen Art:
350 Kilometer in sieben Tagen von Genf nach Basel

„break your limits“ lautet das Motto des Rheinsteiner Extremläufers Norman Bücher. Ein Leben in der gemütlichen Komfortzone ist nicht seine Sache. Der 30jährige Erfolgs- und Sporttrainer ist ständig auf der Suche nach neuen Abenteuern und sportlichen Herausforderungen.

Seine letzte war für ihn vom 6. bis 12. Juli der Swiss Jura Marathon – Europas längster Berglauf! Dabei handelt es sich um ein Mehrtagesrennen über insgesamt 350 Kilometer und 11.000 Höhenmeter von Genf nach Basel. Man läuft täglich mehr als eine Marathondistanz – und das sieben Tage lang.

Neben der exorbitanten Distanz stellt vor allem der technische Anspruch des Laufes die Herausforderung dar. Die Strecke zeichnet sich durch schmale Bergwege, schlammige Pfade und glitschige Wiesenabschnitte aus. Dabei ist höchste Aufmerksamkeit und Konzentration gefordert. Die kurze Regenerationszeit zwischen den einzelnen Etappen ist ein weiterer Härtefaktor. „Man muss in der Woche sehr auf seinen Körper achten, damit man am nächsten Tag wieder laufen kann. Außer Laufen, Essen und Schlafen bleibt nicht viel Zeit für andere Dinge“, beschreibt Bücher den Tagesablauf.

Die ständig wechselnden Naturerindrücke sorgen während dem anspruchsvollen Laufen für eine gelungene Abwechslung. Ob schneebedeckte Berggipfel, saftig grüne Wiesen, kühle Fichtenwälder oder idyllische Bergseen, das Schweizer Jura-gebirge hat landschaftlich seinen besonderen Reiz.

Eine weitere Besonderheit bei diesem Lauf stellt die sehr persönliche und familiäre Atmosphäre dar. Da die Teilnehmerzahl auf 100 Athleten begrenzt ist, erhält man einen intensiveren Kontakt zu seinen Mitläufern als bei den Städtemarathons.

Man hilft und unterstützt sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und läuft häufig in kleinen Gruppen.

Wegen einer Sehnenentzündung am linken Fuß konnte Bücher nur fünf Etappen absolvieren, doch das Hauptziel in diesem Jahr heißt ohnehin wieder Ultra Trail du Mont Blanc. Bei diesem Extremberglauf gilt es, 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter nonstop innerhalb von 46 Stunden zu überwinden. „Dafür war der Swiss Jura Marathon mehr als nur eine gute Vorbereitung“, so Bücher.



Dienstag, 26. Juni 2008

KARLSRUHE

Norman Bücher sprengt schrittweise immer neue Grenzen

30-jähriger Extremläufer und Motivationskünstler lässt sich von Vangelis Eroberung des Paradieses voll auf Touren bringen

Von unserem Redaktionsmitglied
Konrad Stammacher

„Break your limits“ (Spreng deine Grenzen) steht auf seiner Visitenkarte. Das macht Norman Bücher permanent, Schritt für Schritt und schrittweise immer extremer. Der 30-jährige aus der Draistraße ist Extremläufer, Extremsportler und Sporttrainer.

Bis zur A-Jugend spielte der sunnige Zeitgenosse Fußball beim 1. SV Mörch. Dann steckten ihn die faszinierenden Geschichten seines Vaters an. Der läuft mit Leidenschaft seit 29 Jahren – ultralange Marathons versteht sich. Als „Einsteiger“ verarbeitete sich der Newcomer des Halbmarathon in Karlsruhe – wir schreiben das Jahr 1989. Langsam aber stetig steigerte er die Dosis. Mittlerweile heißen die grenzenverlegenden Vergnügen Ultra Trail du Mont Blanc (182 Kilometer, 8 900 Höhenmeter) oder schlichter Mount Everest Treppemarathon (79 400 Stufen, 3 348 Höhenmeter) und Doppelmaraathon innerhalb von 24 Stunden. Strecken über 80 Kilometer wie der Fichtelberg-Nachtlauf am Sonntag sind zum vergnüglichen Vorhaben degradiert. „In diesem Jahr laufe ich neun Marathons und zehn Ultra“, illustriert Bücher, der jährlich etwa sieben Fünf-Laufstunde verschleudert. Rund 22 Ultra hat er bislang absolviert – ohne eine gehörige Portion Leidenschaft und Kräfte zum Ausblicken des „jenseitigen Schweinehundes“ wäre das nicht gegangen.

