

«Still sitzen fällt mir schwer»

Sie rennt und rennt und rennt. Unzählige Kilometer und an den aussergewöhnlichsten Orten. Die Extremläuferin Anne-Marie Flammersfeld hat jedoch noch viele andere Interessen. Und sie gehört zum Blogger-Team der EP/PL.

MIRJAM BRUDER

«Still sitzen fällt mir sehr schwer», sagt Anne-Marie Flammersfeld über sich selbst. Dies glaubt man der 1978 geborenen deutschen Diplom-Sportwissenschaftlerin und Ultraläuferin aufs Wort.

Gerade eben ist sie von ihrer letzten Extremtour zurück nach Hause kehrt, nach St. Moritz. Im Rahmen ihres Projektes «Bottom up Seven Volcanic Summits» stieg sie zu Beginn dieses noch jungen Jahres mit zwei Kollegen vom tiefsten Punkt in Chile auf den höchsten Vulkan des Landes, den 6893 Meter hohen Ojos del Salados.

Bereits drei Vulkane haben sie in der Vergangenheit bereits erklommen, drei weitere folgen. Jeder dieser Vulkane befindet sich auf einem der Kontinente und ist der jeweils höchste.

Flammersfeld hat jedoch noch viel mehr erreicht. 2012 lief sie durch die vier grössten Wüsten der Welt und hat als erste Frau alle vier Rennen der «Racing the Planet 4 Deserts Serie» gewon-

nen. 2015 konnte sie unter anderem einen neuen weiblichen Speed-Run-Weltrekord auf den Kilimandscharo aufstellen. Zudem hält sie weitere Streckenrekorde wie zum Beispiel beim Nordpol- und Volcano-Marathon.

Dementsprechend aktiv beschreibt sie sich. «Ich bin immer on fire.» Für die «Engadiner Post/Posta Ladina» bloggt sie zu Outdoor- und Sportthemen – über das Umknicken von Bäumen und die Resilienz, wie es sich anfühlt «fremdzugehen» und über die fünf Gründe, weshalb Trailrunning unbedingt ausprobiert werden muss – weil sie gerne Menschen bewegt und ihre Erlebnisse in ihrem sportlichen Alltag schildern möchte.

«Und ich möchte zeigen, dass es sich immer lohnt, etwas Neues auszuprobieren.» Sie erkundet beispielsweise immer wieder neue Wege und lässt sich überraschen, was sie findet. «In der Natur erhalte ich auf viele Fragen eine Antwort.» All diese Erfahrungen gibt sie auch den Kundinnen und Kunden ihrer Firma «all mountain fitness» weiter.

In ihrem Leben dreht sich jedoch nicht alles «nur» um Sport. «Ich bin grundsätzlich sehr interessiert – an allem und dem nicht Alltäglichen.» Sobald sie daheim ist, hört sie Musik – von Alternativ über Drum'n'Bass bis zu Jazz. Zwölf Jahre lang hat sie sogar Klavier gespielt. Zudem liest sie sehr gerne und liebt Kuchen. «Meine Urgrosseltern und Grosseletern waren Bäcker und Konditoren», verrät sie.

Vom Verlassen der Komfortzone



Wie ja allseits bekannt ist, verreise ich gerne und kombiniere diese Reisen mit Wettkämpfen oder Abenteuern. Kürzlich war ich in Chile und habe dort den höchsten Vulkan Südamerikas und der Welt bestiegen.

Ein bisschen Luxus darf sein

Im Vorfeld habe ich mir viele Gedanken zum Gepäck und Equipment gemacht. Da ich gerne leicht und minimalistisch unterwegs bin, wollte ich nur das Notwendigste einpacken. Bei der Vorstellung, 14 Tage im Zelt oder in kleinen Berghütten zu übernachten, kam ich dann aber doch auf die Idee, mir einen kleinen Luxus in Form meines Daunenkopfkissens zu gönnen. Und die kleine Bettflasche für die kalten Füsse sollte auch mit. Zudem eine extradicke Isomatte, sodass ich weich gebettet bin. Ein kleiner Luxus, der das spartanische Leben auf Rucksackreisen doch etwas versüsst. Meine Kleidung und das Equipment packte ich in eine grosse Tasche, und auch das Mountainbike wurde in Einzelteilen in einem Packsack verstaut.

Als alles im Auto verstaut war, ging ich nochmals durch die Wohnung und wunderte mich ein wenig: Es machte nicht den Anschein, dass

auch nur irgendetwas fehlte. Selbst an der Garderobe hing noch eine grosse Auswahl allerlei Allwetterjacken und im Schrank stapelten sich die Anziehsachen wie in einem Warenhaus. Doch der wahre Luxus sollte mir erst bei der Rückkehr so richtig bewusst werden.

Wenn das Alltägliche kostbar wird

In Chile fuhr ich fünf Tage mit dem Mountainbike rund 350 Kilometer durch die Wüste bis auf eine Höhe von 4500 Meter. Den restlichen Teil bis auf 6830 Meter wanderte ich im Schnecken-tempo. Ich übernachtete im Zelt oder in südamerikanischen Cabanas, die mir für kurze Zeit etwas an Kostbarkeiten des alltäglichen Lebens zurückgaben: ein weiches Bett, Leinentücher und ein Tisch mit Stühlen zum Sitzen. Man muss sich auf ein solches einfaches Leben einlassen können, damit man im Nachhinein die Dinge zu schätzen weiss, die im luxuriösen Alltag alltäglich sind. Wem ist es zuzuschreiben, dass jede Wohnung, jedes Haus eine eigene Toilette hat? Was ist es für ein Luxus, in der Nacht nicht mühsam aus dem Schlafsack zu kriechen, warme Sachen anzuziehen, zwei Etagen nach unten zu stapfen, um sich dann draussen in der Kälte abseits der Hütte einen Platz für die Notdurft zu suchen? Sicherlich ist ein atemberaubender Sternenhimmel eine kleine Entschädigung für die nächtliche Plackerei. Aber ganz ehrlich, diesen Anblick tausche ich ger-

ne ein. Aber der Mensch ist ja ein Gewohnheitstier und nach ein paar Mal Übung hat er den neuen Ablauf auch schnell verinnerlicht.

Es lohnt sich, auszubrechen

Es ist auch ein Stück weit Erdung, loslassen und sich fallen lassen. Man kann die Dinge ja eh nicht ändern, und vor allem hat man sich diese Art des Reisens und des Seins ja selbst ausgesucht. Also bleibt auch eigentlich keine Zeit, sich über den fehlenden Luxus Gedanken zu machen. Es lohnt sich immer, die Komfortzone für einen Moment zu verlassen. Neue Erfahrungen bereichern und lassen einen den Blickwinkel auf die alltäglichen Dinge verändern. Die Gewissheit, dass die eigene Komfortzone ja nicht weit ist, ist ja auch schon Luxus an sich.

Wieder zu Hause in meiner Wohnung angekommen, ist es der reinste Wohlstand, fliessendes Wasser, eine Dusche, Toilette und ein weiches Bett mit Daunenbettdecke zu haben. Ich lasse mich mit Wohlbefinden in die Federn fallen, lasse die Seele baumeln und bin dankbar, dass ich die Komfortzone für einen Moment verlassen habe, um die kleinen Dinge des Alltags wieder zu schätzen.

Jede Woche erscheint auf blog.engadin.online ein Blog zu den Themen Kultur, Lifestyle & People, Outdoor & Sport oder Perspektivenwechsel. Regelmässig werden diese Beiträge auch in der Printausgabe der EP/PL abgedruckt.