



Foto: Raphael Weber



SELBSTORGANISIERTE LAUFABENTEUER

Drei Wörter sorgen in der Laufszene seit einiger Zeit für Aufsehen: Fastest Known Time, kurz FKT. Egal, ob in der Natur oder in urbaner Umgebung, das Konzept des FKTs ist denkbar einfach: Eine interessante Strecke suchen, Navigation und Verpflegung planen und loslaufen. Wir stellen Ihnen den Trend zu selbstorganisierten Laufabenteuern vor.

Von Judith Havers

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Rennen. Atemberaubende Strecke, so auch Ihr Tempo. Wenn Sie jetzt nicht nachlassen, werden Sie den Rekord knacken! Ihr Shirt schweißgetränkt. Doch tragen Sie weder eine Startnummer auf der Brust noch einen Zeitchip am Schuh. Auch das Ziel unterscheidet sich von Ihren bisherigen Rennen: Dort erwartet Sie keine jubelnde Zuschauer Menge und keine Finisher-medaille. Stattdessen drücken Sie kurzerhand die Stopptaste Ihrer Uhr, wischen sich den Schweiß von der Stirn und machen sich auf den Heimweg – nicht ohne sich ein Siegerbier am Bahnhofskiosk zu kaufen und zufrieden einen Beitrag über Ihre soeben neu aufgestellte FKT zu veröffentlichen. Was ist das für ein Rennen, zu dem heute niemand außer Ihnen angetreten ist?

Die Abkürzung FKT steht für „Fastest Known Time“ und ist ein Rekord, der aufgestellt wird, wenn jemand eine festgelegte Strecke in der schnellsten bislang aufgezeichneten Zeit läuft. Das Prinzip ist einfach. Einen Weg vom Start- zum Endpunkt so schnell wie möglich zu absolvieren, hat etwas Ursprüngliches, und die Jagd nach Bestzeiten und Rekorden ist nicht neu. Dies auch öffentlich zu machen, hinterlässt einen bleibenden Eindruck und kann anderen als Maßstab dienen. 10 Sekunden – die magische Marke im 100-Meter-Sprint. Mittelstreckenläufer*innen streben nach der Four-Minute-Mile – eine Meile (etwa 1.609 Meter) in unter vier Minuten. Im Marathon bröckelt derzeit die Zwei-Stunden-Schallmauer. Doch bei FKT geht es nicht in erster Linie um traditionelle Rennveranstaltungen oder groß angelegte Marketingaktionen, es geht vor Allem um individuelle Laufprojekte.

1998 unternahmen die Amerikaner Peter Bakwin und Buzz Burrell den Versuch, einen 500-Meilen-Geschwindigkeitsrekord auf dem Colorado Trail aufzustellen. Bakwin stieg bei 330 Meilen verletzungsbedingt aus, und Burrell finishte in 11 Tagen, 16 Stunden und 13 Minuten. Unsicher, ob es die schnellste Zeit aller Zeiten war (Informationen waren schwer zu kriegen in diesen frühen Zeiten des Internets), schufen sie den Begriff Fastest Known Time – auch diejenigen anerkennend, die es möglicherweise bereits zuvor geschafft haben und unter dem Radar verschwanden. Peter und Buzz gelten als Pioniere der FKT-Bewegung. Sie gründeten und pflegen bis heute die Go-to-Website für alles, was mit FKT zu tun hat: fastestknowntime.com. Hier finden Sie Auf-listungen von FKTs weltweit sowie Richtlinien für die Erstellung eines Geschwindigkeitsrekords und allgemeine Diskussionen, auch Podcasts, zu diesem Thema.

