

«Pure satisfaction»

Dank des kanadischen Laufclubs «Fat Ass» bleiben Traumläufe nicht länger Laufträume. Grosse Genugtuung erleben die Läufer beispielsweise beim Trail-Run «Pure satisfaction».

VON KATJA RUSSHARDT

Fünfundvierzig Läuferinnen und Läufer machen sich in der Dämmerung auf den Weg. Bald schon haben sie die letzten Häuser von Nord-Vancouver hinter sich gelassen und tauchen in dicht bewaldetes Areal ein. Taschenlampen werden angeknipst, die Blicke richten sich konzentriert auf den wurzelreichen und kurvigen Pfad. «Hier gibt es die angriffslustigen Bären!», ruft Ean Jackson, genannt «Action Jackson», und sorgt für einen kräftigen Adrenalinstoß bei den Debütanten des Capilano Night Run. Zunehmend lauter werdendes Donnern kündigt an, dass die Gruppe sich dem schäumenden Capilano in seinem steinigem Flussbett nähert. Eine alte Holzbrücke führt hinüber auf die

andere Seite der wilden Schlucht, die den nördlichen Teil von Vancouver vom westlichen Teil der Stadt trennt.

Unter steinalten Douglasfichten kämpfen sich die Waldläufer wieder hinauf und stehen nach einer erneuten Flussüberquerung am Pazifik. Hier könnte man strandnah ein Zelt aufbauen oder Wurzeln schlagen, bestünde nicht die Aussicht auf eine fröhliche nächtliche Party am Ausgangspunkt der 13 oder wahlweise 18 km langen Strecke. Zurück im Garten von Ean und Sibylle genießen die Ankommenden zunächst eine ausgiebige Dusche unterm Gartenschlauch, während alte Laufhasen Neuzugängen am knisternden Feuer erneut einen Bären aufbinden. «Damals, als wir eine Woche lang auf Vancouver Island verschollen waren», könnte eine Ge-

schichte beginnen. Und damit enden, dass man im besten aller Boote des Indianerhäuptlings «Roter Rabe» nach Hause gepaddelt sei und dann diesen Riesenswal unter dem Bug hindurchschwimmen sah.

Natürlich alles ungelogen – und wers nicht glaubt, kann ja am nächsten Wochenende mitkommen. Kathrin hat nämlich wieder Wale gesichtet und will mit Jack und Paul den Küstentrail zwischen Ucluelet und Tofino laufen. Da lassen sich die Tierchen unterwegs ganz prima beobachten. «Am besten, Ihr bringt einen Schlafsack mit, denn wir wollen wieder auf der windgeschützten Felsnase übernachten!»

Gemeinsamkeit Sportbegeisterung

Die Clubmitglieder heissen Melissa, Elke, «der Walhai» oder «Hundert-Kilometer-Craig» und ihr statistisches Durchschnittsalter ist vierzig Jahre. Sie sind Athleten mit langjähriger Wettkampferfahrung im Mittel- und Langstreckenbereich oder begeisterte Hobbyläufer. Allen gemeinsam ist die Lust auf ein alternatives Vereinsleben, das frei von organisatorischen Zwängen ist und jedem viel Platz zur Entfaltung bietet.



ANZEIGE

FOTOS: ZVG

Attraktive und anstrengende Laufrouen: Mit dem Club «Fat Ass» lernt man die schönsten Flecken Vancouvers kennen.

Dennoch wollen sie die Begeisterung für ihre Lieblingsstrecke mit anderen teilen.

Im Club «Fat Ass» (CFA) ist das möglich. Hier realisieren Mitglieder ihre Laufträume und laden sich gegenseitig zum Mitlaufen ein. Auf landschaftlich attraktiven, selbstverständlich originellen und häufig auch spektakulären Laufrouen. Das bedeutet motivierende Abwechslung und viele Überraschungen, denn die Festlegung eines Lauftermins kann sehr spontan erfolgen: «Nach einer gemeinsamen Veranstaltung brüten wir meist schon wieder neue Abenteuer aus und setzen sie dann auch schnell um», sagt Craig Moore und betont, dass gute Dinge niemals auf die lange Bank geschoben werden sollten, wenn die Sonne scheint und es am grossen Zeh jucke.

