

06.07.17 09:00
Uhr

DSV-Pressedienst 35/2017: Erlebnis Fernwanderung und Trailrunning – Interview mit Bergwanderführer und Bergläufer Jojo Klein

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, unsere Berge auch abseits der klassischen Tages-Wandertour zu erkunden. Sehr populär sind derzeit Fernwanderungen wie etwa die Alpenüberquerung auf dem E5 von Oberstdorf nach Meran oder der Jakobsweg in Nordspanien. Aber auch Bergläufe – vom „kurzen“ Gipfellauf bis hin zum Ultratrail – erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und wachsender Teilnehmerzahlen. Wir sprachen mit dem Bergwanderführer und (Extrem-)Bergläufer Jojo Klein aus Oberstdorf ([adidas terrex team](#)) über die abwechslungsreichen Arten, unsere Natur und Bergwelt zu erkunden.



DSV aktiv: *Jojo, Du bist heute erst vom E5 – der Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran – zurückgekommen. Was macht dieser Klassiker für Dich aus?*

Jojo Klein: „Ich stelle mir auch oft die Frage, warum der „E5“ das geworden ist, was er heute ist. Die Faszination hängt bestimmt auch mit der Assoziation zusammen, von Norden nach Süden zu laufen. Uns Deutsche treibt’s einfach in den Süden, nach Südtirol und Italien. Da gefällt’s uns. Hinzu kommt: Die Route Oberstdorf – Meran ist einfach ein Traum! Sie ist ein Querschnitt durch die Alpen. Man läuft durch verschiedenste Vegetationszonen und Höhenlagen, es ist wirklich ein wunderschöner Wanderweg. Von daher liegt der Erfolg auf der Hand. Die Nachfrage ist unglaublich: Im Herbst sind die Touren für das Folgejahr schon ausgebucht.“

DSV aktiv: *Als Bergwanderführer führst Du die unterschiedlichsten Gäste über die Alpen. Wer steckt sich denn so ein Ziel „Fernwanderung“? Wer ist auf Deinen Touren mit dabei?*

Jojo Klein: „Wirklich jeder! Vom Marathonläufer bis zum Rentner, der sich nochmal einen Traum und ein Ziel erfüllen möchte. Es kommen die verschiedensten Charaktere mit verschiedensten Ambitionen zusammen – das macht es auch so interessant und auch zur Herausforderung für uns Bergwanderführer. Klar, tragen müssen und werden wir keinen über den Berg, aber wir versuchen natürlich unser Bestes, den Gästen eine Woche lang eine tolle Zeit in den Bergen zu bereiten und sie sicher an ihr Ziel zu bringen.“

DSV aktiv: *Ist eine Alpenüberquerung denn auch für jeden möglich? Oder stecken sich da manche Touregäste zu hohe Ziele?*

Jojo Klein: „Den E5 kennen viele aus Dokumentationen und Berichten. Da werden Emotionen und Bilder verkauft, die absolut stimmen: tolle Sonnenuntergänge, lustige Hüttenabende. Allerdings fällt häufig unter den Tisch, dass die Alpenüberquerung natürlich auch eine hohe Leistung erfordert. Man muss sich das Ziel jeden Tag erarbeiten, die Höhenmeter bewältigen, und das hat natürlich mit körperlicher Anstrengung und den entsprechenden Voraussetzungen zu tun. Viele sind sich dessen nicht bewusst. Deswegen gibt es auch eine gewisse „Ausfallquote“. Was das Schöne am E5 ist: man kommt häufig ins Tal und kann quasi „jederzeit“ aussteigen. Manche wachsen über sich hinaus, die packen die extreme Herausforderung, weil sie sich auch entsprechend vorbereitet haben, andere müssen abbrechen. Und letzteres kommt relativ oft vor. Das hab ich auch schon mit einem Marathonläufer erlebt, der mit den Höhenmetern einfach nicht zurechtkam.“

