

## Ein Leben in Bewegung

# Sein größter Erfolg: Laufen ohne Verletzungen

Beim Franken Hubert Karl gehört das Bier immer dazu

Hubert Karl hat angefangen wie manch anderer auch. Im Jahr 1983 mit einem Wechsel von 10 Minuten Laufen und Gehen. Schon bald ging es aufwärts und immer weiter. Das Laufen wurde sein Leben, und sein Beruf. Hubert Karl ist Lauftherapeut und gibt Laufkurse. Seine Diplomarbeit schrieb er zum Thema „Laufen mit Kindern und Jugendlichen in einer bewegungsarmen und nahrungsreichen Zeit“. Bald kam sein erster Hunderter, sein erster 24-Std.-Lauf. Sein Geburtstagsgeschenk zum 50. war der Start beim Badwaterlauf durch das Tal des Todes bei + 49 Grad.

### Von Null auf Ultra

Mittlerweile sagt Hubert Karl nach 130 Ultraläufen, dass die härtesten Ultraläufe sein Leben geprägt haben. Und meint damit in erster Linie den Spartathlon in Griechenland. 18 Mal hat er den 246 Kilometer langen Lauf gefiniert – Weltrekord! Meint auch die Erfahrungen auf der Straße der Leiden über 457 Kilometer oder den Friedenslauf von Hiroshima nach Nagasaki bei einer Luftfeuchtigkeit von 95%.

### 150.000 Kilometer und noch mehr

Alle seiner zwanzig 24-Std.-Läufe hat er mit einer Leistung von über 200 Kilometern beendet. Er wurde vier Mal Deutscher Meister im 24-Std.-Lauf, fünf Mal Bayerischer Meister über 100 Kilometer. Im Jahr 2014 feierte er mit Freunden seinen 150.000 Laufkilometer und meinte danach sofort, dass sein größter Erfolg das Laufen ohne Verletzung gewesen sei. Doch zugegeben: eine Verletzung gab es dennoch im Jahr 2010, als er sich nach einem Hockeyspiel erstmals beim Physiotherapeuten wiederfand. Die Basis aller Lauferfolge führt er auf eine gesunde Ernährung, auf eine Kräftigung und Beweglichkeit seines Körpers zurück. Aber das Bier (Malz oder alkoholfrei) gehört für den Franken aus Zeil am Main stets dazu, Nahrungsergänzungsmittel sind bei ihm noch nie angekommen.

Hubert Karl ist stets bescheiden und einfach geblieben. Und genau dieser Lebensstil wird ihm, der auch den Abt-Degen-Lauf und den Zeiler Waldmarathon organisiert, zu vielen weiteren und erfolgreichen Laufjahren führen. Im Februar 2016 war er auch wieder bei den Bayerischen Crosslauf Meisterschaften am Start. Also nicht nur Ultra, sondern um das Laufen geht es dem Hubert Karl wie bei keinem Zweiten.