Vielfältige und originelle Projekte

Der Wettstreit nach FKTs ist längst eine wichtige Disziplin im Trailrunning geworden – ins Leben gerufen auf den US-amerikanischen Fernwanderwegen, mehrtägigen Routen wie dem Appa-

lachian Trail, Pacific Crest Trail, John Muir Trail, oder auch dem Grand Canyon Rim-to-Rim-to-Rim. In den letzten Jahren verging kaum ein Monat ohne einen Rekord-(Versuch) auf den epischen Strecken. Nicht zuletzt aufgrund der Schwierigkeit, Events und Laufleistungen im Trailbereich untereinander zu vergleichen (zu unterschiedlich sind die topografischen Gegebenheiten der Wettbewerbe, die Routenführung oft variabel), boomen FKTs auch auf europäischem Boden – in Deutschland vor allem in den Alpen. Auf der FKT-Bucketlist von Johannes „Jojo“ Klein, Trailrunning-botschafter für Tourismus Oberstdorf, stehen vor allem Routen in seiner näheren Umgebung. Eine davon konnte er im vergangenen Frühherbst „abhaken“. Seit September 2019 hält er die FKT auf



Sunny Stroerer läuft gerne dort, wo andere nicht laufen.

dem Jubiläumsweg bei Hinterstein, einem etwa 25 Kilometer langen Höhenwanderweg in den Allgäuer Alpen. „Weitere Routen sind definitiv das Allgäuer U, Ammergau Alps Highest 10 oder die verschiedenen Höhenwege in Österreich, wie der Lechtaler, Berliner oder Stubai. Mal schauen, wie diese Herausforderungen in den Trainings- und Wettkampfplan für die Saison 2020 reinpassen. So ein FKT verlangt dem Geist und Körper, je nach Länge und Schwierigkeit, oftmals genau so viel ab, wie ein Wettkampf. Das gilt es als ambitionierter Sportler immer zu berücksichtigen.“

FKTs können so vielfältig und originell sein wie die Menschen, die sie versuchen. Jede*r kann eine Route erstellen und sich unter den individuell günstigsten Bedingungen (nach persönlicher Gesundheit, Fitness, Wetter oder Bequemlichkeit) testen. Es fällt auf, dass

immer mehr FKTs auch auf kürzeren Strecken, z. B. bei Bergbesteigungen, Grattraversen oder Seenumrundungen, verzeichnet werden. Die FKT-Guidelines bzw. -Regeln auf fastestknowntime.com besagen, dass die Strecken von beliebiger Entfernung oder Zeitdauer sein können. Sie besagen aber auch, dass jede Route relevant und so besonders sein sollte, dass andere daran interessiert sein könnten, sie zu wiederholen. FKT sollte etwas jenseits eines einfachen Strava-Segments sein. Denken Sie hier größer als an Ihre Lieblings-Hinterhofschleife. An ein bisschen mehr Abenteuer und Planung. Oft erfordert eine FKT Monate oder Jahre der Vorbereitung, sie beinhaltet den Respekt vor der Route und früheren Rekordhaltern (falls vorhanden).



„DAS SIND TRANSCENDENTE ERFAHRUNGEN, DIE ICH SEHR BEREICHERND FINDE. DESWEGEN REIZEN MICH ORGANISIERTE WETTLÄUFE, WO ES HAUPTSÄCHLICH UM SOLIDES TRAINING UND FEHLERFREIE UMSETZUNG GEHT, NUR NOCH SELTEN.“

Sunny Stroeer

Die Ungewissheit als Motivation

FKTs werden in drei Arten der Unterstützung unterschieden: Unsupported (ohne externe Hilfe), Self-Supported (unterwegs Hilfe suchen) oder Supported (durch eine Crew).

„Einfach raus und nur mit sich selbst und der Natur beschäftigen. Sich auf eine Sache fokussieren, nach dem Motto ‚Weniger ist mehr‘. Deswegen ist Unsupported immer eine feine Sache.“ So sehr Jojo Klein die Unabhängigkeit und Freiheit am Laufen schätzt, weiß der Adidas-Terrex-Athlet auch die Unterstützung von außen zu schätzen: „Ab einer gewissen Länge oder Dauer eines FKTs braucht man einfach flüssige oder feste

Nahrung, um die Leistung aufrechtzuerhalten. Dann macht Supported auf jeden Fall Sinn und sollte nicht als ‚schlechter‘ angesehen werden. Hier entsteht dann auch wieder ein ganz neuer Reiz und Aspekt hinter einem FKT, diesen nämlich in einem Team zu bewältigen.“

Lange Distanzen verlangen eine völlig andere Strategie und Taktik als Rennen, die kürzer und dafür vielleicht technisch anspruchsvoller sind. Dank der Vielseitigkeit unseres Sports können sich Läufer*innen auf ganz unterschiedliche Weise herausfordern. Vielseitig sind daher auch die Rennveranstaltungen – wie Pilze schießen immer neue aus dem Boden. Wir haben die Wahl zwischen unterschiedlichsten Formaten und Distanzen. Warum entscheiden sich manche Menschen für eigene Abenteuer?

