

Das Magazin für Ultratrail, Long-distance Running & Etappenläufe

ULTRA — RUNNING —

Eine Sonderausgabe von

trail

D: 7,90 €
A: 8,70 €
CH: sfr 12,70
LUX: 9,20 €
I: 10,70 €



BERLIN: 50 KM DURCH DIE HAUPTSTADT // BACKYARD ULTRAS, NEUE FKT-REKORDE, NEWS UND EVENTS // PORTRÄT MARINA KOLLASSA

Die **10**
verrücktesten Ultraläufe
der Welt und ihre Rekorde!

Solo! Lange Sommer- Abenteuer

Und die Ausrüstungen vom Schuh bis zum Rucksack

8 neue Ultrarunning-Schuhe:
Für 4 Kategorien auf Trail und Strasse

Umfrage: Welcher Ultrarun-Typ bist du?

10 Grundsatzfragen zum Ultrarunning

Der mit dem Flow -
zu Besuch bei
Flo Neuschwander



ÜBERTRAINING!

So erkennst du selbst, wann es zuviel ist!

PORTRÄT Marina Kollassa

TEXT UND FOTOS: Clemens Niedenthal

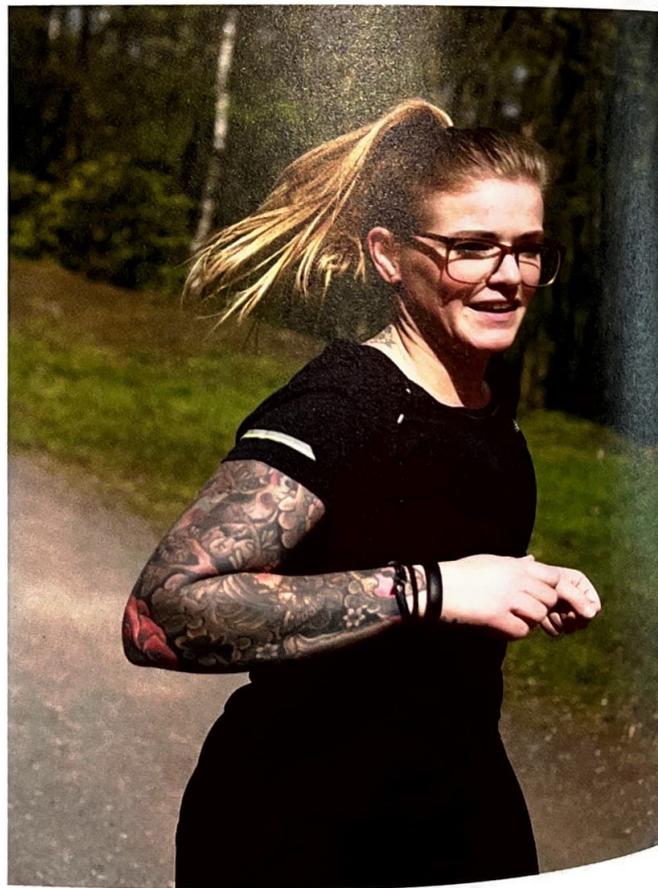
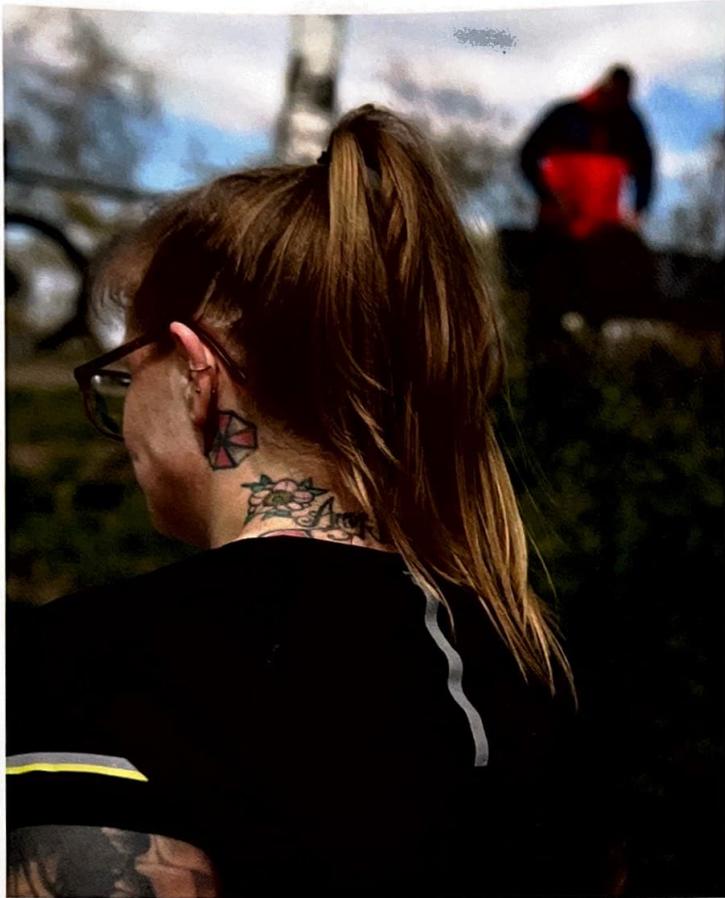




