

Neu dabei und nachgefragt: Gaurav Madan (aus dem Englischen übersetzt)



Gaurav Madan beim Trainingslauf in St. John's, Canada © Greg Greening Photography

Aus welchen Gründen hast Du dich der DUV angeschlossen?

Als Co-Direktor von India Backyard Ultra war die DUV eine Plattform, die ich oft besuchte, um Ereignisse auf der ganzen Welt zu verfolgen. Und dann bin ich letztes Jahr nach Norwegen gezogen, habe angefangen, europäische Trails zu erkunden und da war der

nächste naheliegende Schritt, mich der DUV anzuschließen und Wege zu finden, um mit Menschen und Rennen in Kontakt zu treten und meinen Beitrag zur lebendigen Ultrarunning-Kultur Europas zu leisten. Ich bin der DUV beigetreten, um der Community etwas zu geben und vielleicht im Gegenzug nach Verbindungen zu suchen.

Bestreitest Du Läufe als Wettkampf, als Erlebnis oder zum Genuss?

Ich bin nicht sehr wettkampffreudig, was das Laufen betrifft. Ich laufe für die Erfahrung. Es ist eine großartige Möglichkeit, neue Orte, Menschen, Kulturen und darüber hinaus zu erkunden. Ich liebe es, mit Gleichgesinnten zu laufen und mich jedes Mal durch neue Herausforderungen neu zu entdecken. Vergnügen ist die Belohnung, die man fast immer erhält, wenn der Ansatz richtig ist.

Deine Musik-Playlist für ein schnelles Work-Out? (Top 3)

1. Indian Classical Tabla Recitals by Zakir Hussain
2. Music by A. R. Rahman
3. Linkin Park

Welcher Podcast/welches Hörbuch begleitet Dich auf einer langen Einheit?

Auf langen Läufen höre ich das Hörbuch „1984“. Ansonsten höre ich Podcasts wie Newslaudry, Science of Ultra und Ten Junk Miles.

Sollte Musik im Wettkampferlaubt sein?

Ich habe nichts gegen Musik bei Wettkämpfen, solange die Athleten sie mit Kopfhörern für sich behalten und eines ihrer Ohren frei haben, damit sie immer noch jemanden von hinten hören können, der schneller ist und vorbeikommen will, insbesondere auf Trails.

Bevorzugst Du Läufe auf der Straße oder im Gelände (Trail)?

Trails! Ich bin in Bezug aufs Laufen auf Asphaltstraßen aufgewachsen und es hat Spaß gemacht, bis ich anfang auf den Trails im Himalaya zu laufen und ich entdeckte was mir fehlte. Straßen sind schön und einfach, aber Trails haben Leben und führen Dich an Orte mit magischen Aussichten und Menschen.

Zieht es Dich unter allen Wetterbedingungen nach draußen oder würdest Du Dich als „Schönwetterläufer“ bezeichnen?

Ich glaube es gibt kein schlechtes Wetter zum Laufen, es sei denn draußen wütet ein Hurrikan. Das Tragen der richtigen Kleidung für die jeweiligen Bedingungen macht den Unterschied. Ich habe meinen Teil der Fehler schon früh gemacht, besonders im Winter in Kanada, aber ich habe schnell dazu gelernt, bevor ich Erfrierungen an allen Fingern bekam. Ich bevorzuge jedoch den Winter.

Wie reagierst Du, wenn jemand vor Dir absichtlich die Strecke abkürzt?

Ich sehe Ultrarunning als einen Community-Sport, dessen Grundlage die Ehrlichkeit der Athleten gegenüber dem Rennen, sich selbst und den Mitbewerbern ist. Es ist hässlich, wenn jemand die Strecke abkürzt und die Rennorganisatoren und Mitbewerber täuscht. Ich würde von hinten rufen, vorausgesetzt das ist ein Versehen. Wenn ich sicher wäre, dass er/sie den Kurs abgekürzt hat, würde ich die Freiwilligen an der nächsten verfügbaren Hilfsstation informieren. Ich glaube, hier endet mein Job.

Auf welchen Distanzen findet man Dich vorwiegend?

Ich bevorzuge Ultramarathons, die 100 km oder länger sind. Ich glaube, dass sie ein angemessenes Maß an Einsamkeit bieten, aber man im Laufe des Rennens viele Menschen treffen kann, die zusammen leiden und im Ziel erfolgreich sind. Alles andere ist zu früh vorüber.

Was zermürbt Dich im Wettkampf am ehesten: ständiger Regen, ein falsch ausgeschilderter Weg oder hartnäckige Verfolger in Deinem Rücken?

Falsche oder fehlende Markierung. Ich habe aus genau diesem Grund drei verschiedene 100 Meilen nicht geschafft, bei denen ein paar Markierungen fehlten. Ich bin im Dunkeln von der Strecke abgekommen, habe mich verlaufen und habe den Cut-Off nicht geschafft.

Wie tolerant sind Deine Familie und Dein Umfeld, was Deinen Sport angeht?

Meine Familie hasst es, wenn ich laufe. Mein Vater hat mich einmal in meinem Zimmer eingesperrt, damit ich nicht raus zum Laufen gehe. Wenn ich jedes Mal einen Cent bekommen hätte, als sie mich gebeten haben aufzuhören, wäre ich reich.

Beschreibe Deine Lieblingstrainingstrecke in drei Sätzen.

Meine Lieblings-Trainingsstrecke ist eine Mischung aus Kies/Schotter, sanftem und technischem Trail mit einigen schwierigen felsigen Anstiegen und schnellen bergab Passagen. Sie bietet eine großartige Aussicht auf Oslo von oben und man kann Hirsche sehen, wenn man zur richtigen Zeit dort ist. In der Nacht wird es ein bisschen herausfordernd, wenn man nicht aufpasst.

Welchen Wettkampf sollte man einmal in seinem Leben absolviert haben? Warum?

Barkley Marathons. Es ist wie bei keinem anderen Rennen, bei dem Du gegen alle möglichen Elemente, die Du Dir vorstellen kannst, wirklich allein bist und einer tickenden Uhr nachjagst, die niemals an Deiner Seite ist und Dinge über Dich selbst und das Leben lernst, die Du Dir nie vorgestellt hast. Das Rennen entspricht einem Universitätsabschluss, unabhängig davon, ob Du das Rennen beendest oder nicht.

An welchem Wettkampf möchtest Du unbedingt einmal teilnehmen?

Iditarod Trail Invitational 1000. Dies ist ein lebenslanges Ziel und ich arbeite darauf hin.