DSV aktiv: *Welche Vorbereitung würdest Du empfehlen?*

Jojo Klein: „Man sollte den Körper unbedingt darauf einstellen, viele Höhenmeter zu machen. Für den

Bewegungsablauf und die Muskulatur ist das einfach eine ganz andere Herausforderung als das Gehen oder Laufen in der Ebene. Hinzu kommt das Gewicht des Rucksacks. Zwar gibt es mittlerweile auch Komforttouren mit Gepäcktransport. Aber so oder so: Man sollte immer Luft haben, die Tour genießen zu können. Es bringt nichts, sich zu quälen, abends fix und fertig auf der Hütte anzukommen und kein Erlebnis mehr zu haben. Wir achten durch unser Tempo darauf, dass das gewährleistet ist, und richten uns dabei immer nach dem schwächsten Wanderer. Auch die Gruppen werden dem Geh-Tempo entsprechend eingeteilt.“

DSV aktiv: Nutzen viele den Rucksack-Transport auf den Fernwanderungen?

Jojo Klein: „Bei vielen Hütten gibt es Materialseilbahnen. Da ist der Gepäcktransport bei der Tourbuchung dabei. Es muss dann nur der Tagesrucksack mit Getränken, Snacks und Regenjacke getragen werden. Der Rest wird ganz bequem mit der Materialbahn hochgefahren. Das nutzen viele. Einige tragen aber immer noch selbst. Das finde ich cool. Es ist schließlich die Essenz des Bergwanderns: das ganze Leben im Rucksack von Hütte zu Hütte tragen. Es gibt auch eine Komfort-Tour, bei der wir von Tal zu Tal wandern, und der Gepäcktransport von Hotel zu Hotel dabei ist. Darüber kann und sollte man sich im Vorfeld bei den Bergschulen informieren. Wir von der [Alpinschule Oberstdorf](#) bieten alle Tour-Varianten an.“

DSV aktiv: Wie oft bist Du in den Sommermonaten auf der Strecke Oberstdorf – Meran unterwegs?

Jojo Klein: „Wenn die Hütten aufmachen, Anfang Juni, fällt der Startschuss für die Saison und dann geht's bis Ende September durch. Für mich sind's zwölf Touren à eine Woche. Aber nicht nur über die Alpen. Meine nächste Tour führt in fünf Tagen von Oberstdorf auf die Zugspitze.“

DSV aktiv: „Welche gängigen Fehler machen die Wandergäste immer wieder?“

Jojo Klein: „Das Problem sind die falsche Herangehensweise und Einschätzung. Viele überschätzen sich nicht einmal: Wenn sie die richtigen Informationen gesucht und bekommen hätten, hätten sie sich sicher auch anders vorbereitet. Viele haben ein falsches Bild von der Alpenüberquerung: der E5 als Pauschalurlaub, da gibt's alles all inclusive. Es stimmt: wir kümmern uns organisatorisch um alles! Aber gehen müssen die Leute schon selbst und da gibt's in den Alpen nichts geschenkt. Wir von der Alpinschule setzen sehr viel Wert auf die richtige Ausstattung. Vor der Tour kommt jeder Rucksack auf die Waage. Wir haben ein Maximalgewicht, das eingehalten werden muss. Wir haben eine Pflicht-Packliste. Ganz wichtig: das Schuhwerk muss passen. Wenn nötig schicken wir die Gäste nochmal zum Sportfachhändler, bevor es losgeht. Die Gäste schätzen das und sind am Ende froh, über alles, was sie nicht mitgenommen haben. Auf der Tour merken sie erst einmal, wie wenig man tatsächlich braucht. Gerade auch dank der Funktionswäsche heutzutage. Das betrifft übrigens auch die Handys: Der Schock ist auf der Hütte erst einmal groß, wenn sie keinen Empfang haben. Und dann ist die offline-Zeit sehr befreiend.“

DSV aktiv: Was machen die faszinierenden Momente der Fernwanderung für Dich aus?

