

Vom Ringkampf zum Gipfel: Frank Kreuzau bezwingt den Dom

Frank Kreuzau, Extremsportler aus Reyersbach, bezwingt in 24 Stunden den Dom, dritthöchster Gipfel der Alpen, und testet seine Grenzen.

„Vor zehn Jahren war ich nach einem einfachen Zwei-Kilometer-Lauf schon platt“, erinnert sich Frank Kreuzau aus Reyersbach. Inzwischen hat der Extremsportler seine Grenzen drastisch erweitert. Von März bis Mai läuft er beeindruckende 600 Kilometer und überwältigt dabei 12.000 Höhenmeter, während er sich auf eine ganz besondere Herausforderung vorbereitet: die Besteigung des Doms in der Schweiz, der mit seinen 4545 Metern als dritthöchster Gipfel der Alpen gilt. Die Tour verspricht hochalpine Ansprüche und ein Klettersteig-Feeling.

Die elitärere Welt der Extrembergsteiger hat Frank manifestiert, da es um mehr als nur den Aufstieg geht. Es handelt sich um einen herausfordernden Anstieg von 1800 Höhenmetern über Gletscher, der sich über sechs schweißtreibende Stunden erstreckt. „Der Guide hat ordentlich Tempo vorgelegt“, berichtet Kreuzau. Dennoch sind all die Strapazen bei der Erreichung des Gipfels schnell vergessen, als der Ausblick auf 18 Viertausender den Blick des Reyersbachers verzaubert und ein tiefes Glücksgefühl in ihm auslöst. „Ich habe wieder einmal meine Grenzen getestet“, fühlt er sich nach dem Augenblick des Triumphs am Gipfelkreuz erfüllt.

Vom Ringkampf zum Über-extremland

Ein Drang nach immer größeren Herausforderungen begleitet

Kreuzau schon seit einigen Jahren. Als 42-Jähriger entdeckte er, nach einer zehnjährigen Karriere im Ringkampf, seine Leidenschaft für das Laufen. 2014 wagte er den Sprung ins Abenteuer beim „Braveheart Battle“ in Münnerstadt. Seither ist er vielen Hindernisläufen, die selbst widrigsten Wetterbedingungen trotzen, als „Besengau-Kämpfer“ aktiv. Darunter fallen auch extrem lange Winterläufe, bei denen er beispielsweise 100 Kilometer am Stück über den Rennsteig zurücklegte.

Kreuzau hat sich auch bei verschiedensten Ultra-Trail-Läufen in ganz Europa einen Namen gemacht. „Ich war unter anderem beim 100-Kilometer-Megamarsch über 24 Stunden in der Lüneburger Heide und bei Trail-Marathons in Salzburg, die zur ‚UTMB World Series‘ zählen“, erklärt er stolz. Diese Ausdauertrainings sind jedoch nicht aus einem Gefühl der Selbstüberschätzung geboren, sondern werden so intensiv vorbereitet, dass sie absolute Erleichterung im Entscheidungsmoment der Bergbesteigung verschaffen.

Mentale Form und Grundlagen des Trainings

„Am liebsten laufe ich nachts, wenn es kalt und regnerisch ist“, beschreibt der Extremsportler seine Vorliebe für unkonventionelles Training. Den kompletten Frühling über bereitete sich Kreuzau darauf vor, um am 1. März nach einem speziellen Rhythmus zu trainieren – schließlich begann auch die Besteigung mitten in der Nacht. Um 5 Uhr früh ging es sonntags zum Laufen, um sich an das Dunkel zu gewöhnen. „Das ist eine reine Kopfsache“, erklärt er. „Man muss sich mental überwinden, wenn andere in ihren Betten liegen“, so Kreuzau, der auch beim Aufstieg zur Dom-Besteigung seine immense mentale Stärke unter Beweis stellen musste.

Diese Vorbereitung hat sich bezahlt gemacht: Innerhalb von 24 Stunden überwand er von Randa im Mattertal aus 3300 Höhenmeter – sowohl nach oben als auch nach unten. Mit nur

einer Begleitung, einem Guide, wagte er sich über die „Charles-Kuonen-Hängebrücke“, die als die längste der Welt gilt. Über 1500 Höhenmeter musste er auf der Route zur Domhütte überwinden. Auch bei einsetzender Dunkelheit, als sie auf den ersten Abschnitt aufbrechen und eine Felswand der Kategorie III erklimmen mussten, gab der Mut nicht nach. „Jeder Schritt fühlte sich wie ein Triumph an“, resümiert er.

Der Aufstieg, der bei 30 bis 40 Prozent Steigung stattfindet, brachte physische Grenzen an die Oberfläche. „Außer Atem zu sein, während der Berg immer steiler wird, ist eine Herausforderung für Körper und Geist“, erzählt Kreuzau und beschreibt das Gefühl, am Limit zu kämpfen — „Zehn Schritte laufen, dann erst einmal anhalten und Luft holen“. Nach sechs Stunden Anstieg brachte der Finalmoment, als er am Gipfelkreuz ankam, seine Anstrengungen schlagartig in einen berausenden Hochpunkt um.

