
EINE TRAININGSPHILOSOPHIE FÜR TRAILRUNNER
von Lars Menger
Mondlichtlaufen
Wie du im Dunkeln den Weg nach Hause findest

LARS MENGER

Mondlichtlaufen

Wie du im Dunkeln den Weg nach Hause findest

EINE TRAININGSPHILOSOPHIE FÜR TRAILRUNNER

Leseprobe · Version 1.0

Mondlichtlaufen

LARS MENGER

Leseprobe, Version 1.0

© 2026 Lars Menger · gretyl

Für Miria, die im Wald frei wurde.

Für Silence.Run, das einen Zahlenmenschen inspirierte sich selbst zuzuhören.

Inhalt

Prolog: Vor einem großen Walde 9

TEIL I: DIE NOT

Kapitel 1: Hunger im Haus 19
Kapitel 2: Die Kinder liegen wach

TEIL II: DIE KIESELSTEINE

Kapitel 3: Kiesel im Mondlicht
Kapitel 4: Brotkrumen und Vögel
Kapitel 5: Drei Tage im Wald

TEIL III: DAS LEBKUCHENHAUS

Kapitel 6: Ein Häuschen aus Brot und Kuchen
Kapitel 7: Die Hexe mästet
Kapitel 8: Der Knochen durchs Gitter

TEIL IV: GRETYLS WENDE

Kapitel 9: „Ich weiß nicht, wie ich’s machen soll“
Kapitel 10: Der Ofen

TEIL V: HEIMKEHR

Kapitel 11: Perlen und Edelsteine
Kapitel 12: Die weiße Ente
Kapitel 13: Zuhause

Epilog: Mein Märchen ist aus

Anhang 1: Dein erster Kiesel
Anhang 2: Werkzeugregister
Anhang 3: Handwerk am Wegrand
Anhang 4: Kleines Wörterbuch des Waldes
Anhang 5: Quellen und weiterführende Literatur

Danksagung



PROLOG

Vor einem großen Walde

Am Waldrand

Vor einem großen Walde wohnte ein armer Holzhacker mit seiner Frau und seinen zwei Kindern. So beginnt das Märchen, und so beginnt auch dieses Buch. Nur sieht der Wald heute anders aus.

Gretyl wohnt am Rand eines solchen Waldes. Hinter dem letzten Haus beginnt ein Forstweg, nach dem zweiten Gatter wird er zum Pfad, und der Pfad steigt durch Buchen und Fichten bis auf den Grat. Dort oben ist sie in den letzten Jahren öfter gewesen als irgendwo sonst.



Sie läuft seit langem. Erst auf der Straße, dann im Gelände, irgendwann auch nachts mit der Stirnlampe, wenn der Tag keinen anderen Platz ließ. Am Anfang war der Wald der einzige Ort, an dem es still wurde. Wurzeln, Steine, der eigene Atem am Anstieg. Mehr brauchte sie nicht.

Dann kam, was fast immer kommt. Ein Startplatz für einen Ultra, gebucht in einer Nacht im Januar. Ein Plan aus dem Netz. Eine Uhr, die Höhenmeter zählte und Erholungszeiten vorschrieb. Eine Laufgruppe, in der jeden Sonntag jemand ein Gipfelfoto postete, und Hänsel, ihr Laufpartner, der jedes dieser Fotos kannte. Gretyl lief mehr als je zuvor. Und mit jedem Kilometer wurde es lauter.

An einem Abend im Herbst stand sie am Gatter, die Lampe schon auf der Stirn, und lief nicht los. Sie war nicht verletzt. Sie war nicht einmal besonders müde. Sie wusste nur nicht mehr, warum sie lief.

Hinter ihr im Haus brannte Licht. Vor ihr lag der Wald, dunkel und ruhig wie immer. Er hatte sich nicht verändert. Gretyl schon.



An dich

Vielleicht kennst du diesen Abend. Den Wald kennst du jedenfalls, wenn du im Gelände läufst. Du weißt, dass am Berg keine Pace gilt. Dass derselbe Trail im Regen ein anderer ist als im Juli. Dass du am langen Anstieg nicht mit den Beinen entscheidest, sondern mit dem Kopf. Der Trail hat dich gelehrt, dass draußen andere Regeln gelten als auf der Bahn.

