



Stephan Pfeifhofer zu Gast bei ...

Hartmann Stampfer,

Marathonläufer



Start im griechischen Marathon, auf den Spuren des Boten Pheidippides.



Barcelona: ein Lauf zwischen Moderne und Geschichte.



Vorbei am schiefen Turm von Pisa

42,195 Kilometer im Hochhaus

Hartmann Stampfer ist der Mann mit dem langen Atem. Über 30 Marathon-Läufe bestreitet er im Jahr – so viele wie kein anderer in Südtirol. Und: Er läuft die verrücktesten Strecken.

Im Bergwerk, im Gefängnis, im Hochhaus, im Parkhaus oder im Tunnel – überall spult Stampfer die 42,195 Kilometer herunter – bei Eiseskälte, wenn es staubtrocken ist oder wenn einem Platzangst droht.

Keine Frage, der Mann sieht sportlich aus in seinem gelbschwarzen Trainingsanzug. Aber Südtirols fleißigsten Marathonläufer stellt man sich anders vor – drahtig, asketisch, ein wenig ausgezehrt. Stampfer ist jedoch ein Hüne: 186 Zentimeter groß, 90 Kilo schwer – ein zweiter Henri Maske. So viel Laufgewicht wie der Völser bringen Langstreckenläufer sonst kaum auf die Waage. „Ich weiß, dass mein Idealgewicht fürs Laufen bei 80 Kilo liegt“, erzählt er fast entschuldigend. Aber Stampfer ist nicht einer, der nur für den Sport lebt und dafür Kilo um Kilo abspeckt. Das gibt der 49-Jährige auch offen zu. „Ich will ja auch noch leben.“

Wenn Marathon-Läufer erzählen, dann gerne von ihren Bestzeiten – wie sie die Vier- oder die Drei-Stunden-Marke geknackt haben. Für Stampfer sind Zeiten zweitrangig. „Für mich geht es darum, beim Laufen andere Städte und Länder kennen zu lernen.“ Der Völser läuft jeden Marathon nur ein einziges Mal. „Damit erhältst du dir eine einzigartige Erinnerung. Wenn du einen Marathon zehn Mal läufst, dann erinnerst du dich nicht mehr an die einzelnen Läufe. Meine Botschaft an die anderen Läufer ist deshalb: es auch einmal woanders zu versuchen.“

Zum Laufen kommt Stampfer durch einen Radunfall im Jahr 2000. „Ich habe mich an der Schulter schwer verletzt.“ Bis dahin ist das Rad sein bevorzugtes Sportgerät. 2001 legt er seinen ersten Halbmarathon hin, 2002 seinen ersten Marathon – in Bozen. 157 Marathonläufe hat der leichtfüßige Völser seither zu Ende gebracht. „Ich habe keinen einzigen aufgegeben.“ 2007 absolviert er 37 Marathon-Läufe, ebenso 2008 und 2009 dann 34. Am 6. August will er sogar drei Mal 42,195 Kilometer an einem Tag schaffen – nicht weit von Oldenburg, an der Grenze zwischen den Niederlanden und Deutschland.

Von Beruf ist Hartmann Stampfer Fernsteuerungstechniker – bei der Eisenbahn. Er ist verheiratet mit Johanna (48), und er hat zwei Söhne: Matthias (21) und Lukas (18).

Stampfer ist einer, der anpackt. Er hat zwei Hände, die das was sie festhalten, auch wirklich festhalten. Wer an so vielen Marathonläufen teilnimmt, muss viel organisieren. Die aufwändige Planung samt Anreise und Abreise ist oft wie ein Marathon rund um den Marathon. Aber das hält Stampfer nicht ab.

Marathon im Schnee

Während andere Sylvester feiern, leistet Stampfer beim Neujahrsmarathon 2006 in der Nähe von Zürich körperliche Schwerarbeit – mit Stirnlampe und bei Schneematsch.

