



Eintritt frei, Anmeldung erforderlich,
da Sitzplätze begrenzt.



Auf dem Gipfel des Ojos del Salado in Chile



Spenden aus Harald Kümmels Projekten gehen auch an ein Waisenhaus in Nepal.



Im August will Harald Kümmel Mallorca auf dem SUP-Board umrunden. Hier sieht man ihn auf dem bayerischen Walchensee.

Fotos: privat

Von Annette Clauß

Ein Grenzgänger für gute Zwecke

Langstreckenpaddler, Gipfelstürmer, Marathonläufer: Harald Kümmel liebt sportliche Herausforderungen. Er berichtet beim VfL Waiblingen über seine Erlebnisse – und was er als nächstes plant.

Im August nach Mallorca – das bedeutet für die meisten Menschen am Strand liegen, relaxen, ein bisschen im Meer planschen. Auch Harald Kümmel will im Sommer auf die bei vielen so beliebte Insel reisen. Faulenzen steht bei ihm allerdings nicht auf dem Programm. Der 68-Jährige hat sich ein ehrgeiziges Ziel gesteckt: Auf einem Stand-Up-Paddling-Board, ausgerüstet mit einem Stechpaddel, will er die Insel in drei Wochen umrunden und dabei Spenden für soziale Projekte sammeln.

Die reine Uferlänge betrage rund 560 Kilometer, sagt Harald Kümmel, der den Winter über fleißig an Geräten trainiert hat und nun weite Strecken auf dem Neckar zurücklegt oder bayerische Seen umrundet. Sechs, sieben Stunden paddelt er am Stück und mit hoher Frequenz, bis zu 30 Schläge pro Minute. Das lange Stehen auf dem wackeligen Board bereite ihm keine Probleme, sagt er, der seit Kindertagen sportlich unterwegs ist.

Schon als kleiner Stöpsel hat Harald Kümmel auf Skiern gestanden, einige Jahre erfolgreich Leichtathletik betrieben, außerdem Fußball und viele Jahre lang Volleyball gespielt. Ende der 1970er-Jahre fing er das Drachenfliegen an. Den Flug, bei dem er sich 1982 in den Alpen plötzlich unter einer Gewitterwolke fand, wird er nie vergessen. Geringere habe ihn seine Intuition, sagt der Mann aus Renningen, der das Erlebnis in seinem Buch „Die Z.E.N.-Strategie“ schildert.

Um lebend davon zu kommen, entschloss sich der Drachenflieger damals, Loopings zu fliegen und so Distanz zwischen sich und die gefährliche Wolke zu bringen. Es klappte.

„Ich bin dem Tod schon einige Male von der Schippe gesprungen“, erzählt Harald Kümmel, betont aber: „Ich bin kein Kamikaze.“ An seine Grenzen geht er dennoch immer wieder, ganz bewusst. „Nur die Verrückten verändern die Welt.“ Und Harald Kümmel versucht, sie auch ein bisschen besser zu machen. So verbindet er die sportlichen Herausforderungen, die er sich setzt, mit Spendenaktionen. Der Erlös kommt Projekten zugute, die dem ehrenamtlichen Hospizbegleiter am Herzen liegen. Zum Beispiel dem Ökumenischen Kinderhospizdienst oder einem Waisenhaus in Kathmandu.

Im Jahr 2001 ist Harald Kümmel zum ersten Mal nach Nepal gereist, um sich einen Ju-

gendtraum zu erfüllen. Er wollte vom rund 6000 Meter hohen Aussichtsgipfel Kala Pattar aus den Blick zum höchsten Berg der Welt, den Mount Everest, genießen. Seine Reise habe er bewusst im Winter gemacht, sagt er: „Da ist fast keiner da.“ Die Armut in Nepal zeigte ihm, wie sicher und beschützt es sich im wohlhabenden Deutschland lebt. „Damals habe ich mir vorgenommen, dass ich meine Projekte nun immer für einen guten Zweck machen werde.“

In den 23 Jahren, die seither vergangen sind, ist Harald Kümmel unter anderem beim berühmten Boston Marathon gestartet, hat mit zwei Freunden in Chile den 6893 Meter hohen Ojos del Salado, den höchsten Vulkan

der Erde, bestiegen und alleine in 20 Tagen 20 Gipfel im Himalaya-Gebirge erklommen. „Man muss keine extremen Sachen machen, aber man sollte unbedingt in Bewegung bleiben“, findet der Personal Trainer, der auch Hochbetagte, manche davon mehr als 100 Jahre alt, coacht. Seine Devise: „Alter ist nur eine Zahl und keine Ausrede.“

Im Jahr 2022 hat er auf einem SUP-Board in 15 Tagen 700 Kilometer auf der Elbe zurückgelegt. Auf diesen Fluss fiel die Wahl aus deswegen, weil er bis Hamburg keine Schleusen hat, berichtet Kümmel. Dass im Sommer 2022 Niedrigwasser herrschte, kam ihm gerade recht – so waren nur wenige Schiffe unterwegs. Allerdings musste der Stehpaddler mit permanentem Gegenwind, hohen Temperaturen und stechender Sonne kämpfen: „Da ist man schon erschöpft.“

Auch bei seiner Tour rund um Mallorca wird es wohl heiß hergehen, und anders als auf der Elbe kann man sich im Meer nicht einfach mal ein Stück treiben lassen. „Ich weiß nicht genau, was auf mich zukommt“, gibt Harald Kümmel zu. Er plant morgens gegen 6 Uhr loszufahren. Zum einen wegen der Temperaturen, zum anderen, weil bis zur Mittagszeit die Wellen kleiner sind. Einsteigen will er im Osten der Insel: „Da ist die Strecke am leichtesten, weil alle paar Kilometer ein Dorf kommt, wo man anlegen kann.“ Der anspruchsvollste Abschnitt wird im Nordosten sein. Aber auch entlang der Westküste mit wenig Anlegemöglichkeiten.

Vorne und hinten auf seinem Board befördert Harald Kümmel ein Zelt, einen Kocher, Expeditionsnahrung und was er sonst benötigt. Dass die Umrundung scheitert sei nicht eingeplant, aber man müsse mit allem rechnen, sagt Harald Kümmel. Wieso er sich die Plackerei antut, statt einfach Sonne und Strand zu genießen? „Ich will etwas bewegen und andere aufmerksam machen, dass sie auch etwas bewegen können.“

EIN ABEND ÜBER EIN BEWEGTES LEBEN

Vortrag Am Freitag, 26. April, kann man Harald Kümmel bei einer Veranstaltung des VfL Waiblingen erleben. Im Sportstudio des Vereins, Oberer Ring 1, ist er von 19 Uhr an zu Gast. Der Coach und Personal Trainer erzählt unter dem Titel „Am Anfang war der Everest“ vom Abenteuer Leben und wie er stets seine individuellen Grenzen

ausgelotet habe – sei es im Himalaya, der Atacamawüste oder auf der Elbe.

Anmeldung Der Eintritt zum Vortragsabend mit kleinem Imbiss ist kostenfrei, man muss sich aber für die Veranstaltung anmelden. Das läuft über einen Button auf der Internetseite: www.vfl-waiblingen.de.

Buch Der Neue Sportverlag in Waiblingen hat Harald Kümmels Buch „Die Z.E.N.-Strategie: Mit Achtsamkeit zu ganzheitlicher Fitness“ herausgebracht. Darin beleuchtet der Autor, was ein erfülltes, gesundes Leben ausmacht und gibt praktische Tipps. Das Buch hat die ISBN 9-783964-16003 und kostet 19,50 Euro. *anc*