

EVEREST-MARATHON



Gipfelstürmer
Der Marathon findet jedes Jahr am 29. Mai statt – in Erinnerung an die Erstbesteigung des Mount Everest durch Sir Edmund Hillary und den Sherpa Tenzing Norgay. Der Streckenrekord liegt bei unglaublichen 3,28 Stunden.



LOOX-EXPERTE

Michele Ufer
Extremsportler

2011 sorgte Michele in Chile für eine Sensation: im allerersten Wettlauf seines Lebens und mit nur drei Monaten Vorbereitungszeit wurde er auf Anhieb Siebter. Das Erfolgsrezept: Mentales Training. Der Trainingsplan von Michele auf LOOX.com/mufer

Der Tenzing Hillary Everest Marathon ist der höchste und, wenn man die Finisher fragt, auch der härteste Marathon der Welt. Das liegt zum einen daran, dass die Luft in 5356 Meter Höhe für die etwa 100 Teilnehmer schnell dünn wird, und zum anderen an dem schwierigen Gelände. Steil, vereist und zum Teil schneebedeckt – die Bergpfade ziehen alle Register.

Der Dortmunder Michele Ufer kennt diese Herausforderung. Im Jahr 2011 beendete er diesen gewaltigen Marathon als bester Deutscher auf Platz 9 der internationalen Wertung. Ufer ist ein Exot unter den Marathonläufern. Bei City- und Straßenmarathons sucht man ihn meist vergeblich. Ihn reizen schwieriges Gelände, abgelegene Regionen, intensive Naturerlebnisse. Wenn dazu eine extreme sportliche Herausforderung kommt, ist der Mix perfekt. So kann Ufer immer wieder am eigenen Leib und im harten Praxiseinsatz seine Mentaltechniken

testen. Die Erkenntnisse fließen ein in seine Arbeit als Coach für Sportler, Unternehmen und allgemein Menschen, die sich verändern und verbessern wollen.

Seine Eindrücke vom Dach der Welt sind intensiv: „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.“

Wem der Marathon zu knackig ist, kann sich im Halbmarathon versuchen oder es bei der Trekkingtour belassen.

KURZ + KNAPP

WANN 29. Mai 2013

ANMELDESCHLUSS 30. April 2013

TEILNEHMER ca. 100

SCHWIERIGKEITSGRAD 10/10

LINK everestmarathon.de

IST DAS EIGENTLICH NOCH GESUND?

LOOX fragt Prof. Braumann, Leiter des Instituts für Sportmedizin in Hamburg

Warum nehmen Menschen an solch extremen Läufen teil?

Meist sind das Leute, die alle ihre beruflichen Ziele erreicht haben und nun im sportlichen Bereich nach neuen Herausforderungen suchen.

Sind diese Herausforderungen noch gesund?

Das vorbereitende Training mit Sicherheit. Der Marathon an sich, da sind sich die Experten einig, ist nicht gesund. Für diese hohe Belastung ist der Körper im Grunde nicht konzipiert.

Wo liegen die Gefahren?

Das Hauptproblem bei all diesen Läufen ist die Dehydration. Beim Wüstenlauf ist das offensichtlich. Aber nehmen wir das Beispiel Everest-Marathon: In großen Höhen mit wenig Sauerstoff schnauft man mehr und gibt dadurch über die Atmung extrem viel Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf ab. Auch der Flüssigkeitsverlust bei kalten Temperaturen wird unterschätzt. Über die Atmung verlieren die Läufer eine beachtliche Menge an Flüssigkeit. Dem muss vorgebeugt werden.

Mit Wasser?

Nicht nur! Bei Läufen über vier Stunden sollten unbedingt Salze dem Wasser beige-mischt werden. Man kann übrigens auch zu viel Wasser trinken. Bei einer Überwässerung kann es zu Hirnschwellung und zum Tod kommen.

Haben Sie noch einen Ratschlag für die Vorbereitung?

Sechs bis zwölf Monate gut und viel zu trainieren ist das A und O. Dann macht es dem Sportler auch nichts aus, ob er am Nordpol, in China oder am Wannsee 40 Kilometer läuft.