



# Mount Everest im Schnelldurchlauf

Einen Marathon zu meistern ist für viele Läufer das Höchste. Das Allerhöchste stellt jedoch der 42-Kilometer-Run am Mount Everest dar. Allein um zum Start auf 5.364 Meter Höhe zu gelangen, müssen die Sportler einen 10-Tage-Trek auf sich nehmen.

**O**berhalb von 4.000, erst recht von 5.000 Metern fällt den meisten Menschen bereits das Gehen schwer. Wie sieht es angesichts der dünnen Luft dann erst mit dem Laufen aus? Und noch dazu über 42,195 Kilometer? Ein Marathon ist ja schon in der Ebene eine Herausforderung, in den obendrein extrem steilen Höhenlagen des Himalaya können sich ein solches Unterfangen die wenigsten vorstellen. Einige schon, denn jährlich versammeln sich um die 100 Abenteurer aus aller Welt in Nepals Hauptstadt Kathmandu und machen sich gemeinsam auf den Weg, um genau dies zu tun: einen Marathon am höchsten Berg der Welt zu laufen.

## Auf die Plätze!

Dass diese Aktion wahrlich kein Selbstläufer ist, zeigt schon die aufwendige Anfahrt. Bei anderen Marathonveranstaltungen reisen die Teilnehmer bequem per Bus und Bahn an, beim Tenzing-Hillary-Everest-Marathon müssen sie deutlich mehr auf sich nehmen. Allein der Weiterflug von Kathmandu in das auf 2.800 Meter gelegene Dorf Lukla ist wegen dessen kurzer Landepiste und der bedrohlich nahen Bergflanken nichts für schwache Nerven. Willkommen auf einer der gefährlichsten Runways der Welt! Und in einer der schönsten Berglandschaften, die man sich vor-

stellen kann! Die Kulisse der nun folgenden zehntägigen Tour darf man getrost als spektakulär bezeichnen. Der Everest Trek, einer der attraktivsten Trails der Welt, eröffnet atemberaubende Blicke auf schneegepanzerte Giganten, die majestätisch in den Himmel ragen. Dichte Wälder, tiefe Täler und reißende Flüsse sorgen für angenehme Kontraste, abenteuerliche Hängebrücken für stockenden Atem. Immer wieder begegnen wir freundlichen Menschen und Trägern, die auf schmalen Pfaden Lasten jenseits unserer Vorstellungskraft transportieren. All dies sind intensive Eindrücke, die unweigerlich den Blick öffnen – und die eigene Gedankenwelt.

## Fertig!

Zwei Tage vor dem Rennen schlagen wir die Zelte im Basecamp des Mount Everest mitten auf dem berühmten Khumbu-Gletscher auf. Ein Privileg, das neben akkreditierten Bergsteigern nur den Marathonis zuteil wird. Die Szenerie wirkt surreal, das dumpfe Knacken des Eises ist allgegenwärtig, ebenso das Lawinengedröhne. Zahlreiche Expeditionsteams hoffen hier auf gutes Wetter und den ersehnten Gipfelerfolg. Fester Programmpunkt neben den medizinischen Checks ist auch ein Teststart, der den Läufern am Renntag Orientierung bei der Routenfindung durch die bizarre Eis- und Gerölllandschaft geben soll. Die Startlinie wird spontan festgelegt. Auf einen Meter mehr oder weniger kommt es nicht an, wenn man bedenkt, dass sich alles auf einem gefrorenen, sich permanent talwärts arbeitenden Eisfluss abspielt.

Wie extrem das Klima hier oben ist, verdeutlichen die Erfahrungen der vergangenen Rennen. Einmal fiel in der Nacht vor dem Marathon so viel Neuschnee, dass der Lauf beinahe abgesagt werden musste. Es war keinerlei Spur mehr sichtbar, die Gefahr für die Teilnehmer zu groß. Doch zum Glück hielt sich in der Nähe eine Yak-Herde auf, die kurzerhand zur Spurarbeit durch das gefährliche Geröll-, Spalten- und Eislabirinth des Gletschers verdonnert wurde. Somit war das Rennen gerettet.

**Dreimaliger Teilnehmer: Everest-Marathonist Michele Ufer weiß, wovon er schreibt**



**Einmaliger Ausblick: Das Panorama vom Kala Patthar lohnt die Mühen des Abstechers**

## Los!

Diesmal geht alles glatt. Nach knapp zwei Wochen Anreise fällt der Startschuss um 7 Uhr morgens, auf 5.364 Meter Höhe. Das Ziel lautet Namche Bazar, rund 2.000 Meter tiefer. Wer denkt, talwärts zu laufen wäre nicht so anstrengend, der irrt gewaltig. Und bereits die ersten Kilometer auf dem Gletscher haben es in sich. Die Luft ist dünn und das spürt man mit jedem Schritt. Der Kopf dröhnt. Der Körper schreit nach Sauerstoff, Herz und Lunge geben ihr Bestes und trotzdem scheint nie genug anzukommen. Das anspruchsvolle Gelände verlangt absolute Konzentration. Immer wieder spürt man blankes Eis unter den Füßen, rechts und links tun sich Abgründe auf. Ein falscher Schritt und man landet in einem Gletschersee. Es folgen permanente Auf- und Abs im Geröll, danach immer wieder schwierige Felsblöcke und knifflige Trails. Wie im Zeitraffer durchqueren die Teilnehmer all jene wunderschönen Passagen, durch die sie zuvor genussvoll gewandert sind. Eine intensive läuferische Zusammenfassung des Everest Trek sozusagen, denn die Strecke folgt in weiten Teilen der zuvor bewältigten Aufstiegsroute.

Bei Kilometer 30 wartet dann eine unbarmherzige Talquerung auf die Läufer. Zunächst geht es 600 Höhenmeter steil bergab, dann auf einer Hängebücke über den reißenden Dudh

Khosi und schließlich auf der anderen Seite des Flusses wieder steil bergauf. Spätestens hier stößt jeder an seine körperlichen und mentalen Grenzen. Und dennoch könnte die Stimmung kaum besser sein. Schließlich kennt man sich, hält zueinander, feuert sich gegenseitig an, hat ein gemeinsames Ziel: heil ankommen.

## Finale!

Der Streckenrekord liegt bei drei Stunden und 28 Minuten. Doch den schafft kaum jemand, nicht einmal ansatzweise. Aber es gibt ja keine Zeitlimits, was auch weniger ambitionierten Läufern die Chance auf eine Finisher-Medaille ermöglicht. Außerdem kann es durchaus zu ungeahnten Zwischenfällen kommen, etwa wenn Yak-Herden den Weg versperren und ein zügiges Weiterkommen unmöglich machen. Wohl dem, der gelassen bleibt, lächelt und den Blick für das Wesentliche behält: die Freundlichkeit der Menschen und die atemberaubende Schönheit der Natur.

MICHELE UFER (TEXT)

TOBIAS MEINKEN (FOTOS)

### SERVICE

Der Tenzing-Hillary-Everest-Marathon wird jährlich am 29. Mai in Erinnerung an die 1953 geglückte Erstbesteigung durch Sir Edmund Hillary und den Sherpa Tenzing Norgay durchgeführt. [everestmarathon.de](http://everestmarathon.de)