Craig muss es wissen. Schliesslich ist er der «Vater» des «Vancouver 100», eines der anspruchsvollsten 100-km-Läufe in Kanada. Nachdem er am berühmten, 50 km langen «Kniebrecher North Shore Trail Run» gescheitert war, suchte er sich für die widerspenstige Strecke freundschaftliche Begleitung und absolvierte sie als selbst organisierte und leicht abgewandelte CFA-Veranstaltung sogar erfolgreich in doppelter Länge.

Natürlich liebt nicht jeder ultralange Strecken, doch das klassische Jahresprogramm des 2003 gegründeten Clubs bietet auch reichlich Kürzeres für Freunde aussergewöhnlicher Läufe. Zum Beispiel «Mike und Melissa's Fun Run» – absolut bärenfrei und mit Heiterkeitsgarantie über 26 Kilometer oder 12 Kilometer mit dem vielversprechenden Namen «Pure Satisfaction» (grosse Genugtuung). Was auf dem jeweiligen Kurs zu befürchten ist, können Interessierte einer detaillierten Routenbeschreibung im Internet entneh-

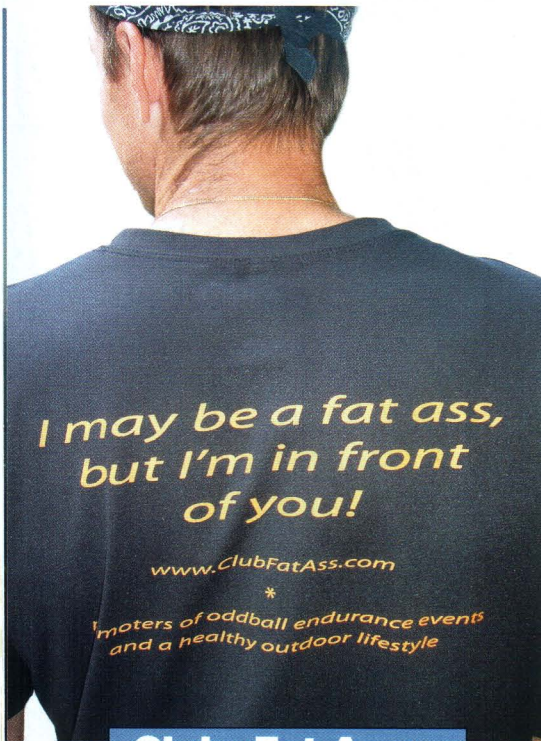
LOWA
simply more...

**DIE SCHÖNSTEN WEGE DER WELT
WÄHLT MAN NICHT WEIL SIE BEQUEM SIND.
GUTE SCHUHE SCHON.**



NUVOLO XCR LO Ls | OUTDOOR FITNESS

www.lowa.ch



Club «Fat Ass»

Berge, Wälder und Meer – das ist eine Kombination, die nicht viele Städte zu bieten haben. Wenn man von der dauerhaften Bedrohung durch Erdbeben einmal absieht, hat Vancouver sportlich aktiven Menschen einziges zu bieten. Die Deutsche Sibylle Tinsel, gelernte Krankenschwester, und ihr kanadischer Mann Ean Jackson, Computerspezialist, haben eben jene natürlichen Qualitäten hierher gezogen. «Du kannst morgens Ski fahren und nachmittags am Strand joggen. Ausserdem ist das Klima ganzjährig mild», schwärmt die 43-Jährige. Ihr Wohnort in Nord-Vancouver gilt dazu als Sammelpunkt für besonders sportliche Kanadier. Kennen gelernt haben sich die beiden 1988 im badischen Freiburg, als Ean – Langdistanz-Triathlet und Mitglied der kanadischen Ultramarathon-Nationalmannschaft sich dort für den Ironman Roth und Hawaii vorbereitete. Sibylle war gerade von einer Radtour von Mexiko nach Feuerland zurückgekehrt und traf den mittlerweile sprachlich und kulturell bestens akklimatisierten Kanadier in seinem Übergangsdomicil, einem spartanischen Studentenwohnheim. Das deutsch-kanadische Paar hat zwei Kinder und gründete 2003 den Club Fat Ass». Die Clubmitglieder veranstalten in erster Linie Laufevents, mittlerweile gehören aber auch Rad-, Triathlon- und andere aktive» Veranstaltungen zum Clubprogramm. Die Mitglieder sind begeisterungsfähig, suchen die körperliche Herausforderung und schützen die Umwelt. Die Kameradschaft ist ebenso wichtig wie die sportliche Herausforderung. Sibylle freut sich auf viele schweizerisch-kanadische Kontakte – am liebsten natürlich vor Ort! Infos: www.clubfatass.com, sibylle@clubfatass.com