Die gelaufenen Zeiten geben dem Ultra am Schluss vorbei. „Ich laufe lieber sehr sehr langsam, dafür aber lange und oft.“ Die Regenerations fällt somit kürzer aus. Doch viel wichtiger ist: Ich kann das Laufen ganz anders genießen als wenn ich gegen die Uhr renne“, so Bücher. Jenseits Kilometerschnitt bei sechsminütigen Minuten liegt. So genießt er während der extremen Langläufe die Natur in vollen Zügen, vor allem sucht, allem auf den anspruchsvollen Pfaden. „Das ist bei einem Stadtmaraathon mit 10 000 Leuten nicht machbar“, so Bücher.

Das Überworbene, das Neue, das Abenteuer, die Herausforderung und das Ausloten persönlicher Grenzen sind Bücher Triebfedern. Seine Ultra-Trips verknüpft er stets mit Reisen zum Kennerdornen, neuer Länder und neuer Menschen. Wie in einer Ausgabe eines Buchchens sind in seiner Wohnung die Beiseführer für die künftigen Ultra-Ziele aufgestellt: Alaska (Yukon Arctic Ultra) und Roussim (Grand Raid de la Roussim). „Ich möchte mein Leistungsvermögen nun in anderen klimatischen Zonen testen“, nennt Bücher neue Grenzüberschreitungen ins Wasser. So stehen auch Wü-



WIE IM PARADIES: Wievielsch Extremläufer Norman Bücher in spektakulären Landschaften Schritt für Schritt an seine persönliche Grenze heran arbeitet. Kann er seine Grenzen hinter sich lassen, läuft alles zum Besten, ist der Zielort in erprobtem Zustand garantiert
Foto: privat

stenläufe – etwa in der Sahara oder in Namibia auf seiner Wüstentour ganz oben.

Die Basis für den Erfolg – „Ich bin noch nie ausgehten“ – legt der Extremist in der badischen Heimat. Sein Wochenpensum umfasst fünf bis sechs Laufstunden, in der Summe 100 bis 120 Kilometer. Kombiniert wird dies mit leichtem Krafttraining (Hanteln und Liegestütze). Das Treppemarathon hat er am Duracher Turmberg studiert. Sechs Stunden lang 263 Stufen hoch, 263 Stufen runter, 30 Mal hinunter.

„In der Woche gönne ich mir aber mindestens einen Ruhetag“, so der Sportler, der Laufberichte unter anderem unter www.marathon4you.de veröffentlicht. Im Winter nimmt er sogar über zwei bis drei Monate eine Auszeit.

Dies ist nicht wirklich Wüstenlauf. Die Laufdistanz umfasst immer noch 30 bis 40 Kilometer in sieben Tagen.

Nicht nur den Boxer Henry Maske bringt Vangelis Paradies-Eroberung („Conquest of Paradise“) voll auf Touren. Sie ist auch zu Bücher persönlicher „Motivations-Hymne avanciert.“ Das Lied lief als Demoschleife vor dem anspruchsvollen Ultra-Lauf am Mont Blanc. Wenn ich den Song jetzt über Kopfhörer einspiele, dann bin ich gleich wieder in der Bergwelt und hochmotiviert wie damals“, erzählt der Erfolgstrainer.

Um vor den bemessenen Distanzen seine Trails nicht zu resignieren, strukturiert er die Strecke in nahe Teilstrecken: „Ich denke nicht an die 100 Kilometer, sondern an den nächsten Verpflegungspunkt. Die Streckenhälfte ist auch ein wichtiger mentaler Punkt. Danach geht es rückwärts.“ Bei den physischen Tiefs – Magenbeschwerden, Muskelkrämpfen – lenkt er sich gezielt ab.

„Dann schaue ich auf die Felsen des Vorderlaufers oder suche mir was Schönes in der Natur und sage mir: Das ist doch ein Privileg, hier laufen zu dürfen.“ Manchmal helfen auch Plakate an der Strecke auf die Sprünge: „Die Schmerzen vergehen – Der Ruh bleibt für immer.“ Und was gibt es Schöneres, als spätestens gegen Ende des Wettbewerbs alles andere ausgeblendet zu haben, quasi zu schweben und mit typischem Grinsen euphorisiert durchs Ziel zu laufen.

