

Bei kurzen Rennen schieße ich schon auch mal übers Ziel hinaus

Obwohl eher selten auf einem Podest, zählt Christian Cäsar überregional vermutlich zu den bekanntesten Harzer Vertretern der Trailszene. Hier plaudern wir mit ihm ein bisschen über Schuhe und seine Sprintvergangenheit. *(Interview Norman Rabe / April 2016)*



Abbildung 1 Gern gesehen in Königshütte, aber auch immer wieder gern dabei: Christian Cäsar

Hallo Christian! Deine Waden und Füße, diese meist sehr schön bunt verpackt in den neuesten Trailschuhmodellen, sind vermutlich die aus dem Landkreis am häufigsten im Netz zu findenden. Erzähle uns doch mal, wie es dazu kam.

Hey, das ist eine längere Geschichte. Eigentlich bin ich der typische Sprinter gewesen. Ja keinen Meter zu viel laufen. Das hab ich in den Lebensjahren von 6 bis 19 sehr intensiv, zum Ende 6 mal die Woche betrieben. Dann ist es mit dem Laufen ein paar Jahre bei mir eingeschlafen. 2005 hab ich angefangen rund ums Wernigeröder Schloss und im Harz meine Runden zu drehen. In so einer schönen Natur wird man zwangsläufig zum Trailrunner. Durch diverse

Trailevents in den letzten Jahren habe ich viele Menschen kennen gelernt, darunter auch die Gründer von Trampelpfadlauf. Die haben gefragt, ob ich Tester werden will...ich hab zugesagt und seitdem hab ich einen netten "Zweitjob", der ganz schön hart ist! (haha)

Was ist denn eigentlich der Trampelpfadlauf? Also mach mal ein bisschen Werbung.

Trampelpfadlauf.de ist eines der größten Online-Testportale für Trailrunner. Aktuell umfasst unser Testteam 10 Tester und eine Lektorin. Alle sind begeisterte Trailrunner mit unterschiedlichem Niveau. Jedes Produkt wird intensiv auf seine Eignung für den Trail getestet.

Wer macht die Fotos? Du allein mit Handy oder hast du auch Unterstützung? Mir gefällt, wie die Schuhe in Bewegung in Szene gesetzt werden.

Grundsätzlich per Handy. Wenn mein Kumpel mit der Spiegelreflex vor Ort ist, verbinden wir aber nen Lauf mit einer Fotosession.



Abbildung 2 Schöne Motivkombination: Schlosswald, Tattoo, Trailschuh

Wie gut kommt die Ausrede bei deiner Frau an: „Ich muss da ja noch schnell den Schuhtest fertigmachen!“, wenn du mal wieder eine kleine Runde auf den Brocken drehen möchtest?

Hihi...naja, wenn ich ein Gesicht mit rollenden Augen sehen will!

Das beruhigt mich! Wie oft warst du denn schon in Laufklamotten auf dem Brocken?

Weiß ich gar nicht, aber schon sehr oft. Hoffentlich kommen noch viele Läufe mit Freunden dazu!

Begriffe wie Grip, Sprengung, Protektion, Schnürung, Fersenhalt usw. gehören bei dir ja zum täglich Brot um einen Schuh zu bewerten. Was hast du bei den Tests über Schuhe und auch über dich und deine Vorlieben gelernt?

Die Entwicklung im Bereich Trailshuhe ist in den letzten Jahren wahnsinnig vorangegangen...

Oh das Gefühl hab ich auch. Eigentlich ja schön, aber langsam wird es nur noch schwer überschaubar...

Ja es gibt viele neue und interessante Hersteller, die es vorher nicht auf diesem Marktsegment gab, z.B. Salming usw. ... Ich selbst mag immer noch die minimalistischen Modelle, wenig Sprengung, viel Bodengefühl.

Bestimmt ist in deiner Familie jemand neidisch auf dein Schuhregal. Wieviel Paar hast du und gibt es so etwas wie einen Lieblingsschuh?

