

# Vom Kneipengänger zum Extremsportler

Wie ein schmerzhafter Wendepunkt, konsequente Veränderung und viele Kilometer aus Jürgen Weinrauch einen neuen Menschen formten

VON THOMAS WAGNER

**REMSHALDEN-GRUNBACH.** Er läuft Distanzen, an denen viele scheitern würden: Berge, Trails und Ultradistanzen gehören für Jürgen Weinrauch zum Alltag. Mehr als 65 Marathon- und Ultrawettbewerbe hat der 44-jährige Remshaldener absolviert – und er inspiriert damit zunehmend Menschen, die selbst nie an solche Ziele gedacht hätten. Dass ausgerechnet er einmal andere motivieren würde, war lange nicht absehbar. Weinrauch war schüchtern, suchte Halt – und fand ihn vorübergehend im Alkohol, der zum verlässlichen Begleiter wurde. Heute ist davon wenig übrig. Das Laufen ist für ihn zum Werkzeug des Neuanfangs geworden, die Ernährung zum nächsten Schritt: erst vegetarisch, dann vegan. Konsequent und aus Überzeugung. Jürgen Weinrauchs erstaunliche und bewegende Geschichte zeigt, wie radikale Veränderung beginnen kann – manchmal mit dem ersten Kilometer.

## Ein Dachboden voller Freiheit – und eine Jugend voller Tempo

Weinrauch wächst in Rohrbronn auf, dem kleinsten Ortsteil von Remshalden. Er erinnert sich an eine glückliche Kindheit: viel Familienzeit, Ausflüge, Urlaube. Im ausgebauten Dachgeschoss hat er „sein Reich“ – ein Ort, an den er bis heute gerne zurückdenkt. Sport ist früh ein Thema. In der Grundschule zeigt sich seine Stärke im 800-Meter-Lauf, später wird Handball wichtig, dann Fußball. Vor allem aber ist da die Gemeinschaft: Teamgeist, Zusammenhalt. Dieses Gefühl, irgendwo dazuzugehören.

Und wie in vielen Jugend- und Vereinsumfeldern schleicht sich etwas ein, das anfangs banal wirkt und später prägend wird: Alkohol. Ein sturmfreier Abend, ein Tisch voller Flaschen, der erste Rausch: Für den sehr schüchternen Weinrauch fühlt sich diese Enttönnung zunächst an wie ein sozialer Trick. Doch ausgerechnet das, was ihm eigentlich Sicherheit geben sollte, wird nach und nach zur Hürde. Mit 16 Jahren macht er den Rollerführerschein, Partys und Wochenenden im Rhythmus der Clique werden zum Lebensstil. Alkohol ist nicht nur Begleiter, er wird Teil der Routine.

Während die Wochenenden feuchtfröhlich werden, läuft beruflich vieles bemerkenswert reibungslos und schnell. Weinrauch macht eine Ausbildung zum Kaufmann im Groß- und Außenhandel, verkürzt sogar die Lehrzeit, entscheidet sich später für eine Aufstiegsfortbildung und legt 2007 die Prüfung zum Handelsfachwirt (IHK) ab. Er bekommt Führungsverantwortung, einen Firmenwagen und eine leitende Position mit erst 25 Jahren.

Jung, ehrgeizig, erfolgreich: Nach außen ist das die klassische Aufsteiger-Geschichte. Gleichzeitig bleiben privat Unsicherheit und Schüchternheit. Alkohol verstärkt die Problematik eher, als dass er sie löst. Es wird immer schwieriger, Kontakte zu knüpfen. Statt Nähe zu schaffen, produziert der Alkohol oft das Gegenteil: Blackouts, peinliche Momente, Lücken am nächsten Morgen. So plätschern die Jahre dahin. Am Stammtisch in der Kneipe, mit Kartenrunden, Partys oft bis zum Kontrollverlust. Vieles funktioniert, vieles aber fühlt sich auch an wie Stillstand.

