

Marathon am

MOUNT EVEREST



von Michele Ufer



Anfang Juni 2012 haben sie gut Lachen, die Teilnehmer des Tenzing Hillary Everest Marathons (THEM). Frisch geduscht kommen sie mit einem Lächeln im Gesicht und Funkeln in den Augen im Hotelpark zur Abschlussfeier zusammen. Bei Drinks und Fingerfood werden Anekdoten ausgetauscht, man schwelgt in Erinnerungen. Höhenkrankheit, Magen-Darm-Probleme, Helikopter-Evakuierungen und die Entbehrungen der letzten Wochen scheinen vergessen.

als 280 Marathons zurück. Mehrere Filmteams und Pressevertreter sorgen für ein angenehmes Blitzlichtgewitter. Expeditionstaschen werden ausgeteilt, in die wir all unser Hab und Gut für das bevorstehende Laufabenteuer unterbringen sollen. Maximal 15 Kilo-

Rund 70 Teilnehmer aus aller Herren Ländern finden sich Mitte Mai in Nepals Hauptstadt Kathmandu ein. Der Kulturschock und die Gegensätze könnten größer kaum sein. Inmitten der Stadt logieren wir die ersten Tage in einer ehemaligen Palastanlage mit parkähnlichem Garten. Der Ort ist gut gewählt und gleicht einer Oase der Ruhe. Hier findet das erste Athleten-Treffen und Briefing statt. Spannende Menschen mit spannenden Geschichten. Für Lawrence wird es der erste Marathon überhaupt sein. Mit Handicap: Er hat nur einen Arm. Dave hingegen blickt auf mehr



gramm, das muss reichen für die nächsten zwei Wochen. Motivation und Aufbruchstimmung liegen in der Luft.

Morgens um fünf ist die Nacht vorbei. Gepäck und Ausrüstung organisieren, Permits vorbereiten, auschecken, Flughafentransfer. Noch kann man atmen in dieser ansonsten abgasgeschwängerten Stadt. Das Treiben im Flughafen ist einmalig. Rein gar nichts scheint hier (nach unseren Maßstäben) zu funktionieren, aber irgendwie geht dennoch alles seinen Weg. In unserem Fall ist das Ziel Lukla, ein kleines Bergdorf in 2.800 Meter Höhe. Der Flug und die Landung sind spektakulär, nichts für schwache Nerven.





Ein quirliges Gewusel aus Guides, Trägern, Küchenpersonal und Helfern wird uns die nächsten zwei Wochen in den Bergen begleiten und für unser Wohlergehen sorgen. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg. Unser Ziel: das Basecamp des Mount Everest in knapp 5.400 Meter Höhe. Es dauert zehn Tage, bis wir dieses Ziel erreichen. Hier fährt längst kein Bus mehr. Alles wird zu Fuß realisiert und transportiert. Wir nehmen uns Zeit beim Aufstieg. Zeit, um all die Impressionen aufzusaugen, und Zeit, um unsere Körper an die stetig wachsende Höhe zu gewöhnen.



Jeder Tag ist ein Highlight. Kein Wunder, denn wir folgen einem der schönsten Trails der Welt. Die Landschaft ist spektakulär, eröffnet atemberaubende Blicke auf schneegepanzerte Giganten, die schier endlos in den blauen Himmel ragen. Traum-Berge wie Ama Dablam, Nuptse, Everest, Cholatse, Lotse ziehen uns in ihren Bann. Dichte Wälder, tiefe Täler und reißende Flüsse sorgen für Kontraste. Immer wieder freundliche Menschen und Träger, die auf anspruchsvollen Pfaden Lasten jenseits unserer Vorstellungskraft transportieren. Zwischendurch gibt es Akklimatisierungstage und kleine Trainingsläufe. Nachts sind die Sterne zum Greifen nah.

Je weiter wir kommen und je dünner die Luft wird, desto öfter haben einige Läufer mit der Höhe und den ungewohnten hygienischen Bedingungen zu kämpfen. Das kostet bereits vor dem Startschuss viel Energie. Respekt macht sich breit. Die Dimensionen sind gewaltig, die Pfade anspruchsvoll. „Wie sollen wir hier nur laufen?“ ist eine Frage, die ich immer häufiger höre.

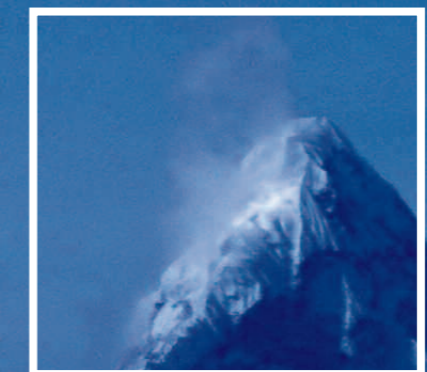
Kurz vor dem Everest Basecamp lockt mein persönliches Highlight. Der Ausichtsberg Kala Patthar schraubt sich über 5.500 Meter in die Vertikale und bietet eine Aussicht, die ihresgleichen sucht. Zum Greifen nah scheinen die Traumberge Pumori, Nuptse und Mount Everest. Der Khumbu-Gletscher und das Everest Basecamp liegen uns zu Füßen. Gebetsfahnen tanzen im Wind und ein Hochgefühl steigt in mir auf.