men. Markierungen und Absperrungen auf der Strecke gibt es ebenso wenig wie eine offizielle Zeitnahme. Jeder stoppt seine eigene Zeit, schreibt sie im Ziel auf eine Liste oder mailt sie dem jeweiligen Veranstalter. «Natürlich gibt es auch einen sportlichen Wettstreit. Aber auf eine klassische Siegerehrung und Urkunden verzichten alle gerne zugunsten von mehr Geselligkeit und Zeit füreinander. Das ist schliesslich das Wichtigste», sagt Sibylle und erklärt, dass der Verzicht auf eine aufwändige Organisation auch Kosten spare. Während die Startgebühr für einen einzigen Lauf in Kanada mindestens 40 kanadische Dollar beträgt, können CFA-Mitglieder für einen einmaligen Jahresbetrag von 50 Dollar im kostenlosen Schweinchen-Shirt an über 30 Läufen und spontanen Events teilnehmen.

Dank Eans Enthusiasmus für moderne Kommunikationsmittel haben CFA-Mitglieder auch «Vorsprung durch Technik»: Eben erdacht, schon gemacht – wer frühmorgens noch nicht weiss, wo und mit

wem er am Nachmittag laufen möchte, schaltet ganz einfach den Computer ein. Brandaktuell und von Sibylle liebevoll gestaltet, gibt die Site mittlerweile Lauffreunden in aller Welt Anregungen und hat schon zahlreiche Gäste aus Übersee zum Laufen und Staunen an atemberaubende Schauplätze gelockt. Meist haben sich die Läufer dann schon längst über die club-eigenen Blogs und durch regelmässige Kommentare zu den Veranstaltungen kennen gelernt und angefreundet.

Den Schwerpunkt verlagern

Blitzschnell und kommunikativ sind sie, diese Kanadier. Bleibt die Frage, wieso der Club der agilen Läufer nun ausgerechnet mit einem Borstentier wirbt, dessen Schwerpunkt eindeutig im hinteren unteren Körperbereich liegt. «I may be a fat ass, but I'm in front of you!» steht auf dem offiziellen Leibchen, dessen Farbe jährlich wechselt. «Das ist eine nette kleine Provokation mit hohem Wiedererkennungswert», erklärt Ean. Sibylle stimmt das schöne alte Pippi-Langstrumpf-Lied «Faul sein ist wunderschön» an und fragt, ob jemand an diesem Gartentisch sitze, der das nicht bestätigen könne. Dann hören alle ausländischen Clubfreunde die Geschichte des Californiers Joe Oakes, der nach einem üppigen Weihnachtessen beschloss, seinen Schwerpunkt zu verlagern und sich zusammen mit Gleichgesinnten in Bewegung setzte. Das war Anfang der Siebzigerjahre und Joes spontan und locker organisierter «Fat Ass-Lauf» nach den Feiertagen wird noch heute zelebriert.

Dennoch: «Ein Club sollte nicht zu kompliziert strukturiert sein, um möglichst viele Menschen zu erreichen», sagt Sibylle, während das Telefon klingelt. Ein «Fat Ass» ist am anderen Ende der Leitung und schlägt vor, den Vollmond für einen kleinen Dauerlauf auf dem Bärentrail zu nutzen. Der Anrufer wird vorerst aber erfolgreich dazu überredet, sofort zum spontanen Langstreckensitzen mit Weinprobe zu kommen. Morgen früh könne man dann ganz entspannt über alles andere reden. ■



Der Spass der Clubmitglieder steht immer im Vordergrund.