## Druck im Konzern – und ein Körper, der die Notbremse zieht

2011 wechselt Weinrauch in einen großen Konzern. Was wie ein Neustart wirkt, bringt neue Belastungen: Er kämpft mit Hierarchien, langen Entscheidungswegen, wirtschaftlichem Druck. Er eckt an, arbeitet viel, sitzt teilweise sogar am Wochenende im Büro. Der Kopf läuft im Dauerbetrieb, die Gedanken kreisen. Schlafstörungen und innere Unruhe kommen dazu. Abends zu Hause wird Alkohol zum scheinbaren Schalter, um zu entspannen und Abstand zu gewinnen. Allerdings verschärft er die Spirale langfristig.

2012, auf einer Hochzeit in Köln, kommt es zu einem emotionalen Zusammenbruch. Freunde sprechen Jürgen Weinrauch an, drängen auf Veränderung. Weinrauch sucht ärztliche Hilfe. Die Diagnose: Erschöpfungsdepression. Medikamente lehnt er ab. Er möchte einen anderen Weg gehen – und findet ihn dort, wo er früher schon Freude gespürt hatte: im Sport.

Zunächst kehrt Weinrauch zum Fußball zurück – zu den Senioren. Doch nach 15 Minuten Training ist er erschöpft. Der Moment ist entlarvend: Weinrauch ist erst 30 Jahre alt und merkt, wie sehr sein Körper abgebaut hat, weil er ihn jahrelang vernachlässigt hat. Gleichzeitig sieht er Mitspieler, die deutlich älter und fitter sind. Dieser Vergleich motiviert ihn. Er beginnt zu laufen. Unstrukturiert, ohne Trainingsplan. Einfach los.

Das Laufen liefert schnelle Rückmeldungen. Fortschritte sind spürbar. Aus 2,5 Kilometern werden fünf und mehr. Im April 2013 läuft Weinrauch beim Remstal-Lauf die zehn Kilometer unter 50 Minuten. Kurz darauf folgt der Halbmarathon, dann der Marathon. Im Oktober 2013 finisht er seinen ersten Marathon in 4:27 Stunden – damals sogar noch



Jürgen Weinrauch bei den deutschen Meisterschaften im Ultratrail im vergangenen Jahr in der Fränkischen Schweiz. Nach 9:50,45 Stunden und 66 Kilometern belegte er den 29. Platz in der Altersklasse M40 und den 116. Gesamtrang. Foto: Sportograf.com

als Raucher. Rückblickend ist es genau diese spezielle, nicht eben perfekte Ausgangslage, die Weinrauchs spätere Entwicklung so greifbar macht: Weinrauch wird nicht erst diszipliniert und dann aktiv. Er wird aktiv und entwickelt Disziplin auf dem Weg.

## Vom Marathon zur Ultra-Faszination: Wo Abenteuer wichtiger ist als die Uhr

Mit den Jahren verschiebt sich sein Blick. Der Marathon ist für viele Hobbyläufer das große Ziel. Bei Weinrauch ist er eine Zwischenstation. Er beobachtet beim Bottwartal-Marathon jene Läuferinnen und Läufer, die parallel beim „Urmensch-Ultralauf“ starten: über 50 Kilometer, viele Höhenmeter, Trails, Kostüme, Freude. Es ist eine andere Kultur. Weniger Leistungsdruck, mehr Erlebnis. Der Gedanke „Das will ich auch“ bleibt hängen.

2019 wird eine 24-Stunden-Wanderung im Remstal für Jürgen Weinrauch zur ersten Grenzerfahrung. Rund 75 Kilometer, Blasen, Schmerzen, Dunkelheit. Im Ziel spürt er keine Euphorie, eher Frust. Doch genau darin liegt der Keim: Ultradistanzen sind ehrlich. Sie zeigen, wie man reagiert, wenn es nicht mehr bequem ist. Kurz darauf scheitert er bei einem weiteren Extremmarsch. Er bricht nach etwa 75 Kilometern ab, die Füße sind zerstört. Aber diesmal ist es keine Niederlage, sondern eine Lektion. Weinrauch stellt seine Ausrüstung und Vorbereitung um, lernt über Schuhwerk, Belastung, Pausen. 2021 knackt er schließlich die 100 Kilometer beim Megamarsch – ein Moment, der nicht nur sportlich zählt, sondern auch mental: Das, was früher unmöglich war, ist plötzlich machbar.