Und doch ist der Lärm auch hier angekommen. Höhenmeter werden gesammelt wie Trophäen, Rennen sind Monate im Voraus ausgebucht, jeder Lauf hinterlässt eine Spur aus Daten. Nichts davon ist schlecht. Aber es kann den Ort übertönen, wegen dem du einmal angefangen hast.

Dieses Buch ist kein Trainingsplan. Du wirst darin keine Tabelle finden, die dir sagt, wie viele Höhenmeter du in Woche zwölf laufen sollst. Du wirst Wissen finden: über dein Herz, über Belastung und Erholung, über den Kopf am Berg. Aber das Wissen ist nicht das Ziel. Es ist der Weg zu einer Haltung.

Diese Haltung nennen wir **Gretyls Mondlichtlaufen**: laufen nach dem, was im Dunkeln leuchtet, wenn alle äußeren Spuren verschwunden sind. Sie passt in einen einzigen Satz, den der Gründer von gretyl selbst lebt: *Running to stand still.* Laufen, um zur Ruhe zu kommen. Mondlichtlaufen heißt: auf das hören, was in dir leuchtet, dein Herz und deinen Körper. Und erkennen, was dich treibt: die Eile, die dir keine Ruhe lässt, und ein Warum, das vielleicht gar nicht deines ist. Wer so läuft, trainiert nicht weniger ehrgeizig. Er trainiert so, dass der Ehrgeiz ihn nicht auffrisst.



Woher diese Haltung kommt

Hinter gretyl steht ein Läufer, der lange nach Zahlen gelaufen ist. Er ist Informatiker, und er hat seine Trainingsdaten gelesen, wie er alles liest: gründlich, Kurve für Kurve, bis keine Frage mehr offen war. Jahrelang ging es um Leistung, um Bestzeiten und darum, aus jedem Lauf noch etwas mehr herauszuholen.

Dann kam eine Zeit, in der das Leben ihn anhalten ließ. Was damals geschah, gehört nicht in dieses Buch. Was danach kam, schon: Er lief weiter, aber anders. Nicht mehr, um schneller zu werden, sondern um ruhig zu werden. Er entdeckte, dass Laufen nicht nur ein Weg nach vorn sein kann, sondern auch ein Weg, endlich stillzustehen. *Running to stand still* ist seitdem sein Motto. Heute läuft er nicht mehr gegen die Uhr, sondern für sich.

Auf diesem Weg begegnete ihm die Methode Silence.Run. Er las sie, wie er alles liest: gründlich und skeptisch. Und dann geschah etwas, das ihm bei Zahlen nie passiert war. Er hat sie im wahrsten Sinne ins Herz geschlossen. Für jemanden, der jahrelang Herzfrequenzkurven ausgewertet hatte, war das fast eine komische Wendung: Er hatte sein Herz immer gemessen. Jetzt fing er an, ihm zuzuhören.

Die Zahlen hat er dabei nicht weggeworfen. Er liest sie noch immer. Aber er weiß jetzt, was sie nicht messen. Genau dort, zwischen den Daten und dem, was kein Sensor erfasst, liegt die Haltung von gretyl. Sie kommt von jemandem, der beide Seiten des Laufens kennt: die, die zählt, und die, die zuhört.



Aus dieser Verbindung ist gretyl entstanden: ein Coaching für Trailläufer, das Daten ernst nimmt und dem Gefühl trotzdem das letzte Wort lässt.

Später ging er diesen Weg noch einmal, mit seiner Tochter. Davon erzählt das Ende dieses Buchs.

Wie du dieses Buch liest

Du kennst die Geschichte von Hänsel und Gretel. Zwei Kinder, die in den Wald geschickt werden, weil zu Hause der Hunger regiert. Kieselsteine, die im Mondlicht leuchten. Brotkrumen, die die Vögel fressen. Ein Haus aus Lebkuchen, eine Hexe, ein Ofen, eine weiße Ente, die über das Wasser trägt. Und am Ende der Weg nach Hause.

Dieses Märchen ist die Karte durch das Buch. Jede seiner Stationen steht für einen Schritt im Mondlichtlaufen. Jedes Kapitel beginnt mit Gretyl und Hänsel auf einem Trail von heute. Von dort führt es dich tiefer: zu dem, was dahintersteckt, zu Menschen, die diesen Weg schon gegangen sind, und zu dem, was du selbst ausprobieren kannst.

