

# „Wandern macht süchtig“

SAMSTAG, 20. JULI 2019

**DÖRRENBACH:** Wandern ist in, zu einer Art Volkssport ist es geworden. Aber 157 Kilometer in knapp 44 Stunden zu laufen, das ist sicher nicht jedermanns Sache. Judith Kuha aus Dörrenbach hat diese Strapaze gerade hinter sich gebracht. Extremwandern ist ihre Leidenschaft. Schon bereitet sie sich auf die nächste Herausforderung vor.

VON JÖRG PETRI

„So 20 Kilometer zu wandern, das ist für die meisten Menschen normal, aber da bin ich erst so richtig warmgelaufen“, sagt Judith Kuha und muss lachen. Das ihr Hobby Extremwandern nicht so ganz normal ist, das ist ihr natürlich bewusst. Ende Juni hat sie im Sauerland am Extrem-Extrem-Wanderevent teilgenommen: 157 Kilometer, 3200 Höhenmeter – und das alles in maximal 48 Stunden. Verrückt.

Vor zwei Jahren hat sie das Extremwandern-Fieber gepackt. Durch Zufall, wie sie sagt. „Der Mann meiner Pferdefreundin hat mich damals gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, eine 80-Kilometer-Tour in 24 Stunden zu wandern“, erzählt Kuha. Sie konnte es sich vorstellen. Sportlich ist die 35-Jährige, die in Dörrenbach lebt, schon von Berufswegen. Judith Kuha arbeitet bei der Bundespolizei in Bad Bergzabern. Körperliche Fitness ist da Voraussetzung. Und Wandern hat ihr schon immer Spaß gemacht. Manchmal begleitet sie ihr Mann auf den Trainingstouren, wenn es zu lang wird, setzt er sie im Pfälzerwald ab, dann wandert sie allein zurück. Als Ausgleichsport macht sie im Dörrenbacher Turnverein einmal pro Woche Ganzkörpertraining, dazu geht sie einmal wöchentlich zum Yoga, macht Outdoor-Training und geht reiten.

„Nach der ersten 80-Kilometer-Tour hatte es mich gepackt“, sagt Kuha. Sie absolvierte diverse 80- bis 100-Kilometer-Wanderungen, bevor sie sich 2018 erstmals an der Extrem-Extrem-Tour rund um Willingen versuchte. Und scheiterte. „Ich musste nach 125 Kilometern aufgeben. Aber der Ehrgeiz hatte mich gepackt“, erinnert sich Kuha.

Bestens vorbereitet wandert sie am 25. Juni um 16 Uhr los. „Mit mir gingen 138 andere Verrückte an den Start“, so Kuha. Sie findet schnell Wegbegleiter. Wechselnde Begleiter. „Es ist fast unmöglich, solch eine Distanz mit anderen komplett zu erwandern. Jeder hat sein eigenes Tempo, seine eigenen Pausenbedürfnisse. Und manchmal muss man auch Dinge mit sich selbst ausmachen“, erzählt die 35-Jährige.



Am Start ist Judith Kuha zuversichtlich.

Nach über 40 Kilometern muss sie die Wandertiefel gegen Turnschuhe tauschen. Die 157-Kilometer-Strecke ist in Abschnitte eingeteilt, die Pausenstationen sind zwischen zehn und 21 Kilometer voneinander entfernt. Die erste Nacht verläuft ohne Probleme, es geht um den Edersee, Judith Kuha hat zwei Mitstreiter. „Die Gespräche hielten uns wach, der müde Punkt würde überlaufen“, sagt sie. Die Morgendämmerung gibt einen weiteren Schub. An der nächsten Station legt sie ein Powernapping ein. „Während des Wanderns denke ich nur von Station zu Station.“