Während der Corona-Zeit verlagert sich Weinrauchs Leben noch stärker nach draußen. Er fährt regelmäßig allein in die Berge: tagelang oder als Tagestour, früh los, spät zurück. Gondeln stehen still, Hütten sind geschlossen, Wege leer. Er erlebt die Stille als Befreiung. Eine Begegnung mit einem Trailrunner wird zum Auslöser: Er ist leichtfüßig unterwegs, nur mit Trinkweste und Trail-Schuhen. Weinrauch arbeitet sich mit schweren Stiefeln und Gepäck bergauf. Dieser Kontrast verändert seinen Blick. Der Wunsch wächst, sich in den Bergen „leichter, direkter, freier“ zu bewegen. Das Ziel wird klar: der Urmensch-Ultralauf – diesmal wirklich.

## LIWA-Lauftreff, Kamera und ein neues Zuhause in der Szene

2022 startet Weinrauch beim LIWA-Lauf-Event in Lichtenwald, einem Marathon mit vielen Höhenmetern. Zum ersten Mal filmt er sein Rennen. Ein Helfer spricht ihn an, bittet um das Video – und Weinrauch schneidet seinen ersten Film. Als er ihn beim LIWA-Lauftreff zeigt, wird er überraschend herzlich aufgenommen.

Dieser Abend wird zum Türöffner: Weinrauch findet Anschluss an Ultraläuferinnen und Ultraläufer, lernt Trainingslehre, Strategien, eine andere Art, über Sport zu sprechen. Dort trifft er Menschen, die mehrere Ultras im Jahr laufen. Für ihn ist das zunächst unvorstellbar, dann zunehmend inspirierend.

Es folgen Ultras, ein starker Einstand beim MAUathlon (50 Kilometer) in Alfdorf mit Podestplatz in der Altersklasse. Kurz darauf der

Urmensch-Ultralauf: Weinrauch verläuft sich, macht einen klassischen Anfängerfehler (Track nicht auf der Uhr), landet an einem schon bekannten Verpflegungspunkt und muss einen Umweg nehmen. Er fängt sich, findet zurück, finisht trotz zusätzlicher Kilometer. Aus den Aufnahmen wächst sein YouTube-Kanal „Just Walk, Run and Hike“ – zunächst als Spielerei, später als Plattform, um Erlebnisse zu teilen. Nicht in Siegerpose, sondern als Einladung in eine Welt, die viele reizt, aber auch einschüchtert.

Dann kommt „parkrun“ ins Spiel. Eine WhatsApp-Nachricht, ein Foto, die Frage „Was ist das?“ – und Weinrauch steht 2022 in Schorndorf an der Startlinie seines ersten parkruns. Er ist sofort begeistert: keine Startnummern, kein Leistungsdruck, dafür offene Atmosphäre, Begegnung, Zugehörigkeit. Als ihn Knieschmerzen bremsen, meldet er sich als Helfer. Dieser Perspektivwechsel ist entscheidend: Weinrauch beginnt, nicht nur für sich zu laufen, sondern für andere mitzuarbeiten. Er kommt ins Gespräch, wird gefragt, erzählt – und plötzlich merkt er, dass seine Geschichte Wirkung hat.

Viele im parkrun-Umfeld staunen über seine Distanzen. Für Weinrauch wird das zur Chance, nicht zur Bühne: Er hört zu, ermutigt, bietet Hilfe an. Hier entwickelt sich aus dem früheren Einzelkämpfer etwas Neues: ein Organisator, ein Begleiter. Ein Mensch, der andere ernst nimmt. In dieser Zeit lernt er auch Kaddy kennen – beim parkrun, an einem unspektakulären Samstag, der später als Beginn einer wichtigen Beziehung in Erinnerung bleibt.