Jojo Klein: „Für mich sind die Wildnis und die Natur quasi Alltag. Aber es ist faszinierend zu sehen, mit welcher Begeisterung erwachsene Menschen reagieren, wenn sie das erste Mal in ihrem Leben ein Murmeltier sehen und das so richtig feiern. Ganz zu schweigen von Steinböcken oder Gämsen. Das führt mir immer wieder vor Augen wie „nicht-alltäglich“ solche Dinge sind. Und über die Sonnenuntergänge und lustigen Hüttenabende müssen wir gar nicht reden: Die gehören sowieso mit dazu! Für mich ist es immer noch etwas Besonderes, oben in den Bergen übernachten zu dürfen. In den Tälern haben wir den Stress, da lassen wir unsere Probleme. Da oben ist das alles weit weg.“

DSV aktiv: Je populärer Touren sind, desto überlaufener werden sie natürlich auch. Wann sollte man seine persönliche Alpenüberquerung planen, wenn man nicht unbedingt mit der Masse mitlaufen möchte?

Jojo Klein: „Die Saison richtet sich immer danach, wann die Hütten öffnen. Für den E5 ist also immer Hauptsaison. Für die klassischen Übernachtungshütten auf der Strecke muss man einige Monate im Voraus reservieren, um noch einen Platz zu bekommen. Außer man startet zu anderen Wochentagen als die Bergschulen. Allerdings wird es selbst da schwer. Als Privatgast würde ich versuchen, die Standardroute zu meiden. Es gibt genug Varianten zum E5 mit Parallelhütten auf der „gleichen“ Strecke. Unterm Strich überquert man genauso die Alpen und landet am Ende in Südtirol.“

Die Alpenüberquerung mit der Wandergruppe bietet aber einfach auch einige Vorteile: Die gesamte Organisation wird übernommen, die Übernachtungen werden reserviert, die Bustransporte geplant. Wer alleine unterwegs ist, sollte sich wirklich gut auskennen, gerade auch was die Wetterkunde betrifft. Ins Gewitter will in den Bergen niemand kommen. Was auch ganz interessant ist: Wenige laufen von Meran nach Oberstdorf! Und als Deutscher macht es schließlich Sinn, in die Heimat zu laufen. Es gibt soweit ich weiß keine Bergschule, die das kommerziell anbietet. Prinzipiell bleibt das Hüttenproblem, aber man läuft der Masse entgegen und trifft nicht immer die gleichen Leute.“

DSV aktiv: Privat bist Du etwas rasanter in den Bergen unterwegs: In den vergangenen Jahren hast Du Dich zu einem äußerst erfolgreichen Bergläufer entwickelt. Dabei bist Du noch gar nicht so lange dabei. Wie kam es privat zu dieser Entwicklung vom klassischen Wanderer zum (Ultra-)Bergläufer?

Jojo Klein: „Mein erster Wettkampf war vor zwei Jahren der Nebelhornberglauf. Als Oberstdorfer hab ich den schon immer gekannt, war immer beeindruckt von den Leistungen. Irgendwann im Herbst 2014 hab ich mir das Ziel gesteckt, selbst einmal mitzumachen. Ich war ja schon immer schnell in den Bergen unterwegs und bin dann langsam in die Thematik Berglauf und Ultralauf reingerutscht. Ich hatte die Vorbereitung auch ernst genommen, hatte mir Gedanken darüber gemacht, was es wirklich bedeutet, am Berg zu laufen. Schnell hab ich gemerkt, dass die Veranlagung da ist und mein Körper weiß, was er da tut. Die Höhenmeter rauf und runter laufen kennt er ja vom Wandern. Die Fortschritte und Erfolge kamen dann glücklicherweise auch.“

Schnell war mir aber auch klar: Durch mein „Wanderer-Herz“ gehört für mich auch das Bergab dazu. So kamen nach und nach auch die langen Strecken dazu. Ich definiere mich als Läufer, der gern in den Bergen unterwegs ist. Die Wettkämpfe in der Ebene interessieren mich momentan noch gar nicht. Ich bin noch nie einen Halbmarathon oder Marathon im Flachen gelaufen. Klar, als Training schon, aber nie im Wettkampf.“

DSV aktiv: Was würdest Du Freizeitsportlern empfehlen, die sich im Berglauf versuchen möchten?