Ja, ein wenig schon! Ich hab zwar viele Schuhe, aber die meisten Testmodelle werden gespendet. Mein Lieblingsschuh kommt aus dem Hause Inov-8. Der Roclite 243 ist aktuell das Modell der Wahl. Mit dem kann ich alles Laufen!

Du warst schon bei diversen Revierguides und Trailcamps in Deutschland unterwegs. Wie fühlt man sich so als Repräsentant des Landkreises Harz? Irgendwie hab ich in Erinnerung, dass die Harzer nach einem rassigen Bergablaufen als Bekloppte bezeichnet wurden.

Man fühlt sich ganz normal, nix besonderes. Das mit den Bekloppten entstand bei den Trampelpfadtagen im Taunus. Da gibt es zwei Harzer aus Osterode die super gerne Trails laufen und jede Pfütze nutzen, um die umliegenden Läufer mit Wasser zu versorgen.

Bist also unschuldig?

An dem Wochenende war viel Testosteron im Spiel. Wie waren eine geile Truppe. Jeder Up- und Downhill wurde zum Sprintrennen genutzt und wir Harzer immer vorweg!

Ziemlich sicher wird es in den nächsten Jahren einen erneuten Revierguide Harz geben. Wo sollte er stattfinden und hättest du Lust als Guide mitzuwirken?

Ich hoffe doch! Im Schlosswald von Wernigerode würde ich den Guide machen. Wo sollte er stattfinden??? Am besten an zwei Tagen. Es gibt viele schöne Ecken im Harz. Der Brocken müsste aber schon dabei sein!!!

Die deutsche Trailszene ist reichlich tätowiert. Wie und wann kam deine Wade unter die Nadel oder anders gefragt: Was gab es zuerst, das Tattoo oder den Trailrunner?

Trailrunning stand an erster Stelle. Die Tätowierkunst hat mich aber schon immer begeistert und stark interessiert. Da wird wohl das ein oder andere noch hinzukommen.

Du bist ja zu Hause auf wurzligen und felsigen Trails so eher zwischen 30 und 50 km. Lustiger weise bist du aber nicht davor gefeit, auf eher unspektakulären, oder sagen wir mal kürzeren Strecken zwischen 15 und 30 km schon nach 10km das Tempo rauszunehmen und dich eher ins Ziel zu retten. Ich habe, zumindest was mich und meine Form anbetrifft, so eine Theorie. Bin gespannt was du dazu meinst: Kann es sein, dass einem das Lesen einer wunderbaren Trailzeitschrift eine bessere Form vorgaukelt als man eigentlich hat?

Hihi...naja...das passiert schon einmal. Man sieht die tollen Bilder und liest die interessanten Geschichten und will dann auch loslegen wie die Feuerwehr. Ich verstehe worauf du hinaus willst. Ganz soooo ist das aber nicht. Es ist eher so, wenn ich mal keinen Bock aufs Laufen habe, dann begeistern mich tolle Bilder

oder Trailvideos schon sehr schnell. Ich kann mich aber schon sehr gut vom Niveau her einschätzen. Bei langen Läufen versuche ich auf meinen Körper zu hören. Bei kurzen Rennen schieße ich schon auch mal übers Ziel hinaus...ok, kommt vor. Man muss auch im "höheren" Alter manchmal noch angreifen. Da will man es einfach noch mal wissen. Einfach nicht nachdenken, nur Gas geben und alles raus holen.



Abbildung 3 Dynamisch unterwegs beim Bodfeldlauf.

Mir ist aber auch aufgefallen, dass egal wie zerschossen und kaputt du gerade unterwegs bist, deine Körperspannung ist immer 1a. Eine Sache, die mir maximal am Start gelingt. Danach verliere ich von Kilometer zu Kilometer an Spannung, am Ende bin ich meist recht schlurfig unterwegs. Dein Geheimnis?

Alte Sprintschule...haha! Das kommt sicherlich vom jahrelangen Bahntraining.

