

BERG

Menschen & Geschichten in Garmisch-Partenkirchen

WELTEN

Ausgabe 19 Frühling 2015
Ihr Gratis-Exemplar



Barfuß
oder mit
Schuhen
Das Laufen-Spezial

Sekunden
entscheiden
Als Rennmechaniker bei der DTM

Genauer
hinschauen
Die Kunst der Heimat

Laufen wie auf der Isomatte

Martl Jung will die Welt erleben, wie sie wirklich ist: hautnah und authentisch. Und das geht am besten mit nackten Füßen, die bei jedem Schritt neues Terrain betreten. Darum hat der Garmisch-Partenkirchner seine Schuhe vor vielen Jahren in die Ecke geworfen. Der 47-jährige ist fast nur noch barfuß unterwegs – auch in den Alpen.

Text: Janine Tokarski • Fotos: privat

Martl Jung, 47, Brille, Typ Analytiker, hasst Schranken. Vor allem die im Kopf. Er springt einfach drüber – und zwar barfuß. Seit vielen Jahren zieht er nur Schuhe an, wenn es unbedingt sein muss. Bei Skitouren und in seinem Halbtagsjob in der medizintechnischen Entwicklung. Oder aber, „wenn ich meine Ruhe haben will“, sagt er. Da sind sie wieder, diese Schranken im Kopf. Denn viele schauen ihm auf die – nackten – Füße, wenn er durch Murnau läuft. Seit einigen Jahren wohnt er in Hechendorf. Zwar liegt Barfußlaufen im Trend, etliche Wege sind extra fürs Laufen ohne Schuhe entstanden, „aber man muss die Leute noch an die Hand nehmen“, sagt der gebürtige Garmisch-Partenkirchner. „Sie brauchen Schilder: Hier darf man seine Schuhe ausziehen.“ Jung schüttelt den Kopf und lacht. Er braucht sie nicht, er ist immer ohne Schuhe unterwegs. „Barfußlaufen ist Kopfsache“, sagt er und wackelt mit den Zehen. Zuhause hatte er schon ewig nichts mehr an den Füßen.

Ohne Schuhe in den Dolomiten: „Nicht lustig“

Daheim fing es an, „dann hab' ich meinen Aktionsradius erweitert“. Erst lief er im Garten barfuß, dann zum Briefkasten, zum Einkaufen, in die Disko und schließlich auf den Berg. Bei einer Tour machte er Rast, zog seine Schuhe aus, „wie es jeder tut“, erzählt er. Das herrliche Gefühl genießen, wenn die Füße abkühlen, sich entspannen. Aber „ich wollte die Schuhe gar nicht mehr anziehen“. Also tat er es immer seltener. Seit 2008

macht er alpine Touren auf nackten Sohlen. Von der Zugspitze ging's über den Jubiläumsglatz zur Alpsee, er startete dreimal beim Zugspitz-Extremberglauf und lief im August 2009 von München über die Alpen nach Verona. Bei der Überquerung hatte er nicht ein Paar Schuhe dabei. „Sonst hätte ich sie wahrscheinlich angezogen“, gibt er zu. Denn die Dolomiten „sind nicht lustig“. Scharfkantig und rau bohrt sich jeder Stein in die Fußsohle. Und das sagt ein Experte, an dessen Füßen sich längst eine unempfindliche Lederhaut gebildet hat. „Kleine Dornen merke ich gar nicht mehr. Man läuft wie auf einer Isomatte.“ Schnee, Kälte, Nässe, all' das macht dem Werdenfeller nichts aus. Genau darum geht es ihm beim Barfußlaufen: Um die Sinneseindrücke, das Gefühl unter den Sohlen, das man mit Schuhen nicht spürt. „Barfuß betrittst Du mit jedem Schritt neues Terrain.“ Er tastet, schaut und fühlt vor, wohin er den Fuß setzt. Jeder Schritt ist für Martl Jung eine intensive Erfahrung.

Das Hörnle für Barfuß-Einsteiger

Eine, die er gerne weitergibt. Bei Vorträgen, mit denen er Zuhörer fürs Barfußlaufen begeistert. Rund 50-mal im Jahr erzählt der „Solerunner“, Jungs Markenname, im gesamten deutschsprachigen Raum von seinen Touren. Der nächste Vortrag über Touren in Südtirol ist schon in Planung. Ein paar Mal muss er dafür noch in die Dolomiten – auch, wenn die weh tun.

Ohne die Kamera zieht Jung selten los. Zumindest die Fotoausrüstung ist mit am Berg; für sie hat er immer Platz. Auch mit seinen vier Kindern hat er schon einige Barfuß-Touren gemacht. Einsteigern empfiehlt er das Hörnle. Zum Testen eignet sich Bad Kohlgrub's Hausberg hervorragend. Jung zieht's höher hinaus. Die heimischen Berge kennt er alle. Seine bislang letzte Tour führte ihn auf den Kramer. In zwei Stunden rauf, durch den Schnee, in einer wieder runter. „Du musst immer in Bewegung bleiben“, dann kann die Kälte den nackten Füßen nichts anhaben.

Es geht nicht um Höhenmeter und Rekorde

Am Kramer „kenn' ich jeden Gamssteig“. Das erklärt die Rekordzeit, in der er den Berg bewältigte. Und das, obwohl es ohne Schuhe bergab deutlich länger dauert als gut besohlt. Jung ist ziemlich fit, aber „kein Extremsportler“. Darauf legt er Wert. Ihm geht's nicht um Leistungen, Höhenmeter, Rekorde, sondern ums Barfußlaufen an sich. Und um die Begegnungen – mit Hüttenwirten, Wanderern, Sennern. Jung will eintauchen in ihre Welt. Er fuhr mit dem Rad durch die Wüste Algeriens, paddelte mit dem Schlauchboot durch den Regenwald Borneos und aß Piranhas mit Indianern. Er will die Welt entdecken, wie sie ist. Hautnah spüren. Jeden Schritt. Das ist Jungs Welt. Eine Reise „mit der Lärmschleuder“ Auto kommt für ihn nicht in Frage, nur Reisen „aus eigener Kraft“. Und barfuß, wann immer es geht. ■

Martl Jung auf dem Weg zur Marmolata (Dolomiten).