Lies es von vorn nach hinten. Es ist kein Nachschlagewerk, sondern ein Weg, und wie jeder Weg im Wald ergibt er erst Sinn, wenn man ihn ganz geht. Du wirst dich unterwegs wiedererkennen: in Gretyl, in Hänsel, vielleicht auch in der Hexe. Das ist so gedacht.

Die Teile des Weges erkennst du am Aussehen. Das Märchen steht in eigener Schrift auf einem leicht getönten Grund. „Aus der Praxis“ zeigt einen Fall aus dem Training und hat einen eigenen Rahmen. Diese Beispiele sind verdichtete Fälle



aus der Erfahrung des Autors, teils verändert und nicht eins zu eins echt. Die Werkzeuge liegen auf einer eigenen Fläche. Am Ende jedes Kapitels fasst der Kieselstein zusammen, was du mitnimmst. Wenn du dich verirrst, hilft dir das Wörterbuch des Waldes am Ende des Buchs.

Und noch etwas: Die Werkzeuge in diesem Buch sind Angebote, kein Pflichtprogramm. Du musst nach keinem Lauf etwas bewerten. Die meisten Läufe darfst du einfach laufen. Ein Werkzeug ist für den Tag, an dem du etwas klären willst oder etwas nicht stimmt.

In diesem Buch heißt sie Gretyl, und sie ist die Heldin der Geschichte. Nicht, weil sie die Stärkste ist, sondern weil sie im entscheidenden Moment klar bleibt.

Und so beginnt es

Gretyl stand noch immer am Gatter. Über dem Grat ging der Mond auf. Sie schaltete die Lampe aus, ohne genau zu wissen, warum, und horchte in den Wald hinein.

Es war still. Zum ersten Mal seit Monaten war es wirklich still.



Was sie in dieser Stille hörte, davon erzählt dieses Buch. Es beginnt, wie alle alten Geschichten beginnen: mit Hunger.

TEIL I

Die Not



„…und einmal, als große Teuerung ins Land kam, konnte er auch das tägliche Brot nicht mehr schaffen.“

Warum verlieren wir uns?



KAPITEL 1

Hunger im Haus

Im Oktober wurde es früher dunkel, und Gretyls Tage wurden länger. Das passte nicht zusammen, aber so war es.

An diesem Dienstag war sie um halb sieben aus dem Haus gegangen und um halb acht zurückgekommen. Dazwischen lagen elf Stunden, zwei Projekte, die beide dringend waren, und eine Mail ihrer Chefin mit dem Betreff „kurze Frage“, die keine kurze Frage gewesen war. Im Auto hatte sie an den Plan gedacht. Dienstag: 14 Kilometer, 700 Höhenmeter, darin fünfmal vier Minuten bergauf, hart.

Sie zog sich um, ohne sich hinzusetzen. Wenn sie sich hinsetzte, das wusste sie, würde sie nicht mehr aufstehen. Stirnlampe, Weste, die Uhr. Am Gatter drückte sie auf Start.



Die ersten Intervalle gingen. Beim dritten brannten ihr die Oberschenkel schon nach einer Minute, und beim vierten dachte sie an die Mail. Sie formulierte im Kopf eine Antwort, während sie den Hang hinaufkeuchte, verwarf sie und formulierte eine neue. Das fünfte Intervall lief sie, weil es im Plan stand. Oben, im Kegel ihrer Lampe, war nur Nebel.

Zu Hause speicherte die Uhr die Einheit und zeigte einen grünen Haken. Trainingseffekt: hoch. Gretyl stand in der Küche und öffnete den Kühlschrank. Ein Rest Käse, ein halbes Glas Oliven, Senf. Im Brotkasten lag ein Kanten vom Wochenende. Sie aß ihn im Stehen, das Handy in der anderen Hand, und las die Mail noch einmal.

Sie hatte heute alles geschafft, was auf ihrer Liste stand. Und sie war hungrig wie lange nicht. Nicht nach Brot. Nach etwas, das sie nicht benennen konnte.

> **Dein Körper führt nur ein Konto. Arbeit, Sorgen, schlechter Schlaf und Training werden alle davon abgebucht.**



Gretyl hat an diesem Abend nichts falsch gemacht, jedenfalls nicht nach dem Plan. Sie ist jede Einheit gelaufen, die dort stand. Aber der Plan wusste nichts von den elf Stunden davor. Er wusste nichts von der Mail, vom Nebel im Kopf und vom leeren Kühlschrank. Für den Plan war es ein Dienstag wie jeder andere.