Wenn Bücher tatsächlich mal nicht extrem läuft, transferiert er sein Wissen. „Ich arbeite als Personal Trainer und in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Ich motiviere zum Sport, schreibe Trainingspläne, bringe Menschen das Laufen bei und biete Sportmöglichkeiten an.“ So können vielleicht auch andere ihre Grenzen überschreiten. „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“, mit diesem Spruch ist die Rückseite von Bücher Visitenkarte bedruckt.



**Menschen
in Karlsruhe**

Treppensteigen im XXL-Format

„Nein, mitgezählt habe ich nicht“, sagt Norman Bücher und lacht. Kein Wunder. Bei 39 700 Stufen, 100-mal rauf, 100-mal runter. Extremtreppenlauf in Radebeul. Dicke Waden inklusive. Wieder kann sich Bücher ein Grinsen nicht verkneifen. „Die Belastung der Muskeln ist dabei eigentlich geringer als beim zügigen Laufen“, erklärt der 30-jährige Extremsportler aus Mörsch nach seiner Premiere beim „Sächsischen Mount Everest Treppenmarathon“ in Radebeul. „Nach dem langen Sitzen auf der Heimfahrt, da habe ich aber schon etwas gespürt“, fügt er augenzwinkernd hinzu. „Und am nächsten Morgen auch.“

Im Jahr 2001 gab es den ersten „normalen“ Treppen-Lauf durch die Weinberge der Lößnitz. 397 Stufen, 88,48 Meter nach oben, 88,48 Meter wieder nach unten. Insgesamt zu absolvierende Strecke, exakt 421,93 Meter. Drei Jahre später, bei einer Mount Everest-Ausstellung in Leipzig, kam einem der Radebeuler Sport-Enthusiasten folgende verrückte Idee: Die Treppe 100-mal gelaufen, ergibt in Höhenmetern einen kompletten Aufstieg zum Gipfel des höchsten Berges der Erde (8 848 Meter) und zurück. Dann noch die Gesamtdistanz (421,93 Meter) mit 100 multipliziert und aus dem Ganzen wird ein Doppelmarathon. Gedacht, getan. Der „Sächsische Mount Everest Treppenmarathon“, der weltweit erste Treppen-Ultra mit 39 700 Stufen, war geboren.

Laufen, das ist Norman Büchers Leidenschaft. Sich dabei an die eigenen Grenzen herantasten, darin liegt für den Diplom-Betriebswirt und ausgebildeten Sportmanager, der in Karlsruhe lebt und arbeitet, der besondere Reiz. Klar, dass er sich das Stufensteigen im XXL-Format irgendwann mal „antun“ musste. „Treppenlaufen ist übrigens auch ideal für Büro-Menschen“, betont Bücher. „Erst fünf



Man muss es mögen: Beim „Sächsischen Mount Everest Treppenmarathon“ in Radebeul, dem weltweit ersten Treppen-Ultralauf, ging es für Extremsportler Norman Bücher aus Mörsch über 21 Stunden rauf und runter. Hätte Bücher mitgezählt, wäre er auf 39 700 Stufen gekommen.

Foto: pr

oder zehn Minuten, dann intensivieren.“ Vielleicht genügt es für den Anfang ja einfach nur, Fahrtühle oder Rolltreppen links liegen zu lassen.

„Für mich ist Treppenlaufen auch so etwas wie Bergrunning“, sagt Norman Bücher. „Darauf bauen sich meine weiteren Starts in diesem Jahr auf.“ Im Juli der „Swiss-Jura-Marathon“ (Europas längster Berglauf mit 350 Kilo-

metern in sieben Tagen). Im August die „Ultra-Trail Tour du Mont Blanc“ (163 Kilometer mit rund 9 000 Höhenmetern um das Bergmassiv), Ende Oktober der „Grand Raid de la Réunion“ auf dem französischen Insel-Departement im indischen Ozean. „Von Zuschnitt ist dieser Lauf der Tour du Mont Blanc zwar sehr ähnlich“, meint Bücher. „Die landschaftlichen Reize machen ihn aber zu einer Besonderheit.“

sich gezogen. „Dann war ich im Rhythmus.“ Treppe rauf, Treppe runter, 39 700 Stufen. Ohne einen Müdigkeitsstiefpunkt. Vielleicht haben das ja „die Endorphine gemacht“, sagt Bücher und lacht. Die werden in Extremsituationen vom Körper produziert und verschaffen eine wohliger-glückliche (Läufer-)Stimmung. „An Schlafen habe ich die ganzen 21 Stunden jedenfalls nie gedacht.“ Manfred Spitz

