

Die Sahara war Antonio D'Ippolito nicht genug: Jetzt läuft er mit dem Baikal-Marathon von einem Extrem ins andere Bibbern für Bestzeiten

Noch vor kurzem bibberte ganz Deutschland angesichts der klirrenden Kälte. Ganz Deutschland? Mitnichten: Antonio D'Ippolito freute sich ob des Frosts, stellte er doch beste Trainingsbedingungen für sein Vorhaben dar: Unterstützt von der TQU GROUP begibt sich der Ulmer Anfang März auf sibirisches Eis und läuft den Baikal-Marathon.

Nach Lage der Dinge kann der gebürtige Südtaliener zwar allen Temperaturschwankungen widerstehen, nicht jedoch der Versuchung durch extreme Herausforderungen: Nachdem er vor fast genau einem Jahr beim Sahara-Marathon durch die 45 Grad heiße Wüstenluft gerannt war, zieht es ihn nun in die Eiswüste Ostsibiriens, auf den tiefsten See der Erde, der rund ein Fünftel der weltweiten Süßwasserreserven hält. Da ein Teil davon im Winter seinen Aggregatzustand in eine meterdicke Eisschicht verwandelt, auf der selbst Lastwagen fahren können, bietet er auch das Terrain der Marathonstrecke von Tanhoi nach Listvyanka. Am Lauf, der im Rahmen der Internationalen Nordischen Baikalsee-Winterspiele „Winteriada“ stattfindet, nehmen Athleten aus 13 Nationen teil.

Wer nun Sport im sibirischen Winter betreibt, sollte sich, so die allgemeine Annahme, tunlichst warm anziehen. D'Ippolito hingegen zog vorsorglich erst einmal blank und ließ die Hosen runter. Um sich den zu erwartenden klimatischen Verhältnissen anpassen zu können, absolvierte der kühne SWU-Bedienstete in Seefeld/Tirol ein Kälte-Training, das es in sich hatte. In einem dortigen Wellness-Hotel steht die Kältekammer des Ulmer Medizintechnikherstellers Zimmer, die zu Therapiezwecken Minustemperaturen erzeugt, die einem Mark und Bein gefrieren lassen.



Eines Saunadurchgangs nicht unähnlich, nur mit umgekehrten Vorzeichen



und unter ständiger Beobachtung, ist dabei die Vorgehensweise. Bekleidet mit Badehose, Handschuhen, Mütze, Mundschutz und Schuhen, „damit die Füße nicht am Boden kleben bleiben“ ging es für D'Ippolito zunächst in die erste Kammer mit einer Innentemperatur von minus 15 Grad, die gleichsam nur eine Durchgangsstation wie die folgende darstellte, die bereits auf minus 65 Grad runtergekühlt war. In der dritten Kammer galt es drei Minuten bei minus 110 Grad auszuharren. Innerhalb dieses Zeitraums aktiviert der einwirkende Kältereiz kurzfristig eine Reihe reflektorischer Aktivitäten des Zentralnervensystems, was unter anderem zu einer verbesserten Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur führen soll. Dies ermöglicht laut Professor Winfried Joch von der Universität Münster Leistungsverbesserungen der



Laufzeit von 18,6 Prozent. „Anfangs hatte ich schon ein wenig Muffe“, erinnert sich der 49-jährige Läufer. „Beim nächsten Durchgang spürte ich noch ein leichtes Ziehen im ganzen Körper. Doch am zweiten Tag war ich bereits vier Minuten drin.“ Diese relativ lange Verweildauer unter Extremumständen ist möglich, weil bei dieser Temperatur die Luft keine Feuchtigkeit mehr enthält und auch keine Luftströmung existiert. Dabei wird die extreme Kälte gar nicht als solche wahrgenommen. Da das Luftvolumen bei minus 110°C gegenüber der Raumtemperatur um 45 Prozent sinkt, wird bei jedem Atemzug etwa die doppelte Menge an Sauerstoff

aufgenommen. Die beiden Vorkammern dienen lediglich der Temperaturstabilisierung und Vermeidung von stärkerer Nebelbildung in der Hauptkammer, in der ein Effekt auftritt, der auch D'Ippolito zuteil wurde: spontanes Wohlbefinden! „Irgendwann wird man fast süchtig nach Kälte“, erinnert er sich schauernd. Allerdings gilt es vor allem trocken zu sein und ein paar Verhaltensmaßregeln einzuhalten. Was bisweilen zu Konflikten mit natürlichen Reflexen führen kann, wie auch der Sportler erfahren hat, als er sich anfangs fröstelnd unbedacht die Arme rubbelte und feststellen musste, dass er sich an diesen Stellen eben komplett „rasiert“ hatte – die schock-

gefrorenen Haare waren schlichtweg abgebrochen.

Dafür zeitigte das Kältetraining mit zunehmender Dauer erste Effekte: die flankierenden Trainingsläufe fielen Antonio D'Ippolito zunehmend leichter, nachdem er sich anfangs unerwartet schwer getan hatte. Und so fühlt sich der „eigentliche Sonnenanbeter“ gut gewappnet für das sibirische Lauf-Abenteuer, das er „in unter vier Stunden“ absolvieren will. Auch die Sponsoren glauben an ihn und seine Mission: „Es sind extreme und neue Herausforderung, denen sich Herr D'Ippolito stellt. Um die zu bewältigen ist eine fundierte Vorbereitung und eine hohe Selbstdisziplin notwendig“, erklärt Helmut Bayer, Geschäftsführer der TQU GROUP die Beweggründe. „Mit diesen Aktionen zeigt und motiviert er, sich aufzumachen, um das auf den ersten Blick Unmöglich erscheinende zu erreichen. Damit setzt er Akzente und fordert auch gleichzeitig auf, Herausforderungen in Angriff zu nehmen.“

Ob er sein Ziel erreicht, wird der 3. März zeigen, wenn er an den Start geht. Für alle Fälle will er vorsorglich noch einmal eine Kühlkammertour nach Seefeld machen. Dass er winterliche Herausforderungen nicht scheut, hat er übrigens schon bewiesen: Während sich andere nur mit einem Geländewagen ins tief verschneite Tirol wagten, fuhr D'Ippolito mit dem Smart...

Pressekontakt:
Bernd Rindle
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Phone: +49 (0) 731 14660200
Fax: +49 (0) 731 14660202
bernd.rindle@tqu-group.com
Home: <http://www.tqu-group.com>



Akzente setzen