

258 Kilometer gegen das Vergessen

Kaspar Haller und Nicolas Weber liefen die Alpen-Strecke in sieben Tagen. Der Grund für die Strapazen betrifft beide Familien – und heißt Demenz.

Lisa Herbold

Königslutter. Auf der fünften Etappe des Transalpine Runs wurde es still. Nicolas Weber stand in einem Gelände, das nicht nur steil, sondern auch technisch anspruchsvoll war, und wusste in diesem Moment nicht mehr, was er da eigentlich tat. „Ich war echt überfordert“, erinnert sich der Berliner Unternehmer. „Da musste ich sehr stark mit mir kämpfen, um aus diesem Fight-or-Flight-Modus rauszukommen.“ Neben ihm lief der Braunschweiger Kaspar Haller, dem zwei Tage später kurz vor dem Ziel das Knie wegsackte. Beide hätten aufgeben können, taten es aber nicht. Sie liefen gegen eine Krankheit, von der ihre beiden Familien betroffen sind – Demenz.

Haller ist in der Region kein Unbekannter: Der Landwirt stammt aus Königslutter, betreibt die Domäne Schickelsheim und kandidierte 2021 in Braunschweig für das Amt des Oberbürgermeisters. Weber lebt in Berlin und ist Unternehmer im Gesundheitsbereich. Gemeinsam liefen die beiden im Spätsommer unter dem Namen „Run for Memory“ über die Alpen. 258 Kilometer in sieben Tagen.

Transalpine Run: 258 Kilometer und 15.325 Höhenmeter

Die Motivation für dieses Rennen könnte persönlicher kaum sein: Hallers Schwiegervater ist an Demenz erkrankt, genau wie Webers Onkel, der inzwischen verstorben ist. „Zu sehen, wie schnell die Persönlichkeit eines Menschen durch diese Krankheit verloren geht – das hat mich sehr betroffen gemacht“, sagt Weber. Aus dieser Erfahrung entstand die Aktion „Run for Memory“, und aus „Run for Memory“ wurde ein Start bei einem der härtesten Mehrtagesrennen der Welt.

Der Transalpine Run führte von Lenzerheide durch die Schweizer Alpen nach Locarno: 258 Kilometer, 15.325 Höhenmeter, sieben Etappen. Gelaufen wird in Zweiertams, und es gilt eine einfache Regel: Kein Partner darf zurückbleiben. Haller und Weber kamen als Dritte ins Ziel. Geplant war das nicht. „Wir haben das erst während des Rennens mitbekommen“, sagt Weber. Die Devise am Start lautete: Hauptsache ankommen.

Dass beide kompetitiv sind, zeigte sich trotzdem sofort. „Wir sind



Kaspar Haller (links) und Nicolas Weber während des Transalpine Runs. Der Lauf führt in sieben Etappen von Lenzerheide durch die Schweizer Alpen nach Locarno.

Andi Frank / TAR

am ersten Tag fast schon zu aggressiv reingegangen“, sagt Haller. „Da haben wir Körner gelassen.“ Auf den Etappen zwei und drei kämpfte der 43-Jährige mit muskulären Problemen. Dann kippte es in die andere Richtung. Der siebte Tag wurde ihr bester. „Unser sauberster Tag von der Rennleistung“, freut sich der Braunschweiger. „Am letzten Tag war im Feld noch mal mehr Race-Mode. Die Motivation war überall zu spüren. Das war schon echt toll.“

Warum ein Etappenrennen anders funktioniert

Der 48-jährige Weber hatte vor der Alpenüberquerung bereits Erfahrungen bei Ultraläufen gesammelt, ist im vergangenen Jahr sogar 100 Meilen am Stück gelaufen. Ein Etappenrennen aber war neu für ihn. „Bei einem Eintagesrennen trittst du an und haust alles raus, was geht. Bei einem Etappenrennen teilst du dir die Kräfte jeden Tag so ein, dass du am nächsten Tag wieder fit an der Startlinie stehen kannst. Das ist ein wahnsinnig großer Unterschied.“

Dazu kam das Gelände. „Ich hatte am Tag eins schon mehr Höhenmeter als im ganzen Jahr zusammen“, sagt der Berliner lachend. Sein Urteil

Run for Memory – laufen für die Demenzforschung

Hinter „Run for Memory“ stehen die Unternehmer Kaspar Haller und Nicolas Weber. Beide haben Demenz in der eigenen Familie erlebt. Ihr Ziel: sportliche Leistung mit Spendensammeln verbinden.