So ungewöhnlich wie der „Sächsische Mount Everest Treppenmarathon“ selbst, so kurios war Büchers Vorbereitung darauf. Mit Treppensteigen am Dörlacher Turmberg – und in einem Hochhaus. Mitten in Karlsruhe. Ein paar Monate lang „So etwa 15-mal“, habe er das gemacht. „Mein Rekord waren sechs Stunden am Stück.“

Beim „Sächsischen Mount Everest Treppenmarathon“ war für Norman Bücher das stufenreiche Werk nach 21 Stunden und 14 Minuten vollbracht. Unter 50 Einzelstartern – dazu 350 Staffeln – kam er auf Platz zehn. „Das Zeitlimit betrug 24 Stunden. Das war doch recht knapp bemessen. Zeit für längere Pausen blieb da keine.“

Stufen geköhnt hat Norman Bücher, wie wir wissen, dabei nicht. Doch mit welchen (Motivations)Tricks hat er sich dann auf dem endlos erscheinenden, grauen Beton-Treppenband durch die Weinberge der Lößnitz bei Laune gehalten? „Ich habe das Rennen gedanklich in vier Viertel à 25 Runden eingeteilt“, verrät Bücher. „Das war eine Größenordnung, die ich vom Training am Turmberg kannte. Da wusste ich, das traue ich mir zu.“ Weitere Anreize waren ein Büfett am oberen Ende der Treppe. Mit Obst, Kuchen, warmen Nudeln (Bücher: da habe ich mir regelmäßig was geschmuppelt). „Und ich wusste, dort oben ist Dein Anhang. Dort sind Deine Freunde, die feiern Dich an.“

Die ersten zwei, drei Stunden hätten sich gezogen. „Dann war ich im Rhythmus.“ Treppe rauf, Treppe runter, 39 700 Stufen. Ohne einen Müdigkeitsstiefpunkt. Vielleicht haben das ja „die Endorphine gemacht“, sagt Bücher und lacht. Die werden in Extremsituationen vom Körper produziert und verschaffen eine wohliger-glückliche (Läufer-)Stimmung. „An Schlafen habe ich die ganzen 21 Stunden jedenfalls nie gedacht.“ Manfred Spitz

REGIONALSPORT

Ein Leben jenseits des Marathons

EXTREMSPORT: 163 Kilometer rund um das Mont-Blanc-Massiv



Norman Bücher auf Tour. 43 Stunden war der Karlsruher unterwegs beim Ultra Trail du Mont Blanc. — Foto: M.D.

► KARLSRUHE (skz). Norman Bücher liebt das Extreme. Im Gespräch mit der RHEINPFALZ beschreibt der Karlsruher Sportmanager seinen Lebensstil und erklärt, warum er 43 Stunden rund um den Mont Blanc gelaufen ist. Am Stück.

Bücher ist 29 Jahre alt und wohnt mit seiner Freundin im Karlsruher Stadtteil Durlach. Er arbeitet in der Unternehmensberatung und erwirbt sein Diplom zum Sportmanager per Fernstudium. Was normale Menschen mit dem Auto oder höchstens mit dem Rad fahren, bewältigt Bücher zu Fuß. Eine Marathon-Strecke ist ihm nicht genug, und so forderte er sich selbst beim „Ultra Trail du Mont Blanc“ heraus. Dies ist ein Berglauf durch drei Länder mit insgesamt 163 Kilometern und 8900 Höhenmetern rund um das Mont-Blanc-Massiv.