## „Mühlen-Wanderung“: Wie aus einer Idee ein Aufbruch für viele wird

Ein „parkrunner“ erzählt Weinrauch, dass er lange Distanzen spannend findet, sich aber

niemals trauen würde. Weinrauch reagiert nicht mit Trainingsplänen oder klugen Vorträgen. Er reagiert mit Zutrauen. „Du kannst das“, sagt er. Mehr braucht es nicht. Und doch ist es der Satz, der vieles in Gang setzt.

Im April 2023 organisiert Weinrauch eine rund 40 Kilometer lange Wanderung durch den Welzheimer Wald, vorbei an zahlreichen Mühlen – die „Mühlen-Wanderung“. Neun Menschen sind dabei, alle aus dem parkrun-Umfeld. Für fast alle ist es die längste Strecke ihres Lebens. Die Tour wird zum Lehrstück darüber, wie Grenzen verschoben werden. Nicht mit Gewalt, sondern mit Struktur, Pausen, Gesprächen, Humor – und dem beruhigenden Gefühl, nicht allein zu sein. Am Ende kommen alle an. Müde, stolz, glücklich. Für Weinrauch ist das ein Schlüsselmoment. Er spürt, wie stark es ihn erfüllt, wenn andere ihr „Unmöglich“ hinter sich lassen. Kurz darauf wird er gebeten, solche Touren öfter zu organisieren. Aus einer spontanen Idee entsteht so eine feste Wandergruppe, die bis heute besteht und wächst.

Selbst als Weinrauch bei einer 50-Kilometer-Wanderung im Remstal im Mai 2023 wegen Corona nur aus der Distanz dabei sein kann, bleibt seine Rolle zentral: In der WhatsApp-Gruppe kommen Bilder, Updates, erschöpfte Gesichter – und am Ende Finisher. Wieder erreichen ihn Dankesnachrichten. Für die Vorbereitung, Zuspruch, Motivation. Es ist ein Muster, das sich durchzieht. Weinrauch muss nicht immer mitlaufen, um etwas zu bewegen. Es reicht oft, dass er andere in Bewegung bringt.

Sportlich wird Ultralaufen für ihn Routine. Die Liste wächst. Zahlreiche Ultras, Marathons und Extremwanderungen kommen hinzu. Zwei Extremwanderungen finisht er sogar als Erster im Ziel – ein Hinweis darauf, wie konsequent er über Jahre an Ausdauer,

Material, Belastungssteuerung und mentaler Stabilität gearbeitet hat. Und doch bleibt sein Ton dabei bemerkenswert unaufgeregt. Seine Erfolge wirken nicht wie eine Trophäenjagd, sondern wie Etappen eines Lebensstils, der sich komplett verschoben hat. Raus aus Kneipen, rein in Wälder, Berge, Gemeinschaft.

2025 kommt ein weiterer Meilenstein hinzu: Weinrauch nimmt erstmals an den deutschen Meisterschaften im Ultratrail teil und erreicht dort den respektablen 29. Platz in seiner Altersklasse. Mitten in einem Feld von spezialisierten Trail- und Ultraläufern. Es ist ein Ergebnis, das seine Entwicklung unterstreicht, ohne dass er es nach außen groß macht. Ein Mann, der einst kaum 15 Minuten Fußball durchhielt, besteht heute auch auf nationaler Ebene.

## Ernährung: Vom Experiment zur Überzeugung – und die Bestzeit als Beweis

Mit den sportlichen Umfängen wächst Weinrauchs Körperbewusstsein. Er beginnt, mehr auf Regeneration, Routinen und Ernährung zu achten. Nicht dogmatisch, sondern neugierig. 2023 stellt er auf vegetarisch um: kein Fleisch, kein Fisch. Das Experiment wird zum Aha-Erlebnis. Beim Remstal-Marathon läuft er im September eine Bestzeit von 3:26 Stunden, wird Dritter in seiner Altersklasse. Es ist ein sportlicher Beleg dafür, dass fleischlose Ernährung und Leistung sich nicht ausschließen. Im Gegenteil: Für Weinrauch fühlt es sich an, als würde vieles leichter werden.