Ihr Revier

Marina Kollassa, so schrieben schon manche, sei die deutsche Courtney Dauwalter. Nicht nur, weil sie hierzulande eigentlich jeden Backyard gewinnt. Wir haben die „Last Woman standing“ in ihrer Heimatstadt Bottrop getroffen. Und sehr viel Wahres über unseren Sport gelernt.

PORTRÄT Marina Kollassa



6,7 Kilometer sind kein Leben. Auch 341,98 Kilometer sind es nicht. Diese Feststellung ist Marina Kollassa ganz unbedingt wichtig. Dabei ist Marina Kollassa neulich erst 341,98 Kilometer gelaufen, Runde für Runde, 51 Stunden lang. Am 17. Oktober des vergangenen Jahres bei der deutschen Vorausscheidung der Big Dog's Backyard World Championchips in Kandel in der Pfalz. Nur für alle, die noch nicht allzu vertraut sind mit diesem Rennformat: Backyard, das ist dieses seit zwei, drei Jahren ungemein populäre Ding, bei dem alle Teilnehmer*innen einen 6,7 Kilometer langen Rundkurs in höchstens einer Stunde bewältigen müssen. Und zwar so lange, bis nur noch ein*e Läufer*in übrig ist.

In Kandel sollte das, nach 51 Runden, eben die 30-jährige Bottroperin (das übrigens, also Bottrop muss hier unbedingt auch noch zum Thema werden) sein. Und die Männer um sie herum, allen voran Michael Ohler und Andreas Löffler, die gerade nach 335 Kilometern das Handtuch geworfen hatten, hatten Tränen der Rührung in den Augen.

Solche Geschichten liebt das Ultra Running. Vielleicht werden sie in Zeiten einer zunehmenden Professionalisierung zunehmend seltener werden.

1.716 Wettkampfkilometer

Um zu verstehen, wer diese Marina Kollassa überhaupt ist, hilft ein Blick in die Statistik. 1.716 Wettkampfkilometer sind dort alleine für die Saison 2019 notiert. 1.653 Kilometer waren es im Jahr zuvor. Zusammengelaufen bei jeweils rund 20 Wettbewerben. Alle zwei, drei Wochen ein Ultra. Und manchmal auch zwei an einem Wochenende.

Courmayeur-Champex-Chamonix

(CCC), der Berliner Mauerweglauf, Zugspitz Ultratrail, Brocken Challenge, die 50 Kilometer von Rodgau oder die TorTour de Ruhr, die Liste ihrer gefinishten Läufe liest sich dabei so illustriert wie auf eine angenehme Art divers. Und apropos Finish: Bis dato hat Marina Kollassa noch jeden ihrer Läufer zu Ende gebracht. Selbst den Transgran Canaria im vergangenen Frühjahr, dessen Verlauf sie trocken, trotz

Nach 52 Stunden war Marina Kollassa also „the Last Woman standing“. Und die Menschen um sie herum, allen voran Michael Ohler und Andreas Löffler, die gerade nach 335 Kilometern das Handtuch geworfen hatten, hatten Tränen der Rührung in den Augen.

und sehr, sehr lustig zusammenfassen kann: Die Sonnenbrille, die auf dem stürmischen Bergkamm in brütender Hitze nach links unten geweht wurde. Oder die Kappe, nur die wehte nach rechts. Der Dropback, der erst zwei Verpflegungspunkte weiter hinten und letztlich gar nicht aufzufinden war. Oder der Verpflegungspunkt, der einfach nicht existierte. Vor allem aber waren da die Rennsandalen, ja Rennsandalen, die für die raue Vulkaninsel definitiv das falsche Schuhwerk waren: „Ich bin die Downhills, und ich liebe eigentlich Downhills, am Ende auf dem Hintern runtergerutscht. Wenn da nicht die lange Reise, der teure Flug und überhaupt dieses lange geplante Erlebnis gewesen wäre, hätte ich wohl zum ersten Mal gesagt, danke, das wars.“

Kurze Nachfrage: Wieso klappt das bei ihr eigentlich so gut damit, einfach immer weitermachen? „Ach ich gehe einfach gerne raus zum laufen, für eine Stunde, für zwei Stunden und manch-

mal halt für 52 Stunden.“ Seit 243 Tagen inzwischen hat Marina Kollassa das keinen Tag nicht gemacht.