Jojo Klein: „Die Affinität zum Laufen sollte schon da sein. Ganz wichtig: Mit kleinen Hügeln und wenigen Höhenmetern beginnen. Und vor allem: Natürlich nicht erwarten, dass man die Bergauf-Strecken im gleichen Tempo läuft wie im Flachen. Erst einmal sollte man ein langsames Tempo wählen, sonst geht's nach eigener Erfahrung nicht lange gut. Dann kann man sukzessive darauf aufbauen. Unterschätzen sollte man den Abstieg nicht. Er ist extrem belastend für den Körper, vor allem für die Gelenke. Ich habe selbst gerade meine Probleme mit dem Knie.“

DSV aktiv: Welche zeitliche Vorbereitung ist nötig?

Jojo Klein: „Das ist ganz individuell: Welche Voraussetzungen bringst du mit? Wie viel läufst du schon? Was ist dein Körper schon gewohnt? Einen Monat vorher zu beginnen, ist zu knapp, egal wie viel man vorher schon gelaufen ist. Zwei, drei Monate sollten es auf jeden Fall sein. Lieber zuerst einmal viel Zeit für's Training nehmen – auch um zu sehen, ob das Höhenmeter-Laufen tatsächlich das Richtige für einen ist.“

DSV aktiv: Wie und in welchen Umfängen trainierst Du selbst?

Jojo Klein: „Wenn der Körper es mitmacht, gehe ich jeden Tag laufen. Ich mag gerne zwei Einheiten am Tag. Und die dann abwechslungsreich: Mal richtig auf Tempo, mal Intervall-Training, mal Höhenmeter, mal flach. Die Fernwanderungen sind dann eine Art „active recovery“. Immer nur ans Limit zu gehen, ist sehr kontraproduktiv. Laufen zu gehen, weil man denkt, man „muss“, ist ebenso der falsche Ansatz. Ich lauf auch gern in der Gruppe, mit Kollegen. Da bin ich gezwungen gemütlich zu laufen, und merke dann im Nachhinein wie gut mir das tut. Aktuell mit meiner Knieverletzung, dem „Läufer-Knie“, bin ich zum Alternativ-Training gezwungen, sitze oft auf dem Rad, auf dem Crosstrainer und bin im Kraftraum. Gerade für Trailrunner ist das Rumpf- und Krafttraining für die Stabilität ganz wichtig. Wir sind auf unebenem Gelände unterwegs und müssen viel über unsere Muskulatur ausgleichen. Das abwechslungsreichere Training macht mich letztendlich zu einem „langlebigeren“, besseren Läufer. Ich mach auch extrem viel Stretching. Auch Yoga möchte ich in Zukunft mehr einfließen lassen, da bin ich gerade in den Anfängen.“

DSV aktiv: Kann man die beiden Leidenschaften Fernwanderung und Bergläufe auch gut kombinieren? Also lange Strecken in hohem Tempo in Angriff nehmen?

Jojo Klein: „Darüber habe ich natürlich auch schon nachgedacht. Ich hab auch schon mit einem Kollegen darüber gesprochen, der in „outdooractive“ gleich mal durchgerechnet hat, wie man auf genau 100 Meilen, also 160 Kilometer, kommen könnte. Eines Tages will ich versuchen, die Strecke von Oberstdorf nach Meran in einem Stück durchzulaufen. Mal gucken, wie weit ich komme. Versuchen würde ich es auf alle Fälle gern mal! Dann natürlich ohne Bustransfer.“

DSV aktiv: Jojo, vielen Dank für das Gespräch!

Wer mehr über Jojo Klein erfahren will:

<https://www.facebook.com/jokleinrunner>

<https://www.instagram.com/jokleinrunner>

<https://www.strava.com/athletes/jokleinrunner>

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



.....



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.