Die Teilnehmerzahl des jährlichen Wettkampfs ist auf 2000 begrenzt. Wer für die Strecke entlang der französischen, italienischen und Schweizer Berghänge länger als 46 Stunden braucht, ist disqualifiziert. In seiner Altersklasse landete Bücher mit 42 Stun-

den und 58 Minuten auf dem 100. Platz. 1046 Mitstreiter seiner Klasse kamen nach ihm durch den Zieleinlauf. Gesamtsieger der Tour 2007 ist Marc Olmo aus Italien. Er lief die Strecke, die im französischen Chamonix beginnt, in 21:31 Stunden. Bücher versichert, dass dieser Lauf „nicht der letzte seiner Art“ gewesen ist.

Sport und Bewegung sind ständige Begleiter. Wenn Bücher abends von der Arbeit heimkommt, helfen sie ihm, abzuschalten. Ganz ohne Begleitung, nicht einmal einen MP3-Player hat er dabei, geht er fast täglich laufen. Nur einmal pro Woche schließt er sich einer Laufgruppe an.

Während des Laufens kommen Bücher die kreativsten Ideen: „Beim Laufen ist mir zum Beispiel auch mein Slogan für die Selbstständigkeit eingefallen“, so Bücher. „Er liebt die Natur und es reizt ihn, sich über die eigenen physischen und mentalen Grenzen hinwegzusetzen.“

Sechs Wochen vor dem langen Marsch im August ging seine Vorbereitung in die heiße Phase: wöchentlich 20 Stunden Sport. „Dazu“ gehörten mehrstündige Läufe, ein leichtes Kraft-

training und ein- bis zwei Mal Schwimmen“, erklärt Bücher. Er nahm auch schon mal den Durlacher Basler-Tor-Turm als Übungsplatz zum Treppensteigen und verwunderte dadurch Passanten.

Seine Freundin habe sich darauf eingestellt, dass er im Frühjahr und Sommer weniger Zeit für sie habe, erzählt der Karlsruher. Er nimmt bis zum Mittag nur Obst und einen Fitnessdrink zu sich, isst viel frisches Gemüse, Salat und kohlehydrathaltige Lebensmittel. Auf Süßigkeiten, Fleisch und Alkohol verzichtet er. Meistens. Im Sommer trinkt er locker mal fünf bis sechs Liter Wasser am Tag.

Beruflich sieht Bücher seiner nächsten Herausforderung entgegen: Die Selbstständigkeit als Referent für Ausdauersport.

Zum Ausgleich seines sportlichen Lebens reist er gerne um die Welt. Nach seinem Abitur reiste er mit dem Rucksack ein Jahr lang durch Australien und ein paar Jahre darauf lebte er drei Monate in Kanada. Dank günstiger Flugangebote unternimmt er häufiger Kurztrips, bevorzugt in skandinavische Länder.

Vergnügen mit Grenzerfahrungen

Wenn für andere Schluss ist, beginnt für Norman Bücher der (Lauf)Spaß. Marathon-Distanzen, diese eigentlich respekteinflößenden 42.195 Kilometer, betrachtet der 29-Jährige höchstens als „Peanuts“. Er kommt bei ganz anderen Strecken richtig auf Touren. Für den Ultrasportler aus Rheinstetten sind Etappen von teilweise weit über 50 Kilometer an der Tagesordnung. Wie beim „Isar Run“, einem Mehrtagesrunnen über 333 Kilometer von der Quelle bis zur Mündung in die Donau. Zwischen 61 und 73 Kilometer. Fünf Tage lang. Oder fünf lange Tage? Wegen seiner Distanz war das für Norman Bücher „schon eine Grenzerfahrung“. Aber auch pures Laufvergnügen. „Man profitiert dabei für die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Wenn man das durchsteht, ist auch vieles andere machbar“, so Büchers Philosophie.

Ab Mittwoch tastet sich Norman Bücher wieder an eine dieser Grenzerfahrungen heran. Bei der Ultra Trail Tour du Montblanc vom 22. bis 24. August geht es nonstop durch drei Länder (Frankreich, Italien, Schweiz) um das berühmte Bergmassiv. Zwei Strecken gibt es. Die kurze (86 Kilometer mit 4500 Höhenmetern) hat Bücher 2006 absolviert. Dieses Mal läuft er die „komplette Runde“: 163 Kilometer. Immer rauf und runter. 9000 Höhenmeter kommen da zusammen. Spätestens jetzt stellt sich die Frage: Muss man (im positiven Sinne natürlich) „verrückt“ sein, um so etwas zu machen? „Normal ist langweilig“, meint Bücher und lacht. Wahrscheinlich wird er das nicht zum ersten Mal gefragt. Eine gewisse Leidenschaft müsse schon lodern. Aber das sei schließlich nicht nur beim Laufen

so. „Auch ein Top-Manager muss ein wenig verrückt sein. Sonst wäre er kein Spitzenmann. Also man sieht: Alles ist relativ.“