„Tinder?“

„Ich bin einfach anders als andere“. Das ist auch so ein Satz, den Marina Kollassa im beschleunigten Downhill von einer der renaturierten Bottroper Abraumhalden buchstäblich beiläufig sagt. Man mag es ihr glauben. Gerade weil Kolossa (die vielen, nein, sehr vielen und teilweise selbstgestochenen Tattoos, die alle in einem recht kurzen Zeitraum nach ihrem 18. Geburtstag entstanden sind, mögen da oberflächlich betrachtet ein anders Bild

vermitteln) eben nicht mit den Insignien des Oppositionellen und Gegenkulturellen flirtet, wie es in unserem Sport doch gerade so beliebt ist. Sie kultiviert keine Mittelfingergeste. Gegen wen auch? Und wenn sie „Diversität“ fordert, meint sie genau das. Und nicht nur ein paar andere Hautfarben und Frisuren auf einem perfekt ausgeleuchteten Instagram-Post einer großen Laufsportmarke.

Wie denn ihr Standpunkt in der Gender-Debatte sei? „Tinder?“. Ein flinker Verhörer mit einem wahren Kern. Sie würde sich schon wundern, dass sie ihr Leben oft erklären müsse. „Ich bin alleinerziehende Mutter, ich habe einen erfüllenden, auch intensiven Job, aber ich habe immer noch mein Leben, ich kann immer noch meinen Sport machen“. Dass da gerade kein Platz sei für eine Beziehung? – „warum zerbrechen sich da Außenstehende meinen Kopf.“ Sie sei halt „born and raised“ in Bottrop, im Ruhrgebiet, trage ihr Herz und ihre Haltung auf der Zunge, auch

PORTRÄT Marina Kollassa



„Wenn man etwas wirklich will, finden sich Wege. Wenn nicht, dann finden sich Gründe.“ Marina Kollassa hat sich noch immer für den Weg entschieden.

mit dieser direkten und sehr authentischen Art kämen nicht immer alle klar. Lebensstile, Lebensziele, Lebenserwartungen. Nein, sie habe nicht den Eindruck, dass da auch innerhalb der Community oft noch allzu klare, eindimensionale Vorstellungen davon existieren würden, wie man sein Leben zu gestalten habe.

„Wenn man etwas wirklich will, finden

sich Wege. Wenn nicht, dann finden sich Gründe.“ Noch so ein Satz von einer Frau, der man tatsächlich ein ausgewiesenes Talent darin attestieren mag, für sich und für andere immer wieder neue, richtige Wege zu finden.

Von Bedeutung sein

Marina Kollassa hat einmal Drogistin gelernt. Bei der Drogeriemarkt-

te dm. Und sich später für eine als Teamleiterin in der Aus- und terbildung beworben. Eigentlich ihrem damaligen Filialeiter eins zwischen, der sie ein, zweimal übersehen hatte. Der neue Job wacher auch gut für das Selbstvertrauen. Aber das hatte sich diese 160 dirngendwas große Bottroperin vorher geholt. Als Kickboxerin sie es bis zu Europameisterschaft gebracht. Und wenn nicht gerade Pandemie ist, trainiert sie noch eine Jugendgruppe und selbst drei vier Mal in der Woche. „Da ist etwa Mädchen, das traut sich nicht ein mit Dir zu reden, geschweige denn in die Augen zu gucken und geht da beim Kickboxen derart aus sich raus. Solche Entwicklungen zu erleben selbst zu fördern, dafür organisiert ihren eng getakteten Tagesablauf ne noch ein bisschen tighter.

„Ich möchte für andere von Bedeutung sein“, sagt Marina Kollassa. Und meint es genau so. Nicht die anderen sollen sie bedeutend finden, „ach, wie bin ich denn schon“. Stattdessen möchte sie Spuren hinterlassen und Impulse geben. Ob nun bei den Auszubildenden ihrer Drogeriemarktkette oder bei Freund*innen oder Fremden auf den Trails. „Ich verstehe mich da durchaus als Feministin und wünsche mir andere Frauen mitzunehmen, mitzureißen.“ Im Oktober reist sie erstmal nach Tennessee, wenn es die Pandemie den will. Zum Big Dog's Backyard Ultra, das Mutter aller Backyards, für den sie sich mit ihrem Sieg in Kandel qualifiziert hatte. Was davor noch ansteht? Die Ultra Tour Monte Rosa und nur ein paar Tage später der 330 Kilometer lange Tor des Geants: „Das ist einfach ein Traum, eine Woche in den Bergen, neben mit Fluchen, Magenkrämpfen, Rumgeheule und ein paar Schrammen hier und dort.“ Den Tor de Geants übrigens will Marina Kollassa nicht, oder zumindest nicht nur in ihren Rennsandalen laufen. „Ich packe sie aber definitiv ein, falls sich meine Füße mal zwischendurch für zehn, 15 Kilometer entspannen wollen.“