

# 1300 KILOMETER WILDNIS – UND DIE KRAFT, LOSZULASSEN

*Warum der Abbruch eines Ultralaufs manchmal  
der größte Fortschritt ist*

Lappland, Juli 2025. 1.300 Kilometer, Wetterextreme, Wildnis. Der deutsche Ultraläufer Ingo Kruck steht am Start des „Gröna Bandet“ – einer der einsamsten und anspruchsvollsten Fernwanderwege Europas. Sein Ziel: die „Fastest Known Time“, kurz FKT. Was folgt, ist eine Expedition ins Herz der nordischen Natur – und in die Tiefen körperlicher und mentaler Grenzen.



Ingo Kruck und sein Partner Lord Jens Kramer hatten hohe Ziele - doch am Ende entschied die Vernunft!



Der Impuls kam Ingo Kruck nach einem Etappenlauf in der jordanischen Wüste. „Ich war leer, aber voller Sehnsucht nach mehr“, erinnert sich Kruck. „Ich wusste, ich brauche etwas, das größer ist als ich.“ Auf der Suche nach einem Projekt stieß er auf das Gröna Bandet: 1.300 Kilometer nordische Einsamkeit, fast durchgängig off-trail. Kein Event, kein Startnummern-Feld, sondern Selbstorganisation, Improvisation und pure Natur, die den Läufer dazu zwingt, zu fühlen, zu denken, zu handeln. Schnell war der Plan geboren: in einem Zweierteam mit dem erfahrenen Südtiroler Trailrunner Lord Jens Kramer wollte Kruck die Fastest Known Time unterbieten.

Was folgte waren zehn Monate Training und Coaching durch Extreme-Triathletin Susa Buckenlei. Auch Sponsoren wurden gefunden – allen voran der Laufschuhhersteller Joe Nimble. „Die Unterstützung war unglaublich“, sagt Kruck. „Aber sie erhöht natürlich auch den Druck.“

Als das Duo in Bestform in Finnland startete, ahnte noch niemand, wie schnell das Vorhaben dramatische Wendungen nehmen würde. Bereits am ersten Tag verdreht sich Kruck an einer Felsspalte das Knie. Regen, Sturm, Kälte und ein reißender Fluss setzen die beiden Läufer zusätzlich unter Druck. Doch sie laufen weiter, Kruck versucht zu kompensieren. „Ultrarunning ist Schmerz“, sagt er.

„Du lernst, ihn zu lesen, zu relativieren, zu ignorieren. Aber es gibt eine Grenze – und die war hier bald erreicht.“

## DER SCHWIERIGSTE SCHRITT IST DAS STOPPEN

Am zweiten Tag wird klar: Der FKT ist nicht zu schaffen. Jeder Schritt ist ein Kampf gegen den Schmerz. Kruck führte einen stundenlangen inneren Dialog mit sich selbst: Wie viel ist noch klug? Wie viel ist nur noch Sturheit? Wie lange kann man gegen das Unvermeidliche anrennen, ohne sich selbst zu verlieren? „Ich wollte weiter“, sagt Kruck. „Nicht, weil ich mir etwas beweisen musste, sondern weil die Landschaft, dieses Projekt, mich nicht losgelassen haben.“



Hier geht's lang – und der Trail Addict Flow bot Komfort und Performance! Doch während der Joe Nimble Bestleistung abrief, erging es anderen [Körper-]teilen weniger gut.



Das Gröna Bandet zählt zu den herausforderndsten Langstrecken-Touren der Welt, und es erfordert Mut, sich dort überhaupt an den Startpunkt zu stellen.

Gleichzeitig spürte Kruck die Verantwortung gegenüber seinem Teampartner Jens. Für ihn war der FKT mehr als ein Etikett, es war seine Motivation, die Strapazen zu erdulden. Kruck versuchte, ihn zu überzeugen, dass das Abenteuer mehr zählt als die Zeit. Kurzzeitig gelang das. Während Ingo sich in der nächstgelegenen Stadt ärztlich untersuchen ließ, lief Jens alleine weiter durch die Wildnis. Anschließend trafen sich beide wieder auf der Strecke. Doch am Abend des vierten Tages werden selbst 50 Meter im groben Gelände zwischen einer Berg- und einer Haupthütte zum Endgegner. Eine Entscheidung muss her. „Ich habe meiner Frau über den Sat-Messenger geschrieben, dass es keinen Sinn macht, wie eine mehrfach angeschossene Gams durch die Berge zu humpeln, nur um am Ende vom Heli evakuiert zu werden“, erzählt er. Also läuft Kruck am fünften Tag allein zurück zum Ausgangspunkt in Abisko.

Nach drei Tagen Erholungspause wagte

Kruck noch einen letzten Versuch. Das Knie war fast wieder stabil, das Schienbein deutlich besser, alles schien auf dem Weg. Doch auch Kramer hatte inzwischen eine schmerzende Entzündung. Die Entscheidung für den Abbruch fällt.

Und dieser Abschied schmerzte mehr als jede körperliche Einschränkung. Was folgte, ist ein Prozess, den viele Läufer kennen, aber kaum jemand öffentlich thematisiert: das mentale Verdauen des Ausstiegs. Kruck beschreibt diese Tage als intensiv, schmerzhaft, aber auch klärend. Als Versagen sah er das vorzeitige Ende nie. Denn Scheitern ist Teil des Spiels. „Viele haben das verstanden und mir geschrieben“, sagt er. „Das hat mich ehrlich berührt.“

Auch die Sorge vor enttäuschten Partnern war unbegründet. Hauptsponsor Joe Nimble stand sofort hinter beiden Läufern.

„Sie haben nicht die Leistung bewertet, sondern den verantwortungsvollen Umgang mit meinem Körper“, erzählt der Extrem-Sportler.

Kruck nutzt die Wochen danach zur Regeneration. Doch die Erfahrung hat Spuren hinterlassen, nicht nur körperlich. „Ich gehöre in diese Wildnis“, sagt er. „Sie bringt mich in Einklang. Der Rekord ist zweitrangig. Ich suche echte Abenteuer und will dieses Kapitel beenden und deshalb zurückkehren – mit meiner Familie als mobilem Basecamp.“

## FAZIT: LÄUFER BRAUCHEN KEINE HELDEN – SONDERN VORBILDER.

Ingo Kruck hat keinen Rekord aufgestellt. Aber er hat etwas getan, das in einer Welt der Strava-Screenshots, Zielzeiten und Selbstoptimierung viel wertvoller ist: Er hat auf seinen Körper gehört. Und genau das macht ihn zu dem, was Läufer heute mehr brauchen als Helden – zu einem echten Vorbild. ■

## WEBTIPPS

www.joe-nimble.com

https://gronabandet.run