Der endgültige Schritt folgt im Januar 2024. Weinrauch und Kaddy sind in Füßen in einem vegetarisch-veganen Hotel. Beim Frühstück greift er nach einem Ei – und legt es nach kurzem Innehalten zurück. Ein stiller Moment, keine große Geste. „Jetzt ziehe ich es durch“, sagt er zu Kaddy. Seitdem lebt Weinrauch vegan – aus Überzeugung. Für ihn ist es vor allem eine ethische Haltung. Weniger Leid, mehr Respekt. „Leben und leben lassen. Ich möchte nicht, dass ein Tier für mich leidet, ausgebeutet oder getötet wird.“ Wer ihn trifft, merkt schnell: Er missioniert nicht. Er erklärt, wenn man fragt. Und er lebt es vor – ohne Pathos.

Weinrauchs Blick ist längst nach vorne gerichtet. Für 2025 formuliert er ein großes Ziel: Bis zu seinem 50. Geburtstag möchte er mindestens 100 offizielle Marathons und Ultramarathons finishen. Um dieses Vorhaben pragmatisch und zugleich charmant umzusetzen, schafft er ein eigenes Format: den RH1000 ULTRA. 45 Kilometer, rund um Remshalden, Start und Ziel vor seiner Haustür. Damit werden lange Trainingsläufe zu offiziellen Läufen – und gleichzeitig zu einem Angebot an andere. Bei einer Ausgabe finishen mehrere Teilnehmende ihren ersten Ultra. Genau solche Momente scheinen Weinrauch inzwischen wichtiger zu sein als jede persönliche Statistik.

In der Summe wirkt diese Biografie wie eine doppelte Transformation. Die offensichtliche: vom exzessiven Trinken zu einem Leben voller Ausdauer, Struktur und Klarheit. Die weniger offensichtliche, aber entscheidende: vom schüchternen, unsicheren Menschen zu jemandem, der Verantwortung in Gemeinschaften übernimmt – und dabei andere stärkt. Weinrauch ist nicht der Typ, der große Reden schwingt. Seine Wirkung entsteht aus einer Haltung: Wenn jemand zweifelt, sieht er nicht die Grenze, sondern das Potenzial. Und wenn jemand scheitert, sieht er nicht den Makel, sondern die nächste Lektion.

## Blick nach vorn: Transalpine Run 2026 – das große Alpenabenteuer

2026 wartet eine neue große Etappe: der Transalpine Run. Sieben Tage über die Alpen, 258 Kilometer, über 15.000 Höhenmeter von Lenzerheide bis Locarno. Ein Rennen, das selbst erfahrenen Trailrunnern Respekt abverlangt. Für Weinrauch ist es kein „Finale“, sondern die logische Fortsetzung seines Weges: Berge, Ausdauer, Gemeinschaft, ein Projekt, das Körper und Kopf fordert – und genau deshalb reizt.

Wer Weinrauch heute erlebt, sieht keinen Mann, der Rekorden hinterherjagt. Er sieht jemanden, der verstanden hat, dass Ausdauer mehr ist als Kilometer. Dass ein Leben nicht linear sein muss, um gut zu werden. Und dass man manchmal gerade dann am stärksten ist, wenn man andere stärker macht. Jürgen Weinrauchs Geschichte ist deshalb nicht nur ein Sportporträt. Sie ist ein Beispiel dafür, wie Veränderung funktioniert: Schritt für Schritt, mit Rückschlägen, mit Lernkurven – und mit Menschen, die irgendwann anfangen, an sich zu glauben. Nicht weiter. Nicht schneller. Nicht härter. Sondern gemeinsam.

## Infos

**Jürgen** Weinrauch hat eine eigene Website ([www.juergen-weinrauch.de](http://www.juergen-weinrauch.de)) und einen YouTube-Kanal (<https://www.youtube.com/@justwalkrunandhike>).



Jürgen Weinrauch und seine Freundin Kaddy 2024 beim Zieleinlauf des Megamarsches Stuttgart über 100 Kilometer. Foto: Privat