Suzanne „Sunny“ Stroeer navigiert am liebsten selbstständig durch „echtes Niemandsland“. Sie reizt das Ungewisse und vor allem der mentale Aspekt dabei, ihre Umgebung und ihre eigenen Reaktionen (und Grenzen) in Extremzuständen spielerisch zu entdecken: „Das sind transzendente Erfahrungen, die ich sehr bereichernd finde. Deswegen reizen mich organisierte Wettläufe, wo es hauptsächlich um solides Training und fehlerfreie Umsetzung geht, nur noch selten.“ Auch sind die sehr bekannten FKT-Strecken nicht Teil von Sunnys Bucketlist –, „ganz im Gegenteil: je obskurer, unbekannter und unzugänglicher eine Strecke ist, desto mehr reizt sie mich“. Das Ungewisse als Motivation für große Projekte ... Die LOWA-Athletin ist die erste Frau, die Aconcagua, den höchsten Berg außerhalb des Himalayas, in einem umrundet und erklimmt.

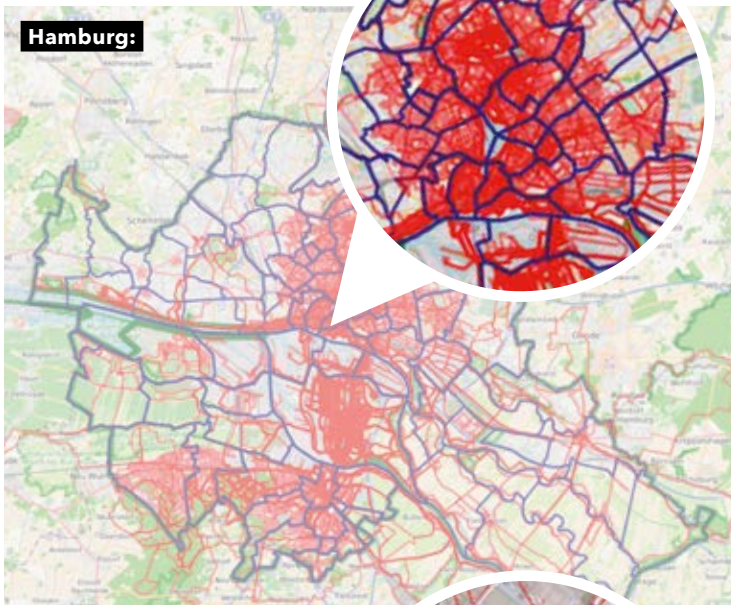
Das „Sicherheitsnetz“ einer offiziellen Rennumgebung eintauschen und sich auf eigene Faust mehrere Tage in die Wildnis wagen – als Frau ... Sunny Stroeeers fünf FKTs an den entlegensten Orten dieser Welt sind Beispiele dafür, welches Potenzial Neugierde nach dem Möglichen freisetzen kann – doch weniger als ein Viertel der auf fastestknowntime.com gelisteten Athleten sind Frauen. Auf meine Frage,

worin ihrer Meinung nach dieses Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern begründet liegt, bringt die Extremsportlerin den Begriff „confidence gap“ an. „Ich erlebe Frauen oft als zögerlicher, wenn es darum geht, unabhängig und ohne Anleitung Neues anzupacken – und genau darum geht’s halt bei FKTs.“ Planungsprozess und Umsetzung eines solchen Laufabenteuers mag einige (Frauen und Männer) einschüchtern. Zwangsläufig wird man strategische Entscheidungen treffen und sich mit einer Vielzahl von Variablen auseinandersetzen, die über unvorhergesehenen Regen, Extrakilometer und eine noch nie dagewesene Blase hinausgehen. Wichtigstes Ausrüstungsstück von Entdeckern wie Sunny Stroeer, die neben Lowa auch für Leki und Ultimate Direction läuft, ist vermutlich ihre Denkweise – und der Mut, Ambitionen ungebundener, ursprünglicher und abenteuerlicher nachzugehen.