Für ihren Körper nicht. Er unterscheidet nicht zwischen einem Intervall am Hang und einem Konflikt im Büro. Beides ist Belastung, beides kostet, und beides muss er wieder ausgleichen. Wer nur das Training zählt, rechnet mit einem Konto, von dem viel mehr abgebucht wird, als er sieht.

Das ist die Not, mit der dieses Buch beginnt. Nicht zu wenig Zeit, nicht zu wenig Disziplin, nicht zu wenige Kilometer. Sondern ein Alltag, der so laut ist, dass du nicht mehr merkst, was er dich kostet. Dieses Kapitel zeigt, wie Alltag und Training im selben Körper zusammenkommen, und wann das Laufen dir Kraft gibt und wann es sie dir nimmt.

Ein Konto für alles

Sportwissenschaftler unterscheiden zwischen Trainingsbelastung und Gesamtbelastung. Die Trainingsbelastung ist das, was in deinem Plan steht: Kilometer, Höhenmeter, Intensität. Die Gesamtbelastung ist alles, worauf dein Körper mit Stress reagiert. Dazu gehören auch Termine, Konflikte, Pendeln, kranke Kinder, ein Umzug, eine Trennung, zu wenig Schlaf.

Das ist kein Bild, sondern ganz konkrete Biologie. Ob dich ein Intervall am Berg fordert oder ein schwieriges Gespräch: Dein Körper antwortet mit demselben System. Das Stresshormon Cortisol steigt, das Nervensystem schaltet auf Leistung,



Puls und Blutdruck gehen hoch. Danach muss er wieder herunterfahren, reparieren und auffüllen. Diese Erholung ist der Moment, in dem Training überhaupt erst wirkt. Wer ständig unter Strom steht, gibt seinem Körper weniger Gelegenheit dazu.

Studien bestätigen, was viele Trainer aus Erfahrung wissen: Menschen mit hohem Alltagsstress erholen sich nach demselben Training langsamer und machen über Wochen weniger Fortschritte als Menschen, die entspannter leben. Dasselbe Programm bringt bei zwei Läufern unterschiedliche Ergebnisse, weil es auf zwei verschiedene Konten trifft.

Für dich heißt das: Eine harte Woche im Job ist eine harte Trainingswoche, auch wenn du keinen Meter mehr gelaufen bist.

Daraus folgt etwas für jede Routine: Eine gute Gewohnheit ist nicht die, die jede Woche gleich aussieht. Es ist die, zu der du zurückfinden kannst.

Wenn der Kopf müde ist, wird der Berg steiler

Es gibt eine Müdigkeit, die nicht in den Beinen sitzt. In einem bekannten Experiment lösten Probanden neunzig Minuten lang eine anspruchsvolle Konzentrationsaufgabe, während eine Vergleichsgruppe entspannte Dokumentarfilme sah. Danach fuhren alle auf dem Ergometer bis zur Erschöpfung. Die geistig Ermüdeten gaben deutlich früher auf. Ihr Herz, ihre Muskeln und ihr Stoffwechsel arbeiteten nicht anders als bei den anderen. Nur die Anstrengung fühlte sich von Anfang an größer an.



Das erklärt Gretyls viertes Intervall. Die Beine hätten es noch gekonnt. Aber ein Kopf, der seit dem Morgen Entscheidungen trifft, bewertet jeden Höhenmeter als teurer. Am Berg spürst du das doppelt: Der Anstieg wirkt steiler, und bergab, wo jeder Schritt Aufmerksamkeit braucht, wirst du unsicherer. Wer im Downhill stolpert, ist oft mit dem Kopf noch im Büro.

Mentale Müdigkeit ist also keine Ausrede. Sie ist ein Messwert. Wenn sich ein lockerer Lauf schwer anfühlt, sagt dir das etwas, auch wenn die Uhr es nicht anzeigt.

Gibt das Laufen, oder nimmt es?

Gretyl ist früher in den Wald gegangen, um aufzutanken. An diesem Dienstag ist sie hingegangen und hat noch mehr ausgegeben. Beides ist Laufen, und doch ist es nicht dasselbe.