Der Start zum Ultra-Lauf um den Montblanc ist abends um halb sieben in Chamonix. Das Limit beträgt 46 Stunden. Größere Zeitpuffer werden keine bleiben, vermutet Bücher. Geplant sind maximal ein, zwei Stunden Schlaf. In irgendeiner Hütte am Weg. „Bisher war ich maximal 16,5 Stunden durch die Nacht unterwegs. Das ist also wieder einer dieser Grenzbereiche, an die ich mich herantasten will.“ An die eigenen Grenzen herantasten, physisch und mental, darin liegt für Norman Bücher der besondere Reiz. Diese Erfahrungen, mit allem was dahintersteckt, irgendwann einmal weiterzugeben, schwebt ihm vor.

„Als Motivati-

onstrainer. Das wäre ein Traum.“ Doch noch verdient der 29-Jährige, der BWL studierte, bei einer Karlsruher Unternehmensberatung sein Geld. Immer neue Herausforderung sucht Norman Bücher. Die aber stets zu Fuß. „Ich bleibe bodenständig. Die Ultra-Lauf-Szene boomt. Da gibt es viele Möglichkeiten.“

Zum Beispiel den Swiss-Jura-Marathon: 350 Kilometer in sieben Tagen – Europas längster Berglauf. „Nächstes Jahr“, erzählt der Mann mit dem bunten Kopftuch, „bin ich da dabei.“ Den Yukon-Trail, einen 190-Meilen-Lauf im eiskalten Alaska. Oder den Badwater-Ultra-Marathon bei sengender kalifornischer Hitze im Tal des Todes. 217 Kilometer von Badwater, einem gottverlassenen Ort am Rande eines Salzsees (dem tiefsten Punkt der USA), zum Mount Whitney, dem höchsten (ohne Alaska). Das heißt: rund 4300 Höhenmeter bei Temperaturen von über 50 Grad. Dieses Jahr ist nach dem Alpen-Trip aber erst mal Schluss mit Wettkämpfen. Sieben „normale“ Marathons und zehn Ultra-Läufe stecken ihm dann in den Beinen. Seinen Trainingsrhythmus (fünf Tage die Woche, davon zweimal die lange 42-Kilometer-Distanz) wird er beibehalten.

Bis zur B-Jugend hat Norman Bücher beim 1. SV Mörsch Fußball gespielt, drei Jahre beim TC Forchheim das Racket geschwungen und dann zum Laufen umgesattelt. 1999 meldete sich Bücher zu seinem ersten Halbmarathon an. Der Appetit war geweckt. Es folgte der erste Marathon, dann die Ultra-Lauf-Premiere. 100 Kilometer im schweizerischen Biel. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer dort lag bei 44 Jahren. „Ich gehöre meist zu den Jüngsten“, erzählt der 29-Jährige. Und dass die Erfahrung mit der Zeit komme: „Laufen ist eine Kopfsache. Tiefs sind gang und gäbe, weh tut es manchmal natürlich auch. Da musst du einfach hart gegen dich selbst sein. Bis zu einem gewissen Punkt“ – wenn es einen solchen gibt. „Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet“, meint Bücher. Aufgegeben hat er jedenfalls noch nie. Manfred Spitz



Sucht die Herausforderung: Für Norman Bücher beginnt der (Lauf)Spaß dann, wenn andere aufhören. Foto: GES

Norman Bücher



Eindruck vom letztjährigen Ultra Trail Tour du Mont Blanc. Sehr viele Bergaufpassagen (4500 Höhenmeter) charakterisieren diesen Lauf.

"Man muss schon ein bisschen verrückt sein", sagt der am 2. Januar 1978 geborene Bücher selbst. Wenn Marathonläufer nach 42,195 Kilometern erschöpft das Ziel erreichen, kommt der Rheinstetterer Ultrasportler erst so richtig auf Touren.