Die Aktion: Transalpine Run 2026, 28. August bis 3. September. Sieben Etappen von Lenzerheide durch die Schweizer Alpen nach Locarno. Haller und Weber belegten Platz drei.

Die Route: Lenzerheide, Ilanz, Vrin, Olivone, Biasca, Valle Verz-

asca, Locarno

Der Spendenempfänger: Das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) forscht zu Demenz und anderen neurodegenerativen Krankheiten.

Spendenstand: 10.640 Euro (Stand: 15. September)

Spendenziel: 20.000 Euro (läuft bis zum 30. September 2026)

Spenden unter: www.dzne-stiftung.de

Weitere Infos unter: runformemory.com

über die eigene Vorbereitung fiel schonungslos aus: „Ganz ehrlich, zu wenig an spezifischem Training. Die Grundlage ist gut, aber spezifisch für das Terrain habe ich absolut zu wenig gemacht.“ Geholfen hätten ihm Krafttraining und Yoga, vor allem bergab.

Trainiert wurde im Elm und im Harz

Haller brachte mit, was Weber fehlte: Er hatte sich am Berg ausbilden lassen, technisches Gelände

schiedlichen Stärken zusammenpassen: Haller wird besser, je steiler und technischer es wird, Weber, je flacher und lauffbarer. „Unterm Strich haben wir uns gegenseitig echt hochgezogen“, sagt Weber. „Das war eine der ganz tollen Erkenntnisse für mich.“ Und er lernte noch etwas: „Solange Kaspar Scherze macht, ist alles fantastisch. Solange er flucht, ist alles richtig gut. Nur wenn er still wird, dann wird's kritisch.“

Kritisch wurde es am Ende, als Hallers Knie nach der letzten Nacht streikte. „Es ist erst vorbei, wenn's vorbei ist“, sagt Weber. „Es bringt nichts zu sagen, ich habe 98 Prozent erreicht. Die letzten zwei Prozent müssen auch hart verdient werden.“ Aufgeben stand trotzdem nicht zur Debatte. „Diesen Moment, ich habe keinen Bock mehr, ich will lieber zu Hause auf der Couch Eis essen, den gab es nicht“, erklärt Haller.

Demenz – ein Thema, über das kaum jemand spricht

Gelaufen sind die beiden, weil sie Aufmerksamkeit auf ein Thema lenken wollten, das sonst kaum jemand anspricht: Weltweit leben nach Angaben von „Run for Memory“ mehr als 55 Millionen Men-

schen mit Demenz, in Deutschland rund 1,8 Millionen. Durch die Erkrankung seines Schwiegervaters habe er gelernt, wie wenig darüber geredet werde, sagt Haller. „Das Thema findet nicht statt. Menschen haben eine große Scheu, darüber zu sprechen.“ Sobald er das Thema anspreche, sei es umgekehrt. „Dann merke ich, dass fast jeder direkt oder indirekt betroffen ist.“

Genau hier setzt das Projekt an. Die Spenden gehen an das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), das zu Demenz forscht. Die Entscheidung für das DZNE fiel im Frühjahr, nach mehreren Gesprächen. „Da haben wir einen Partner gefunden, dem wir vertrauen. Und bei dem wir uns sicher sind, dass etwas Sinnvolles mit den Spendengeldern passiert.“ Rund 10.000 Euro kamen bislang zusammen. Die Summe wollen die beiden verdoppeln. Einige Unterstützer stammen aus Braunschweig.

Spenden für das DZNE: Was aus „Run for Memory“ werden soll

Aus dem Lauf soll eine Plattform werden, auf der auch andere ihren Sport mit Spenden verbinden. „In Amerika und England ist das total üblich“, erklärt Haller. In Deutschland fange das gerade erst an. Etablierte Organisationen wie das DZNE machten „tolle Sachen“, seien beim Fundraising aber „sehr oldschool unterwegs“, gerade bei Onlinekampagnen. Dort wollen die beiden helfen. „Run for Memory muss nicht auf Kaspar und Nicolas bezogen bleiben“, sagt Weber.

Die Reaktionen bestärkten sie. „Überwältigend positiv“, so Weber. Je näher Menschen dem Thema selbst schon einmal gekommen seien, desto stärker sei die Resonanz gewesen. Haller erzählt von einem Freund aus den Niederlanden, der Ähnliches in der Familie erlebt hat und sich am Ende eines Gesprächs ausdrücklich bedankte – dafür, dass jemand öffentlich über die Krankheit spricht. Es gehe darum, sagt Haller, der Krankheit natürlicher zu begegnen. „Und dem Drama dadurch vielleicht ein bisschen Leichtigkeit zu geben.“