Ruhiges Laufen im Gelände gehört zu den besten Mitteln gegen Alltagsstress, die wir kennen. Die gleichmäßige Bewegung senkt die Anspannung, der Atem wird ruhiger, und der Wald selbst hilft mit. Umweltpsychologen beschreiben, dass natürliche Umgebungen unsere angestrengte Aufmerksamkeit entlasten: Blätter, Licht und Wasser ziehen den Blick sanft auf sich, ohne etwas zu verlangen. Der Kopf darf schweifen, und genau dabei erholt er sich.

Harte Intervalle dagegen sind ein zusätzlicher Stressreiz. An einem guten Tag ist das genau richtig, denn auf diesen Reiz antwortet der Körper mit Anpassung. An einem Tag, an dem das Konto schon leer ist, kommt der Reiz zu einer Belastung dazu, die der Körper ohnehin kaum ausgleichen kann. Dann nimmt das Laufen, statt zu geben.



Daraus folgt eine einfache Regel, die im Werkzeug dieses Kapitels steht: Je voller dein Alltag, desto ruhiger dein Lauf. Das ist kein Rückschritt. Es ist die Einheit, die dir an diesem Tag am meisten bringt.

Woher kommt dein Lärm?

Nicht jede Belastung kommt von außen. Ein Teil kommt aus dem Laufen selbst. Trailrunning ist in den letzten Jahren lauter geworden: Startplätze, die verlost werden, Höhenmeter, die im Jahresrückblick gezählt werden, Gipfelfotos, Segmente, Ranglisten. Nichts davon ist schlecht. Aber all das will etwas von dir, und es wird vom selben Konto abgebucht.

Gretyls Plan kam aus dem Netz, ihren Startplatz hatte sie in einer Januarnacht gebucht, und ihr Laufpartner kannte jedes Gipfelfoto der Gruppe. Jedes für sich war harmlos. Zusammen machten sie aus dem Ort, an dem es früher still wurde, einen weiteren Ort, an dem etwas von ihr erwartet wurde.

Bevor du an deinem Training etwas änderst, lohnt sich deshalb eine ehrliche Bestandsaufnahme: Was kostet dich gerade Kraft? Und was davon hat mit dem Laufen zu tun? Ein Selbstcheck dafür steht im Werkzeug. Was du mit den Antworten tust, darum geht es im Rest dieses Buchs.



Aus der Praxis: Der Dienstplan

Jonas, nennen wir ihn so, ist Notfallpfleger und läuft seit acht Jahren Trails. Als er zu gretyl kam, wollte er seinen ersten Lauf über 50 Kilometer schaffen und hatte einen klaren Plan: vier Einheiten pro Woche, zwei davon hart. Er hielt sich daran, auch nach Nachtschichten. Nach sechs Wochen war er langsamer als am Anfang, schlief schlecht und hatte keine Lust mehr auf den Wald.

Das erste Gespräch drehte sich kaum ums Laufen. Es ging um seinen Dienstplan. Sein Coach legte die harten Einheiten auf die Tage nach freien Tagen und machte aus jedem Lauf nach einer Nachtschicht einen ruhigen Lauf im Wald, ohne Vorgabe, so langsam, wie Jonas wollte. Die Trainingsmenge blieb fast gleich. Nur ihre Verteilung folgte jetzt seinem Leben statt dem Kalender.

Nach vier Wochen schrieb Jonas: „Ich freue mich wieder auf die Läufe nach der Nacht. Das sind die besten.“ Den 50er lief er im Herbst, nicht in seiner Wunschzeit, aber mit dem Gefühl, dass er ihn gleich noch einmal hätte laufen können.

Nicht das Training war zu viel. Es wurde von einem Konto abgebucht, das der Dienstplan schon geleert hatte.



Werkzeug 1.1: Dein Kontostand

Der Kontostand am Morgen. Bevor du entscheidest, wie du heute läufst, schau zwei Minuten auf dein Konto. Gib jedem Bereich eine Zahl von 1 (kaum belastet) bis 5 (sehr belastet):

Bereich	Frage an dich	1 bis 5
Arbeit	Wie voll und wie fordernd ist der Tag?	
Schlaf	Wie schlecht habe ich geschlafen?	
Kopf	Wie viel Sorge, Ärger oder Unruhe trage ich mit mir?	
Körper	Wie schwer fühlen sich Beine und Körper an?	
Training	Wie hart waren die letzten zwei Tage?	