Wir campieren mitten auf dem Khumbu-Gletscher, nur einen Steinwurf vom berühmten Khumbu-Icefall entfernt. Hier und da ein dumpfes Knacken des Eises. Wir schlendern durch die bizarre Gerölllandschaft, kraxeln an den Eistürmen herum, begegnen Bergsteigern. Dann treffen rund 50 nepalesische Läufer ein. Auf dem Plan stehen ein gemeinsamer Pressetermin sowie ein Teststart zur Orientierung. In der Nacht frösteln wir bei minus 15 Grad in unseren Zelten.

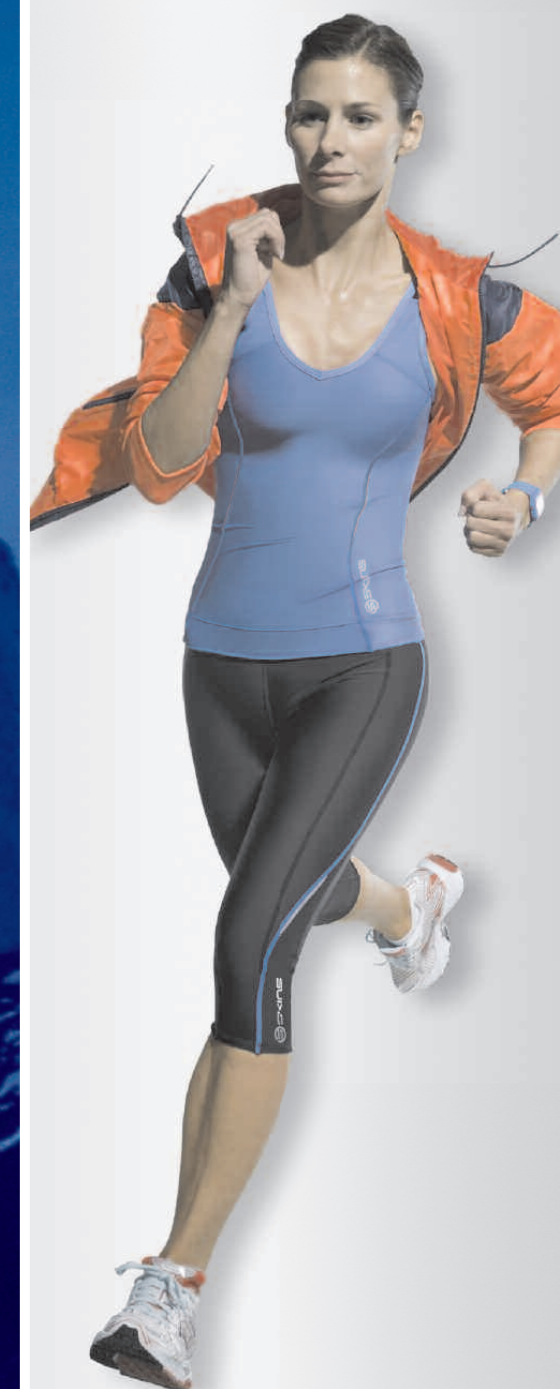
Es folgt der Race Day. Es ist, als durchlaufe man noch einmal wie im Zeitraffer all die wunderschönen Orte, durch die man zuvor gewandert ist. Eine läuferische Zusammenfassung des Everest Treks sozusagen, denn: Die Strecke folgt in weiten Teilen der zuvor bewältigten Aufstiegsroute. Startschuss ist 7.00 Uhr morgens auf 5.364 Meter Höhe. Ziel ist Namche Bazar auf 3.400 Meter. Das Gelände ist anspruchsvoll und verlangt absolute Konzentration. Die Luft ist dünn und das spürt man

mit jedem Schritt. Der Körper schreit nach Sauerstoff, Herz und Lunge geben ihr Bestes und trotzdem scheint nie genug

anzukommen. Der Streckenrekord liegt bei unglaublichen 3:28 Stunden. Die internationalen Läufer sind von diesen Zeiten allerdings meilenweit entfernt. Es gibt keine Zeitlimits. Wem der Marathon eine Spur zu knackig ist, der kann sich im Halbmarathon versuchen.



Nach dem Rennntag ist erst einmal Ausschlafen angesagt. Danach werden schon wieder die Schuhe geschnürt, um in zwei weiteren Trekking-Tagen den Ausgangspunkt unserer Tour zu erreichen. Zwar glücklich, aber vom Rennen gezeichnet. Immerhin war es für viele der härteste Lauf ihres Lebens. In Lukla verabschieden wir uns im Rahmen einer kleinen Feier von unserem fantastischen Sherpa-Team. Dann geht es zurück nach Kathmandu. Das kann wegen der Wetterverhältnisse manchmal knifflig sein und man steigt um von Flugzeug auf Helikopter. Aber letztlich landen alle wieder im Eventhotel, und dort früher oder später im erfrischenden Pool.



SKINS A200

Effektiver trainieren,
besser regenerieren!

SKINS A200 verbessern dank gradienter Kompression deine Leistungsfähigkeit.

- Maximaler Muskelsupport
- Herausragende Passform
- Optimale Bindegewebsunterstützung