Marathon im Tunnel

2006 läuft Stampfer im Elbtunnel in Hamburg: 49 Runden in der Röhre, kein Tageslicht, der Marathon führt durch einen zwei Meter schmalen Tunnel, wo sonst Autos durchfahren. Nur 250 Läufer dürfen mitmachen. Er erinnert sich: „Irgendwann wird dir schwindelig und du kannst noch dazu auch Platzangst bekommen. Die Luft wird mit der Zeit immer feuchter, der Kopf fängt an zu dröhnen, man läuft ja immer im Kreis. Solche Läufe sind vor allem auch eine mentale Herausforderung. Du beißt dich da durch und schaffst etwas, was vorher nicht vorstellbar war.“

Marathon im Bergwerk

2007, das nächste Highlight: ein Marathon im aufgelassenen Salzbergwerk von Sondershausen in Thüringen. Im Freien hat es zehn Grad, im Bergwerk hingegen steigt die Quecksilbersäule auf 25 Grad und es ist staubtrocken, aber rutschig. Stampfer läuft mit Helm und Stirnlampe, 1300 Höhenmeter müssen überwunden werden. „Dort unten verlierst du irgendwann die Orientierung. Du denkst plötzlich: Da war ich ja schon! Oder: Bin ich jetzt im Westen, Osten oder Süden? Und die Wärme macht dir zu schaffen! So ein Marathon ist nicht jedem zu empfehlen. Er ist körperlich sehr anspruchsvoll.“

Marathon im Gefängnis

„Emotional einer der schönsten Marathonläufe ist jener im Gefängnis von Darmstadt“, meint



In St. Petersburg



Gefängnismarathon in Darmstadt



Marathon auf Sand in San Benedetto del Tronto



Hartmann Stampfer rollt die Ferse ab. Wer mit dem Vorderfuß auftritt, bekommt leichter Probleme mit der Muskulatur.

Fotos: H. Stampfer

Stampfer. „Das Gelände ist nicht sehr groß, 25 Runden sind zu absolvieren.“ Das Besondere daran: 25 Insassen laufen mit, insgesamt 150 Läufer nehmen teil. In einem einjährigen Projekt bereiten sich die Häftlinge vor. Das Publikum besteht nur aus Knastbrüdern. Sie feiern ihre Zellengenossen frenetisch an. Alle 25 Häftlinge beenden den Marathon. „Noch heute läuft es mir kalt über den Rücken, wenn ich daran denke“, erzählt Stampfer.

Marathon in der Halle

Unvergessliche Momente erlebt Stampfer auch in Senftenberg (Brandenburg) in der ehemaligen DDR. In der dortigen Leichtathletik-Halle haben sich früher die Weltklasse-Athleten der DDR gemessen – wie etwa Heike Drechsler. Eine Runde ist nur 250 Meter lang, 169 muss er herunterspulen, für die Beine ist es kein großes Problem, für den Kopf ist es eine Herausforderung. „Diesen Marathon würde ich nicht mehr laufen“, ist sich Stampfer sicher.

Marathon im Bürohaus

Es ist kein Witz: Auch in einem Hochhaus kann ein Marathonläufer auf seine Kosten kommen. 2009 läuft Stampfer in Nürnberg in einem Bürohaus auf zwei Etagen insgesamt 55 Runden einen Indoor-Marathon. Ein Höhenunterschied von 350 bis 400 Meter ist zurückzulegen. Klingt anstrengend, „es war aber nicht besonders schwer“, sagt Stampfer.

Am schönsten ist's in Rom

So ungewöhnlich viele Strecken auch gewesen sind, der schönste aller Läufe bleibt für Stampfer jener in Rom. „Den würde ich jedem empfehlen. Man kommt an allen großen Sehenswürdigkeiten vorbei: am Kolosseum, am Vatikan, an der Pauls-Kirche, am Trevi-Brunnen und der Piazza Navona. Dieser Lauf bietet alles was das Läuferherz sich wünscht.“ Zu den besonderen Marathonläufen zählt Stampfer auch einen Strand-Marathon in San Benedetto del Tronto und einen Parkhaus-Marathon über sechs Etagen in der Nähe von Leipzig.

Am 7. November steht für den Völser der Marathon von Beirut an.

„Ein Marathon ist wie das Leben, resümiert Stampfer: Man erlebt Höhen und Tiefen. Und: Man muss Krisen überwinden.“