Seine letzte sportliche Herausforderung war der IsarRun - ein Mehrtagesrennen von der Mündung bis zur Quelle der Isar über insgesamt 333 Kilometer. Ausgangspunkt des fünftägigen Laufabenteuers war Plattling, die Nibelungenstadt in Niederbayern. Die einzelnen Etappen führten ihn vom 14. bis 18. Mal d. J. nach Dingolfing (62 km), Freising (75 km), Wolfratshausen (73 km), Fall (63 km) und Scharnitz (61 km).

Zwar stellt dieser Lauf wegen seiner gewaltigen Distanz eine Grenzerfahrung dar, "aber auch fünf Tage pures Laufvergnügen durch traumhafte Landschaften, verbunden mit intensiven Kontakten zu Mitläufern, eingebettet in eine perfekte Organisation".

Die physische Fitness ist zwingende Voraussetzung, um ein solches Rennen zu bestehen. Norman Bücher macht Sport seit seiner frühesten Kindheit, hat in der B-Jugend des 1. SV Mörsch gespielt und Tennis beim TC Forchheim. Er ernährt sich gesund und bewusst, hauptsächlich von Vollkornprodukten, Müsli und Obst. Keine Wurst, kein Fleisch, fünf bis sechs Liter Flüssigkeit am Tag stehen auf dem Plan, "kaum Alkohol versteht sich von selbst". Neben seinem persönli-

chen Training, läuft er in einer kleinen Gruppe, bestehend aus vier bis fünf Personen jeden Dienstag und Donnerstag in Rheinstetten.

Seit dem Jahr 2000 läuft Bücher auf Wettkampfbasis. Er gehört zu den semiprofessionellen Läufern, "leben kann ich davon nicht" und er will es auch nicht. Nach Abschluss des Wirtschaftsgymnasiums studierte er an der Berufsakademie Betriebswirtschaftslehre und arbeitet heute in einer Unternehmensberatung. So passt es auch, dass er, "aber mehr im Vortragswesen", gerne sein Hobby zum Beruf macht. "Den Menschen vermitteln, was Bewegung und Sport mit Positives bewirkt, was man gewinnen kann, für Geist, Seele und Körper". Es verwundert also nicht weiter, wenn er sagt: "Die Zeitkomponente ist für mich nicht entscheidend, sondern das finishing".

Auf das gerade sehr populäre Thema Doping angesprochen, reagiert Bücher ablehnend. "Ich halte gar nichts davon und würde es selbst auch nicht in Betracht ziehen. In unserem Bereich werden zwar Dopingkontrollen durchgeführt, aber doch eher selten". Die entscheidende Erfolgskomponente stellt seiner Meinung nach die mentale Stärke dar - 80% des Laufes spielen sich im Kopf ab. "Wenn der Startschuss fällt, dann müssen alle anderen Gedanken über Bord geworfen sein. Dann zählt nur noch das eine - ins Ziel zu kommen". Und zum gerade absolvierten IsarRun sagt er: "Während des Rennens versuche ich mich bewusst durch meine Au-

gen abzulenken. Es gibt so vieles auf der Strecke zu entdecken. Versteckte Hochmoore, schneebedeckte Berggipfel, tiefblaue Seen, saftiggrüne Wälder und die einzigartige Auenlandschaft entlang des Flusses."

Eine tiefe innere Befriedigung erfuhr Bücher, als er nach fünf langen und ereignisreichen Etappen das Ziel in Scharnitz, am Fuße des Karwendel-Gebirges, erreichte. Erneut haben sich seine physischen und mentalen Grenzen verschoben.


Seine nächste sportliche Herausforderung ist der Ultra Trail "Tour du Mont-Blanc", ein Nonstop-Rennen über 165 Kilometer und fast 9.000 Höhenmeter um das gewaltige Bergmassiv in den Französischen Alpen.

Und läuft er gerade mal nicht ein Langstrecken- oder Non-Stop-Rennen, gilt seine Leidenschaft dem Reisen. "Ich war 2003/2004 für 1 Jahr in Australien & Neuseeland und drei Monate in Kanada. Und schließlich, last but not least, hat meine Freundin auch Anspruch auf mich und gemeinsame Zeit".

-eva-



Norman Bücher beim kürzlich stattgefundenen IsarRun.

Norman Bücher 
break your limits

<http://www.norman-buecher.de>

