



Er lief den Bergmarathon nach Gefühl

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L8 | 6. Juli 2021
Auflage: 64.812 | Reichweite: 230.000

Salzburger Landeskliniken

8 SALZBURG AKTUELL

Er lief den Bergmarathon nach Gefühl

9080 Höhenmeter in nur elf Stunden auf das Zwölferhorn: Wolfgang Eisl über seine Motivation und Handicaps, mit denen er zu kämpfen hatte.

BERTHOLD SCHMID

ST. GILGEN. Mit einem Radler-Seidl in der Hand sitzt Wolfgang Eisl am Wolfgangsee und strahlt: „Ich tue mir jetzt schwer, die vielen SMS und Glückwünsche zu beantworten“, sagte er am Montagnachmittag. Der 37-jährige stellvertretende Betriebsleiter der Zwölferhorn-Seilbahn in St. Gilgen war am Samstag für einen guten Zweck binnen elf Stunden gleich zehn Mal jeweils unter einer Stunde von der Tal- bis zur Bergstation gelaufen, hatte dabei 9080 Höhenmeter bewältigt und für Bewunderung gesorgt.

„Ich war selbst überrascht, die Muskeln sind nicht weniger, dafür zacher geworden“, sagt der 62 Kilogramm schwere und sechsfache Staatsmeister im österreichischen Berglaufcup. Dabei war der in St. Wolfgang wohnhafte Sportler in der Jugend von Handicaps geplagt. „Von Geburt an hatte ich Asthma, meine Lungenleistung lag bei 64 Prozent. Jetzt ist sie bei 99 Prozent. Zudem habe ich mit Fehlsichtigkeit zu kämpfen. Ohne Brille habe ich eine Sehleistung von 50 Prozent, mit Brille bis zu 80 Prozent. Vor zwölf Jahren hatte ich auch schon eine Hornhauttransplantation.“



Wolfgang Eisl nach seinem Berglauf-Marathon. Im kleinen Bild Josef Niebauer, Primar der Salzburger Sportmedizin. BILDER: SN/B. SCHMID, R. RATZER

Wenig später habe er mit dem Laufen begonnen, bisher ohne Pulsmeter und Kalorienzähler. „Ich laufe nach Gefühl. Was sagt mir mein Körper? Es langsam angehen wie bei einem alten Dieselmotor. Dann macht er auf und schnurrt. Es sind der Spaß und die Freude an der Bewegung“, so Eisl. Wobei sich ein Berglauf vom Laufen oder Joggen in der Ebene unterscheidet. „Kontrollierte kleine Schritte beim Berglauf, die richtige Frequenz und Atemtechnik sind wichtig“, so Eisl.

Dass er beim Berglauf „Transalp“ von Garmisch bis Brixen über Sölden und Timmelsjoch die 245 Kilometer mit 16.000 Höhenmetern locker geschafft und in der Salzburger Sportmedizin ob seiner Kondition für Staunen gesorgt hat, darf nicht verwundern. „Ein Mal im Jahr bin ich bei Dr. Eveline Ledl-Kurkowski in der Sportmedizin bei einem Leistungs- und Gesundheitstest. Auf dem Laufband habe ich mich in drei-Minuten-Abständen bis auf eine Steigung von 26 Prozent bei acht km/h steigern können. Bei 18 Prozent war der Puls noch immer unter 140“, sagt Wolfgang Eisl.

Josef Niebauer, Primar der Salzburger Sportmedizin und selbst Hobby-Marathonläufer, ist von den Leistungen ebenso beeindruckt. „Das Berglaufen und das Trail-Running abseits von Asphaltflächen über Wiesen und durch Wälder habe ich selbst in den 1990er-Jahren in den USA erlebt. Für geübte Läufer ist dies wie eine Art Meditation: Einerseits ist dies für die Gelenke ge-

„Das Berglaufen ist für die Sportler eine Art von Meditation.“

Josef Niebauer, Sportmediziner

sünder, andererseits ist man abseits von Verkehr und anderen Umwelteinflüssen, man bekommt den Kopf frei. Einzig beim Bergablaufen besteht die Gefahr für Muskelkater und überbeanspruchte Bänder und Sehnen, da man das eigene Gewicht abbremsen muss.“

Wolfgang Eisl gibt noch einen Tipp für Läufer: „Kinder laufen richtig und nicht verkrampft. Das sollte man sich anschauen.“