Dann zählst du zusammen:

- **5 bis 11:** Dein Konto ist gut gefüllt. Lauf, was im Plan steht.
- **12 bis 18:** Dein Konto ist angespannt. Lauf die Einheit, aber nimm die Intensität eine Stufe zurück, oder tausche die harte Einheit mit einem lockeren Tag dieser Woche.



- **19 bis 25:** Dein Konto ist leer. Heute gibt es einen ruhigen Lauf im Wald ohne Vorgabe oder einen freien Tag. Beides ist Training.

Wenn deine Uhr den Ruhepuls misst, nimm ihn dazu. Liegt er am Morgen mehrere Schläge über deinem üblichen Wert, zähl drei Punkte dazu. Was dir dein Puls sonst noch erzählt, steht in Kapitel 3.

Auch Hitze, Höhe und Reisen buchen vom selben Konto ab. Eine heiße Woche oder zwei Tage in der Höhe sind Belastung, auch wenn dein Plan gleich bleibt. Zähl in solchen Wochen ein bis zwei Punkte dazu.

Woher kommt dein Lärm? Einmal im Monat, am besten nach einem ruhigen Lauf, beantwortest du drei Fragen schriftlich:

1. Was kostet mich gerade am meisten Kraft?
2. Was davon hat mit dem Laufen zu tun: mit Plänen, Zielen, Vergleichen, Erwartungen?
3. Wann bin ich zuletzt gelaufen, ohne dass es etwas beweisen musste?

Um halb zwölf lag Gretyl im Bett und konnte nicht schlafen. Ihr Körper war müde, aber ihr Kopf lief weiter, Intervall um Intervall. Auf dem



Nachttisch leuchtete das Handy auf. Eine Sprachnachricht aus der Laufgruppe, von Hänsel: „Sonntag, große Runde. Vierzig Kilometer, zweitausendfünfhundert Höhenmeter. Wer ist dabei?“ Darunter, Sekunden später, drei Daumen.

Gretyl legte das Handy mit dem Display nach unten. Draußen war es still. Nur ihr Herz schlug noch, schnell und laut, als wäre sie noch immer am Hang.

Sie lag lange wach.

KIESELSTEIN

Zum Mitnehmen

- Dein Körper führt nur ein Konto. Training und Alltag werden gemeinsam davon abgebucht.
- Ein müder Kopf macht jeden Berg steiler. Das ist keine Ausrede, sondern ein Messwert.
- Je voller dein Alltag, desto ruhiger dein Lauf.

Fragen an dich: Was hat dein Konto diese Woche geleert, das in keinem Trainingsplan steht? Wann hat dir das Laufen zuletzt Kraft gegeben, statt sie dir zu nehmen?

Ende der Leseprobe



Mondlichtlaufen ist eine Trainingsphilosophie für Trailrunner, erzählt als Märchen.

Gretyl läuft mehr als je zuvor. Ein Ultra ist gebucht, die Uhr zählt jeden Höhenmeter, und in der Laufgruppe postet jeden Sonntag jemand ein Gipfelfoto. Mit jedem Kilometer wird es lauter. Bis Gretyl merkt, dass sie sich verlaufen hat: müde, getrieben, gefangen in einem Haus aus süßen Versprechen.

Entlang des Märchens von Hänsel und Gretel zeigt dieses Buch, wie du im Dunkeln den Weg nach Hause findest. Mit den Kieseln, die du selbst auslegst: deinem Puls, deinem Körpergefühl, deiner Geduld. Mit einem Training, das dein Leben reicher macht statt voller. Und mit einer Haltung, in der Herz und Trainingsprinzipien zusammengehören.

Dreizehn Kapitel verbinden Erzählung, Trainingswissen und einfache Werkzeuge für deinen Alltag. Am Ende steht eine wahre Geschichte: von einem Vater, der seine Tochter in den Wald führt, nicht um sie zu verlieren, sondern damit sie dort frei wird.

Für alle, die laufen, um still zu werden. *Running to stand still.*



ÜBER DEN AUTOR

Lars Menger ist Informatiker und von Berufs wegen zahlengläubig. Ein leidenschaftlicher Läufer ist er, seit er denken kann. Lange vertraute er dabei vor allem den Zahlen, bis er auf langen Wegen lernte, auch seinem Herzen zuzuhören. Mit gretyl begleitet er heute Trailrunner auf Augenhöhe, mit Daten und mit Gefühl.