

Vom Pokalhelden zum Extremläufer

Er war 2007 einer der Pokalhelden des 1. FC Nürnberg. Heute verfolgt **Markus Schroth** (45) den Fußball nur noch am Rande. Seine ganze Konzentration gilt dem Laufen – so weit die Füße tragen. Über Stock und Stein läuft der ehemalige Stürmer, manchmal Hunderte Kilometer ohne richtige Pause.

Von Alexander Augustin und Michael Duschl

München. Als er 2009 seine Fußball-Karriere beenden muss, hat Markus Schroth (45) kaum noch Hoffnung, jemals wieder Leistungssport betreiben zu können. Sein Knie ist von mehreren Operationen so lädiert, dass die Ärzte ihm raten, seine Schuhe an den Nagel zu hängen. Er tut das. Heute muss Schroth, der einst für den Karlsruher SC, den TSV 1860 München und den 1. FC Nürnberg stürmte, darüber schmunzeln. Elf Jahre nach seinem Karriereende ist sein Knie voll belastungsfähig. Kein Zwickeln, nichts. „Im Nachhinein betrachtet war diese Verletzung ein Glücksfall, so blöd sich das auch anhören mag“, sagt er. Sie war der Startschuss für die Karriere nach der Karriere.

In den letzten Jahren hat Markus Schroth schier unvorstellbare Leistungen vollbracht. Mehrere Male hat er am Ultratrail du Mont Blanc teilgenommen. 171 Kilometer am Stück, 10 200 Höhenmeter. Sein Meisterstück macht er 2018 bei der Tor de Geants vorbei am Matterhorn, dem Monte Rosa, Gran Paradiso und dem Mont Blanc – 330 Kilometer, 24 000 Kilometer. Schroth braucht dafür 136 Stunden oder umgerechnet fünfeinhalb Tage. In dieser Zeit kommt er auf gerade einmal vier-

einhalb Stunden Schlaf. Wieso tut er sich das an?

„Es hat sich schon in meiner Fußballzeit angedeutet, dass ich mich gerne bewege. Ich hatte nie Probleme, wenn der Trainer zum Waldlauf gerufen hat.“ Nach seinem Karriereende 2009 und einigen Jahren als Assistententrainer bei den Löwen zieht sich Schroth aus dem Fußballgeschäft zurück. Er lernt seine heutige Frau Petra kennen, die ihm hilft, zu sich selbst zu finden.

„Ich habe gemerkt, dass der Sport ein wesentlicher Teil meines Lebens ist und ich nicht darauf verzichten will, nur weil mein Knie nicht mehr so will“, sagt Schroth heute. Durch Mentalcoaching findet er seine innere Mitte – und mit dem Geist gelangt auch sein Körper plötzlich zurück zu alter Leistungsfähigkeit. Sein Knie ist schmerzfrei – egal ob er Mountainbike fährt oder bergsteigt. „Ich

„Ich hätte nie geglaubt, dass ich noch einmal so eine Leistung vollbringen könnte.“

habe gelernt, die eigene Vorstellungskraft zu überwinden. Denn da beginnt das Leben erst.“

Markus Schroths fußballerisches Leben ist 2007 auf dem Höhepunkt. Mit dem Club gewinnt er im DFB-Pokal. Dass es sein letztes Pflichtspiel bleiben sollte, ahnt er zu dem Zeitpunkt noch nicht. Er wechselt zurück zu 1860, wo er schon von 1998 bis 2004 spielte, verletzt sich in der Vorbereitung und macht in zwei Jahren kein Spiel mehr. „Es war keine einfache Phase in meinem Leben“, sagt der 45-Jährige. Heute blickt er stolz zurück auf seine Karriere, in der er 300 Bundesligaspiele gemacht hat. „Der Pokalsieg war ein einzigartiges Erlebnis, für mich und die ganze Region.“ Aber, sagt Schroth: „Einen Ultratrail zu beenden, fühlt sich sogar noch ein bisschen besser an, weil ich nie geglaubt habe, dass ich noch einmal so eine Leistung vollbringen könnte.“



Die Berge sind nun sein Spielfeld: Markus Schroth, hier 2019 beim Lavaredo Ultratrail in Cortina d'Ampezzo (120 km, 5200 hm). – F.: LUT2019/Canonfotosports



Größter Erfolg und unfreiwilliger Endpunkt der Karriere: DFB-Pokalsieg mit dem 1. FC Nürnberg 2007.

MARKUS SCHROTH IM PNP-SPORTPODCAST

Im PNP-Sportpodcast „Querpass“ spricht Markus Schroth über seine Leidenschaft Ultratrail und blickt zurück auf seine Fußballkarriere. Er erzählt den PNP-Redakteuren Michael Duschl und Alexander Augustin, woran er auf seinen einsamen Läufen durchs Gebirge denkt und wie ehemalige Mitspieler auf seine extremen Abenteuer reagieren. Außerdem hat er einen Tipp für alle Hobbyläufer, die in der dunklen Jahreszeit Probleme haben, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.

Den „Querpass“ mit Markus Schroth hören Sie unter pnp.de/audio und auf den gängigen Podcast-Plattformen.