Sein eigener Rennleiter sein

Als eigener Rennleiter lassen sich mögliche Widrigkeiten eines traditionellen Rennens umgehen: zunehmend hohe Meldegebühren, kein Glück in der Startplatzlotterie, Monate im Voraus registriert, kurz vor dem Tag X verletzt, Startzeit 6 Uhr und Minusgrade, Läufer*innen fünf unterschiedlicher Distanzen stolpern übereinander, letztes Jahr war weniger Waldautobahn, Unterschiede in Qualität, Nachhaltigkeit und Sicherheit.

Kurzum: Viele Läufer schreckt der Eventrummel ab. Und wer hat nicht schon einmal auf einer Wettkampfstrecke gedacht: „Wieso hier entlang?“ Mir kam der Gedanke zuletzt Anfang Februar beim Halbmarathon auf der tunesischen Insel Djerba: Der Einfluss verschiedener Kulturen und Traditionen, malerische Dörfer, üppige



Thomas Wimmer läuft seit 2019 nach und nach jede einzelne Straße Kölns ab. Dass er vor großen Projekten nicht zurückschreckt, beweist seine erfolgreiche Teilnahme an Ultraläufen wie der 230 Kilometer langen Tortour de Ruhr.

@run.3ky

Foto: privat

lierte Rennen in unserer Szene. Das ist ein weiterer Reiz dieses Phänomens, denn ein FKT entsteht zumeist mit einer Absicht, sei es eine logische Runde, eine reizvolle Verknüpfung von bekannten Gipfeln oder der Start und das Ziel an bekannten oder besonderen Orten. FKT-Strecken sind immer einen Blick wert, wenn man



„WENN MAN NICHT NACH DER BESTZEIT AUF EINEM FKT STREBT, SO KANN MAN SICH ZUMINDEST SICHER SEIN, EINE EINZIGARTIGE ROUTE ZU BETRETEN, DIE FÜR ZUMINDEST EINE PERSON DA DRAUSSEN ETWAS BESONDERES BEDEUTET.“

Johannes „Jojo“ Klein

Every Single Street, jede einzelne Straße: Nach diesem Motto laufen Athlet*innen ganze Stadtkarten ab, um sich zu fordern, aber auch um ihre Umgebung besser kennenzulernen.

Vegetation und das Meer vor der Nase – mit all ihren Kontrasten durfte ich die „Insel der tausend Palmen“ in den zwei Tagen vor dem Event erleben. Von ihrer Schönheit und Vielfältigkeit und von der beeindruckenden Geschichte, die zurück bis in die Antike reicht, ist entlang der Laufstrecke leider kaum etwas zu spüren. Die Läufer*innen kommen weder am Meer noch an einem der beeindruckenden Wahrzeichen vorbei – der Halbmarathon führt praktisch, aber unspektakulär über eine Hauptstraße abseits der Attraktionen. Jojo Klein betont die Attraktivität der FKT-Strecken: „Manche FKTs sind mittlerweile so bekannt wie so manche etab-



Johannes „Jojo“ Klein sucht das Abenteuer in der Natur.

Foto: Dominik Berchtold



Suzanne „Sunny“ Stroeer lebt ihre Abenteuerlust im Trailrunning aus. Sie hat neben offiziellen Wettkämpfen, wie den berühmten Westen States 100 in Kalifornien, schon zahlreiche persönliche Laufabenteuer vollendet.

@sstroeer

Foto: David Clifford



Johannes „Jojo“ Klein, auch auf dem Titelbild dieses Artikels zu sehen, ist ein erfolgreicher Trailrunner mit zahlreichen prestigereichen Siegen und Podiumsplatzierungen. Er liebt es sich seine eigenen Herausforderungen z. B. in Form von FKT's zu suchen.