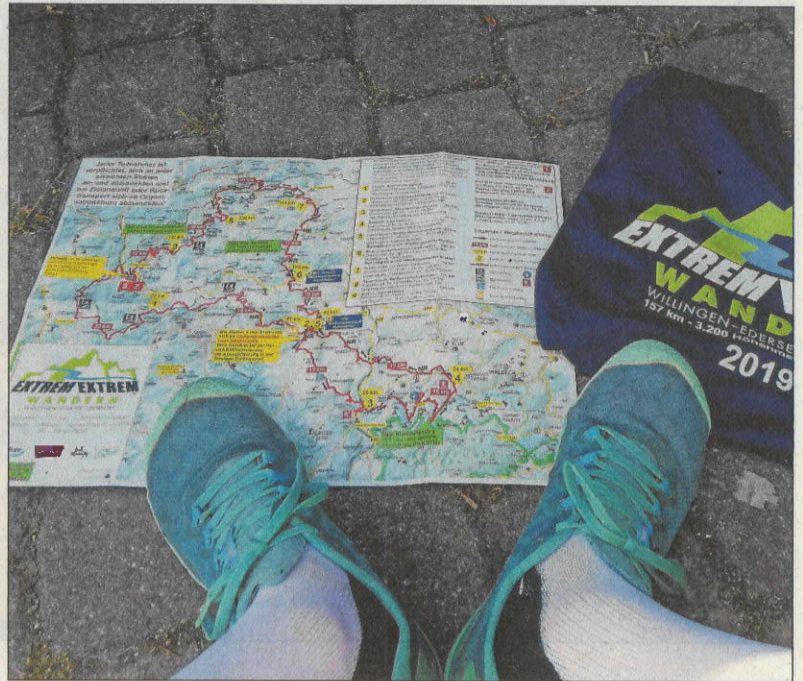
Bei kühlen 13 Grad geht es am frühen Morgen weiter. Am zweiten Tag muss Kuha an ihre körperlichen und psychischen Grenzen gehen. Aber warum tut sie sich das an? „Es ist ein ganz eigenes Gefühl, wenn man etwas sportlicher durch die Gegend geht. Joggen ist mir zu schnell, da sehe ich zu wenig“, lautet ihre Erklärung. Und nachdem sie erstmals bei einer Extremtour das Ziel erreicht hatte, „haben sich bei mir eine

tief liegende Zufriedenheit und Stolz eingestellt, körperlich und geistig etwas besonderes geleistet zu haben“.

Der zweite Tag wird heiß, bis an die 30-Grad-Marke klettert die Quecksilbersäule. Nach 103 Kilometern legt Judith Kuha eine rund zweistündige Pause ein. Sie schläft ein paar Minuten, duscht und isst etwas. „Dann habe ich wieder funktioniert“, so die Polizeibeamtin. Nur noch 54 Kilometer, das muss ja wohl zu schaffen sein.

## Das persönliche Horrorstück

Aber die Beine werden schwerer. Nach zehn Kilometern kommt die nächste Station, wieder macht Kuha eine kurze Pause, denn es dauert dann 21 Kilometer, bis es die nächste Gelegenheit zur Verpflegung gibt. „21 Kilometer können so was von lang sein“, sagt sie, „im Training schaffe ich die Strecke in gut drei Stunden, aber wenn man schon 113 Kilometer in den Füßen hat, dann brauche ich nicht über diesen Schnitt nachzudenken.“



157 Kilometer, 3200 Höhenmeter – die Strecke hat es in sich.

FOTOS: PRIVAT

Ihre Befürchtungen werden wahr, diese 21 Kilometer werden ihr persönliches Horrorstück. Mit Alain, einem Franzosen, und Oliver, nimmt sie das Teilstück in Angriff. Ihre Begleiter merken schnell, dass sie nicht mehr zum Quatschen aufgelegt ist. „Mein Kopf ist Achterbahn gefahren, ich bekam eine Krise nach der anderen, habe geweint“, erzählt sie. Sogar ans Aufgeben denkt sie. Alain, der nun rund 50 Meter vor ihr geht, versucht, sie immer wieder zu motivieren. Die Nacht bricht herein. „Nachts zu laufen, fällt schwer, man muss vermehrt auf den Weg achten.“

Nach gut fünf Stunden erreicht sie die Station. Sie ist völlig fertig. „Ich wollte aufgeben, mein Körper und Geist hatten sich gegen das Weitermachen entschieden.“ Ein Stationsbetreuer fragt sie, ob sie schlafen möchte. Ein Bett? Das war doch gar nicht in der Stationsbetreuung vorgesehen, denkt sie sich. Eine Matratze sei noch frei, sagt der Betreuer. Judith Kuha nimmt das Angebot an und schläft sofort ein.

Um halb sechs wird sie wach. Außer drei riesigen Blasen an ihren Füßen ist alles in Ordnung. Aussteigen ist jetzt kein Thema mehr. Die nächste Station ist läppische zehn Kilometer entfernt. Um 6 Uhr setzt sie sich humpelnd in Bewegung. Ständig steht sie in Kontakt mit ihrem Ehemann und ihren Freunden. „Meine Community hat mich angetrieben.“

Sie erreicht die nächste Station. Von hier aus sind es nur noch zwölf Kilometer bis ins Ziel. „Ich habe etwas gemacht, was ich sonst beim Wandern nie mache: Ich habe Kopfhörer aufgesetzt und Musik gehört“, verrät Kuha. Nach 43 Stunden und 40 Minuten kommt die 35-Jährige im Ziel an, also deutlich vor dem Besenwagen. 87 weitere Teilnehmer schaffen es zu finishen.

Inzwischen sind die Blasen längst verheilt. Judith Kuha hat die nächste Herausforderung vor Augen. Sie bereitet sich auf einen 24-Stunden-Grenzgänger im Saarland Mitte August vor. „Wandern macht süchtig“, sagt sie.