

**Glücksgefühle am „Kap des Zorns“
Nickenicher Christoph Mintgen läuft 400 Kilometer in acht Tagen durch Schottland**

„Cape Wrath“ – „Kap des Zorns“. Ein schroffer Name für einen Landstrich rauer Natur, der am nordwestlichsten Punkt Schottlands liegt. Auf einem Felsplateau erhebt sich ein Leuchtturm, der seine Schutzbotschaft kilometerweit über das Meer lichtintensiv sendet, um Schiffe vor der drohenden Steilküste zu warnen. An diesem unwirtlichen Ort, fernab der Zivilisation, schaut ein glücklicher, doch sichtlich abgekämpfter Läufer in einen imaginären Fotoapparat.

Der Nickenicher Extremsportler Christoph Mintgen von der LG Laacher See ist am Ziel seiner Träume angelangt. Er feiert diesen Moment nicht enthusiastisch, sondern eher wie jemand, der um die verlorengegangene Kraft spürbar ringt. Jeder Kilometer scheint sich in seinem Gesicht abzuzeichnen. Der Ballast auf seinen Schultern wiegt sprichwörtlich wie wortsinnig schwer – 5 Kilogramm über Berg und Tal, zehn Stunden am Tag, 400 Kilometer durch die Wildnis. Ein schier unvorstellbares Pensum! Der 30-jährige hat eine Woche voller Strapazen und Entbehrungen wie im Tunnel bewältigt. Die Strecke von „Fort William“ nach „Cape Wrath“ in acht Tagen beschreibt Christoph als Höhepunkt seiner Laufbahn. Sein Run durch die Eiswüste Alaskas am Yukon River und der Höllentrip durch das heiße Emirat Dubai seien im Vergleich zu Christophs Durchquerung der schottischen Highlands in punkto Intensität eindeutig nachgeordnet zu betrachten: „Was ich beim Cape Wrath Ultra Trail erlebt habe, ist unbeschreiblich. Zum ersten Mal fällt es mir schwer, meine Erlebnisse in Worte zu fassen.“

Wer Schottland kennt, wird nachempfinden können, wie 200 Laufbesessene die landschaftlichen Vorzüge Kaledoniens mit Haut und Haaren körperintensiv auskosten und durchleiden. Christoph liebt die Natur und das anspruchsvolle Streckenprofil: „Wir mussten unzählige Höhenkilometer überwinden. Belohnt wurden wir von wunderbaren Panoramablicken bis weit zum Ozean. Es ging an Wasserfällen vorbei, oftmals querfeldein ohne Weg und Steg über Stock und Stein. Dort gab es mehr Schafe als Menschen. Wenige Einsiedler lebten in selbstgewählter Einsamkeit.“

Von den berühmt berüchtigten Wetterkapriolen der Insel kann Christoph ein Lied singen. Regen und Hitze bereiteten dem erfahrenen Läufer ein Wechselbad der Gefühle, während es über unsicheres Geläuf ging. Am fünften Tag streikte der Körper, mussten purer Wille und Geist ihn zum Weitermachen zwingen: „Eine schmerzhaft Sehnenentzündung im Sprunggelenk hat mir echte Sorgen bereitet. Die Reizung wurde immer schlimmer und der damit verbundene Stress, aufgeben zu müssen, hat mich emotional stark belastet.“

Den „Cape Wrath Ultra Trail“ zu meistern, wäre nicht ohne den nötigen Teamgeist vorstellbar gewesen. Die internationale Gemeinschaft rückte eng zusammen, half sich gegenseitig. Christoph teilte sich ein Zelt mit drei Niederländern, einem Russen und einem Asiaten: „Wir haben uns gegenseitig gestärkt und gewarnt, wenn die Disqualifikation drohte. Die Achtsamkeit untereinander ist bei solchen Extremläufen sehr ausgeprägt. Zwei Verwarnungen durfte man sich leisten. Jeder hat geschaut, wie er den anderen motivieren konnte. So etwas ist bei uns Läufern gelebte Praxis.“

80 Stunden und 40 Minuten war Christoph auf den Beinen, badete in Bergbächen, sonnte sich auf den Gipfeln, lief durch morastige Wiesen, wurde von Mücken gestochen, lebte, fühlte und kämpfte nur für den einen Augenblick – das Ziel an der nordwestlichsten Spitze Schottlands. Dann endlich „Cape Wrath“ und sein Leuchtturm. Ein azurblaues Firmament mit wenigen Schönwetterwolken gesprenkelt, krönen Christophs Ankunft im „Läuferolymp“. 110 Extremsportler finishen den „Cape Wrath Ultra Trail“, er wird 91: „Ich bin sowas von glücklich, angekommen zu sein. Nun fühle ich nur Leere. Ich glaube nicht, dass Schottland zu toppen ist. Mein Körper sehnt sich nun nach Erholung. Ich denke nicht an Morgen, sondern bin froh, im Hier und Jetzt zu sein.“

Fotos: Christoph Mintgen
Reportage: Michael Harbeke



Am „Cape Wrath“ angekommen: Der Nickenicher Läufer Christoph Mintgen am Ziel seiner Träume.



400 Kilometer von „Fort Williams“ nach „Cape Wrath“ durch die Naturschönheiten des schottischen Hochlands.