JojoKleinrunner

Foto: Dominik Berchtold

unbekanntes Terrain betritt, denn oftmals sind sie landschaftlich schöner und vom Erlebnis intensiver als viele offizielle Rennen.“ Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Teilen einzigartiger Routen dient zur Inspiration für andere Sportler und als Einladung, in eine Art offenen Wettkampf zu treten. „Und wenn man nicht nach der Bestzeit auf einem FKT strebt, so kann man sich zumindest sicher sein, eine besondere Route zu betreten, die für zumindest eine Person da draußen etwas Besonderes bedeutet“, meint auch Jojo.

Der Möglichkeit, einen Kurs zu laufen, die für ihn eine persönliche Bedeutung hat, geht auch Thomas Wimmer nach: Seit 1.1.2019 besteht sein persönliches Laufprojekt darin, alles in Köln abzulaufen, was an Wegen laufbar ist. Er nennt es „Every Single Street Of 5000“ (alte PLZ für Köln). „Meine Motivation ist ganz klar die Alltagstauglichkeit. Immer und überall laufen zu können, ist ja eh schon der Vorteil dieses Sports. In diesem Projekt kann ich es mit dem Kennenlernen meiner Stadt verbinden. Und wie

ich schnell herausfand, treffe ich mit dem Projekt auf meine eigene Vergangenheit. Orte, die ich mit Ereignissen, Zeiten oder Personen verbinde, die ich bereits vergessen oder verdrängt habe und/oder ich nie mehr aufgesucht hätte, kommen mir am laufenden Band unter die Füße.“ Seinen Fortschritt hält er auf einer OpenStreetMap fest (zu finden unter www.esso5000.de). Auch in anderen Städten wird „Every Single Street“ gelaufen, in Hamburg z. B. von Karsten Schuldt: „Angefangen hat es mit meiner Laufgruppe, den Inselrunners auf Wilhelmsburg. Mit denen bin ich jede Straße auf der Insel Wilhelmsburg, mit den vier Stadtteilen Wilhelmsburg, Veddel, Steinwerder und Kleiner Grasbrook, abgelaufen. Da dachte ich für mich, ja, nun, es gibt ja noch 100 andere Stadtteile. Dann laufe ich die auch noch. Das ist mein Ziel – ohne Zeitlimit. Und das mache ich jetzt seit ca. zwei Jahren. Die Hälfte der Stadtteile habe ich jetzt abgelaufen, was aber nicht die Hälfte der Anzahl der Straßen oder der Straßenkilometer entspricht. Man muss schon ziemlich rumtüfteln, um den Anteil der Überschneidungen gering zu halten, aber man lernt so auch viele unbekannte, schöne Ecken von der schönsten Stadt der Welt kennen.“

Ehrgeizige Ziele abseits von Wettkämpfen.

Mir kommt dabei auch eins meiner eigenen Laufprojekte in den Sinn – ein Ausflug im Juni 2017, der zu den schönsten Tagen in meinem Laufleben gehört: An meinem Geburtstag lief ich mit drei Freunden und meinem kleinen Laufrucksack an der südschwedischen Ostküste los. Unser Plan: 10 Marathons in 10 Tagen laufen – eine Erkundungstour quer durch das Land. Wir folgten einem Track, der bestehende Trails und Pilgerwege geschickt miteinander verknüpft. Nach 423 Kilometern im Laufschrift kam unser Quartett an der Westküste an. Pünktlich zum Midsommar-Fest hatten wir „Coast to Coast (C2C) Sweden“ absolviert. Von Freunden im „Ziel“ empfangen, feierten wir unseren Erfolg auf schwedische Art: sangen und tanzten um einen mit Blättern und Blumen geschmückten Mittsommerbaum.

FKT und ihre Regeln hatten wir damals nicht im Sinn, doch entsprach unser Projekt der Philosophie dahinter: Recherchiere, packe deinen Rucksack und teste dich auf einem Abenteuer, das eine besondere Gegend erkundet. Waren wir so schnell wie noch niemand zuvor? Wer weiß? Eine offiziell eingetragene FKT gibt es bisher nicht. Haben Sie keine Angst, kreativ zu sein. Jede FKT beginnt mit einer OKT (Only Known Time), oder um es mit den Worten von Peter Bakwin zu sagen: „If you can't be fast, be first.“

