

Karl Bächle hat das Berglauf-Virus:

## In diesem Jahr 100-mal auf den Brandenkopf

Von Barbara Wagner

**Zell a.H. 100 Mal (!) ist Karl Bächle in diesem Jahre bereits auf den Brandenkopf gelaufen. Weder Regen noch Sturm, Hitze oder Schnee können den begeisterten Läufer davon abhalten, mindestens zweimal pro Woche die rund zehn Kilometer berg auf zu rennen. Begleitet wird der fitte 48-Jährige fast immer von »Balu«, seinem treuen Hundegefährten.**

Wenn sich die Uhrzeiger auf 16 Uhr zubewegen, ist Karl Bächle nicht mehr zu halten. Er zieht seine Sportsachen an, schnürt die Laufschuhe und läuft los. Nicht immer ist der Brandenkopf sein Ziel, oft läuft er auch Richtung Nordrach. Naja, da ist der Weg wenigstens eben, denkt der unbefangene Zuhörer. »Nein,« lacht Karl Bächle, »ich laufe natürlich über den Mühlstein, machmal auch noch über den Kuhhornkopf«.

### Stress abbauen

Laufen, das bedeutet für ihn vor allem eines: abschalten und Stress abbauen. Karl Bächle betreibt mit seiner Lebensgefährtin Andrea Schmieder eine Transportvermittlung. Bei seiner Arbeit als Disponent sitzt er zwar fast nur am Schreibtisch, aber das Telefon klingelt im Minutentakt und immer gibt es etwas zu klären und zu organisieren.

Abstand vom aufreibenden Job schafft da das Laufen. Da muss er auch keinen »inneren Schweinehund« überwinden, der ihn in der warmen Stube hält. »Nachmittags um 4 muss

ich raus«, sagt er. Jetzt, wo es ab 17 Uhr dunkel wird, läuft er mit einer Stirnlampe, damit er seine Strecke beim Nachhauseweg sehen kann. Nur ab und zu lässt er sich von Freundin Andrea abholen.

Auch in der LG Brandenkopf ist er aktiv. 13 Wettkämpfe, einen Marathon und drei Halbmarathons ist er in diesem Jahr gelaufen. Der Lohn dieser Anstrengung:

»Ich bin topfit«, lacht Karl Bächle.

### Vom Schwergewicht zum Sportsfreak

Das war nicht immer so. Sport hat er früher gar nicht betrieben, Als er 2001 mit dem Rauchen aufhörte, ging es schnell bergauf - mit dem Gewicht. Bei 107 Kilo hat er sich gesagt: Jetzt muss etwas passieren. An seine erste Lauftour erinnert er sich: »Ich bin ungefähr einen Kilometer in den Wald hoch gelaufen, dann musste ich abbrechen«. Aber das spornte ihn an. Schon ein paar Wochen später wurden große Strecken möglich - und die Kilos purzelten. In nur vier Monaten hatte sich sein Gewicht auf 82 Kilo reduziert. »Das war ein Riesenerfolgserlebnis. Es ging mir gesundheitlich ganz toll, ich konnte wieder richtig durchatmen, alles ging besser«.

Im Jahr 2003, nach dem Weltmeisterschaftslauf der Berglauf-Senioren, trat Karl Bächle in die LG Brandenkopf ein und fing selbst mit dem Brandenkopf-Berglauf an. Dabei stoppt er jedes Mal seine Zeit und dokumentiert sie (samt Wetterverhältnissen)

genau. Selbst durch 80 Zentimeter hohen Schnee hat er die Strecke in 1:42 Stunden bewältigt. Seine Bestzeit liegt bei 59:31 mm, und die will er noch unterbieten. Schließlich hat er sich vorgenommen, im nächsten Jahr bei den Senioren-Europa-Meisterschaften am 30. April mitzulaufen.

### Belohnung: Ein Weizenbier und ein Hunde-Leckerli

Muskelkater kennt er nicht, und er ist bei seiner Ankunft auf dem Brandenkopf noch nicht mal außer Atem. Auch »Balu« macht das Rennen große Freude. Schließlich wartet für beide im Wanderheim auf dem Brandenkopf immer eine »Belohnung«: ein Weizenbier für Karl Bächle, Wasser und ein »Leckerli« für Hund Balu. Die Wirtsleute auf dem Brandenkopf bieten ihm sogar einen ganz besonderen Service. Karl Bächle kann hier seine verschwitzten Sportsachen wechseln - das frisch gewaschene Shirt liegt jedes Mal bereit. Lläuft er seine Nordrach-Strecke. erwarten ihn die Wirtsleute im Café Erdrich mit dem gleichen Service.

Obwohl Freundin Andrea es bequemer liebt und walkt, denkt Karl Bächle keinesfalls ans langsamer Treten: »Mir macht das Laufen wirklich Spaß«. Und jetzt fiebert er schon den Europa-Meisterschaften entgegen, denn der Wettkampf motiviert den ambitionierten Läufer noch mehr: »Vom Publikum und den anderen Läufern wird man einfach mitgerissen«.



Hund »Balu« begleitet Karl Bächle leidenschaftlich gerne – nicht nur wegen des Laufens: Auf dem Brandenkopf gibt's für beide immer eine »Belohnung«; fürs Herrchen ein Weizenbier, für den Hund ein »Leckerli«.

Fotos: Bächle