Ein ergreifender Moment in den Höhen der Alpen

Kreuzau zögert nicht mit seinen Gedanken über den Gipfel: „Es ist ein erhebendes Gefühl, auf dem Dach der Schweiz zu stehen – die unberührte Natur, Ring um mich herum die eindrucksvollen Berggipfel.“ Trotz der Blasen, die ihm den Aufstieg vereitelten, bleibt er fasziniert. „Ab 3500 Höhenmetern hingegen war mir klar, dass ich die falschen Schuhe trage. Doch Schmerz vergeht, Stolz bleibt“, resümiert er weise. Der Abstieg war keineswegs weniger herausfordernd, denn auch hier musste er Fels- und Gletscherspalten überwinden. „Unten gab es dann ein köstliches, kalorienreiches Abendessen von Nadine, meiner Frau“, schließt er ab. Und Frank Kreuzau ist sich sicher, dass er in der kommenden Zeit weiterhin auf der Suche nach neuen Herausforderungen im Bereich des Ultra-Trail und der Gletschertouren bleibt, überzeugt davon, dass der „Geist zu 80 Prozent für den Erfolg verantwortlich ist“.

Die Bedeutung von Mentale Stärke im Extremsport

Im Extremsport spielt mentale Stärke eine entscheidende Rolle für den Erfolg. Athleten wie Frank Kreuzau bekräftigen, dass der Geist oft das Limit setzt, bevor der Körper an seine Grenzen stößt. Studien belegen, dass mentale Techniken wie Visualisierung, positive Selbstgespräche und Atemkontrolle helfen können, die Leistung zu steigern und mit den physischen Herausforderungen besser umzugehen.

Kreuzau selbst reflektiert über seine Erfahrungen und betont, dass der mentale Aspekt während seiner Besteigung der Dom-Tour entscheidend war. Vor allem in den kritischen Momenten, als die körperliche Erschöpfung und die dünne Luft in großen Höhen gegen ihn arbeiteten, half es, seine Gedanken zu fokussieren und sich auf die Ziellinie zu konzentrieren.

Der Einfluss von Outdoor-Sportarten auf die Psyche

Zusätzliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Aktivitäten in der Natur, wie das Bergsteigen oder Trailrunning, eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben. Das Eintauchen in die Natur fördert die Stressbewältigung, verbessert die Stimmung und kann sogar Symptome von Angst und Depressionen verringern. Frank Kreuzau erlebt dies hautnah: Die Erfüllung und der Stolz nach dem Besteigen des Dom geben ihm nicht nur körperliche, sondern auch geistige Stärke.

Aktuelle Trends im Extremsport

Extremsportarten erfreuen sich zunehmend größerer Beliebtheit, was sich auch in der Anzahl der Wettkämpfe und Teilnehmer widerspiegelt. Laut der International Trail Running Association (ITRA) hat die Teilnehmerzahl an Trailrunning-Events in den letzten Jahren weltweit zugenommen, was auf ein wachsendes

Interesse an diesen Sportarten hinweist. Auch Klimafaktoren und wie sie die Durchführung von Outdoor-Aktivitäten beeinflussen, sind Gegenstand aktueller Diskussionen. Sportler müssen sich darauf einstellen, dass extreme Wetterbedingungen wie Hitze oder Schnee ihre Trainings- und Wettkampfpläne beeinflussen können.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche neue Technologien wie GPS-Trackingsysteme und mobile Apps, die Athleten helfen, ihre Leistungsdaten zu analysieren und Trainingsroutinen effektiver zu gestalten. Diese Entwicklungen unterstützen Athleten wie Kreuzau in ihrer Vorbereitung und ermöglichen es ihnen, ihre Ziele noch präziser zu verfolgen.

Gesundheit und Sicherheitsaspekte in der Hochalpinistik

Die wachsende Beliebtheit von Hochalpin-Touren bringt auch erhebliche Gesundheits- und Sicherheitsaspekte mit sich. Bergsteiger müssen nicht nur physisch fit sein, sondern auch über Wissen in Bezug auf die alpine Gefahrenabwehr, Wetterbedingungen und Erste-Hilfe-Techniken verfügen. Der Verband Deutscher Gebirgs- und Sportführer (VDGS) bietet hierfür entsprechende Schulungen an, die für Sicherheit und Wissen im Bergsport sorgen. Kreuzau bezieht sich auf die Notwendigkeit, mit erfahrenen Guides zu arbeiten, um das Risiko zu minimieren und die Erfahrung in den Bergen so sicher wie möglich zu gestalten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die richtige Ausrüstung. Die Wahl des passenden Schuhwerks, wie es Kreuzau erlebt hat, kann entscheidend für den Erfolg oder das Scheitern einer Tour sein. Qualitativ hochwertige und gut angepasste Schuhe sind unerlässlich, um Verletzungen wie Blasen vorzubeugen und die nötige Stabilität beim Bergsteigen zu gewährleisten.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de