Ok, heißt also, ich werde weiter schlurfen. 10 Jahre Sprinttraining werde ich mir jedenfalls nicht antun. Seit gut 3 Jahren bist du Familienvater. Wie hat sich die Zeit der Infekte und des Schlafmangels auf deinen Trainingsumfang und deine Wettkampfplanungen ausgewirkt? Beim Bodfeldlauf hast du ja dabei immerhin 2x einen Podestplatz errungen.

Die kleine Maus wird im Mai schon vier. Meine Umfänge sind schon gesunken und meine Leistungen ebenfalls. Ich war oft krank, Stella hat gefühlt jeden

Kindergartenkeim mit nach Haus gebracht. Aber so ist das, kennst du ja bestimmt. In diesem Jahr läuft es bei mir aber wieder gut.



Abbildung 4 Auch schon mal am Sieg geschnuppert.

Lange warst du vereinslos. Ich hätte ja damals auf den Brockenlaufverein getippt. HGL dann wegen deiner Sprintvergangenheit?

Ja, die Leichtathletik-Abteilung des HGL ist der Nachfolger meines alten Vereins, als ich noch auf der Bahn unterwegs war. Da hatte ich gar nicht groß überlegt. So versuche ich einmal die Woche auf die Bahn zu gehen, zum Tempotraining und zum Quatschen.

Wie hast du dich denn damals auf der Bahn geschlagen? So viele Jahre Hamsterkäfig. Entschuldige!

Puhhh, das weiß ich nicht mehr richtig...lange ist es her. Auf dem Dachboden meiner Mutter liegen viele Urkunden und Medaillen. Ich denke mal in Sachsen Anhalt war ich ganz gut unterwegs.

Deine Hausrunde ist ja nun glücklicherweise rund um das Wernigeröder Schloss. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass dir die schönen Wege dort eher egal sind. Richtig?

Genau hier ist mein Haupttrainingsgebiet. Es gibt viele schöne Wege die ich oft laufe. Aber ab und zu treibt es mich eher auf die schmalere Wege. Einfach mal den nächsten Hang querfeldein hinauf und schauen wo ich raus komme. Oder einfach ein paar Tierpfaden folgen. Da gibt es noch einiges zu entdecken! Komm vorbei und ich zeige dir die Trails abseits der Hauptwege! Du wirst mich verstehen!!!

Diese Einladung nehme ich sehr gerne an!

Im letzten Jahr hat es keine Kamera an der Strecke geschafft, dich scharf zu fokussieren. Zu schmal für den Sucher ist nur so eine Vermutung. Musst du dir oft anhören, dass du dir lieber (wieder?) ein bisschen mehr auf die Rippen packen solltest?

Ja, der ein oder andere Spruch kommt schon mal.

Kurz und knapp, dann belasse ich es mal dabei. Anderes Thema: Wollen wir irgendwann mal den TAR zusammen laufen? Nee ist nur ein Spaß, meinerseits (glaub ich). Steht er bei dir auf der To-do-Liste? An welchen Läufen möchtest du unbedingt in den nächsten Jahren mal teilnehmen?

Ich bin dabei!!! Lass uns auf Sponsorensuche gehen! Genaues ist nichts geplant, aber auf irgendeinen spannenden Ultralauf in den Alpen oder auf einer Insel hätte ich schon Lust. Mal sehen was sich ergibt!

Was sind deine aktuellen Pläne für dieses Jahr?

Nichts Besonderes, eher das übliche hier in der Region und viele Läufe mit Freunden. HQ, Brockenlauf, natürlich Bodfeldlauf, Brockenmarathon, diverse Trailwochenenden und erstmal einen 65 km Lauf, dem Bilstein Ultramarathon. Der Rest wird spontan entschieden.

Ein Ultra in Königshütte, wäre das was?

Ich finde die Idee gut! Es ist eine schöne Region zum Laufen, da bietet sich ein Ultra an.

Laufsaison! Wir sehen uns spätestens beim Bodfeldlauf.

Mal sehen ob wir das hier irgendwie hinbekommen. Dir erstmal vielen Dank, eine schöne Harzquerung und eine tolle



Abbildung 5 Schöne Wege gibts im Schlosswald. Aber manchmal braucht's selbst die nicht, um Spaß zu haben.