

# Händchenhalten im Weltkulturerbe

## Runfire Cappadocia

von Michele Ufer



**Mitte Juli 2013. Das Wetter in Deutschland nervt. So richtig Sommer ist es noch nicht. Umso schöner, dass wir uns auf den Weg in Richtung sonnenverwöhnte Türkei machen, genauer: nach Kappadokien. Die Region ist weltberühmt und die Landschaft einmalig. Fast jeder hat sie zumindest schon einmal auf einem Foto oder in einer Werbebroschüre gesehen, die Wohnhöhlen und pilzförmigen Tuffberge. Zum dritten Mal findet hier, im Herzen der Türkei, bei wüstenartiger Hitze der Runfire Cappadocia Ultramarathon statt.**

Nach kurzem Flug und einstündigem Bus-transfer erreichen wir den Startpunkt der Veranstaltung. Ein wunderschön gelegenes Camp mit Blick auf das berühmte Felsenstädtchen Uchisar. Unsere Zelte stehen direkt am Rande eines pittoresken Canyons, von denen es viele in Kappadokien gibt. Genauso wie von den Wohnhöhlen, die überall in die bunten Felswände und markanten Tuffberge gemeißelt wurden. Die Gegend um Göreme ist seit 1985 UNESCO-Weltkulturerbe. Wir befinden uns an einem geschichtsträchtigen Fleckchen Erde: Bereits vor 8.000 Jahren siedelte man hier, trotz der massiven vulkanischen Aktivität, die im Zusammenspiel mit der Erosion für diese einmalige Landschaft sorgte. Der perfekte Spot für ein wunderschönes Laufabenteuer

### Weltkulturerbe Kappadokien

dabei ihre komplette Ausrüstung und Verpflegung selbst. Die Versorgung beschränkt sich während des Events auf frisches Wasser. Die Länge der Teilabschnitte variiert zwischen 30 und 104 Kilometern, inklusive Nachtetappe. Wer erfolgreich finisht, darf sich über Ruhm, Ehre und vier UTMB-Qualifikationspunkte freuen. Dann gibt es noch die kürzere, „6G“ genannte Variante. Auch hier findet eine Nachtetappe statt, insgesamt absolvieren die Teilnehmer jedoch kürzere Strecken von täglich rund 20 Kilometern. Bustransfers sorgen für den Transport (auch des Gepäcks) zu den jeweiligen Start- und Zielpunkten. Außerdem werden die „6G“-Läufer morgens und abends mit frischen lokalen Speisen und Getränken versorgt.

### Keine Lust auf Tütenessen!

Ursprünglich war ich darauf gepolt, die „Ultra“-Variante, also die lange Selbstversorger-Tour in Angriff zu nehmen. Doch beim Packen, und zwar in dem Moment, als es darum ging, die ganze Verpflegung für die einzelnen Etappen durchzuplanen und in täglich 2.000 Kalorien in Form von Riegeln, Gels und Tütenessen herunterzubrechen,

### RFC

Das Runfire Cappadocia (RFC) ist ein Etappenrennen mit zwei Varianten. Die hartgesottenen starten bei der 250 Kilometer langen „Ultra“-Variante und transportieren



machte es „Klick“ in meinem Kopf. Keine Lust auf Tütenessen! Keine Lust auf Gels und Riegel. Also hab ich kurzerhand den Rucksack zugeklappt, bin ohne Gels in die Türkei gereist und habe vor Ort auf den „6G“ umgemeldet. Die Entscheidung fühlte sich gut an und wurde im Nachhinein mit einem tollen Ergebnis belohnt.

### Campleben

Noch sind es mehrheitlich türkische Sportler, die sich dieser Herausforderung stellen, aber das wird sich bald ändern. Zu den diesjährigen Teilnehmern gehörte der durch den Weltbestseller „Born to Run“ international bekannt gewordene Trail-Läufer Ted McDonald. Der Ultraläufer Sören aus Dänemark ist mittlerweile zum dritten Mal hier dabei. Aus gutem Grund.

Die Atmosphäre ist familiär, die Stimmung großartig, man fühlt sich geborgen und umsorgt. Das Camp ist sehr gemütlich. Mit Teppichen ausgelegte Gruppen- und Gemeinschaftszelte im Berberstil sorgen für Ambiente und laden zum Verweilen ein. Im Cateringzelt gibt es Erfrischungen sowie reichhaltige und frische Speisen in Buffetform. Außerdem steht ein für solche Rennen fast schon luxuriös anmutendes Dusch- und Toilettenhäuschen zur Verfügung. Während die Athleten in den folgenden Tagen laufen, wird das Camp täglich an neuen Orten aufgebaut. Eine logistische Meisterleistung.

### Ballonzauber

Die erste Nacht ist kurz. Morgens im Camp fühlen wir uns wie im Wunderland. So

einen Sonnenaufgang habe ich noch nie erlebt. Geweckt wurden wir gegen 5.00 Uhr von einem dezenten Zischen. Ich torke verschlafen aus dem Zelt und traue meinen Augen nicht. Der ganze rot-orange schimmernde Himmel ist übersät mit riesigen Heißluftballons. Ballons schweben durch die Canyons, über unserem Camp und unseren Köpfen. In welche Richtung man schaut: leise zischend daher schwebende Ballons. Getüncht in rote Farben. Ein spektakuläres Schauspiel.

### Auf zur ersten Etappe

Es ist so weit. Alle Teilnehmer starten gemeinsam bei brütender Hitze zur ersten Etappe. Wir durchqueren das sich male- risch an einen Felsen schmiegende Dorf Uchisar, laufen vorbei an zahlreichen Tuff-



FOTOS: MICHELE UFER





bergen und durch Canyons. Wir sind auf engster Tuchfühlung mit der Geschichte. Es ist ein besonderes Erlebnis, durch dieses Weltkulturerbe zu laufen. Die „6G“-Wettkämpfer sind schnell. Schneller als ich das gewohnt bin. Normalerweise laufe ich eher langsam und dafür etwas längere Etappen.

Aber ich denke mir, dass ich ruhig mal einen Zahn zulegen kann. Das funktioniert sogar ausgesprochen gut, und zwar so gut, dass ich nach rund



15 Kilometern überraschenderweise an dritter Stelle liege und kurz vor dem Etappenziel sogar noch den Zweitplatzierten einhole.

### Freundschaftliche Freizeitgestaltung

Ich fühle mich frisch und bin glücklich ob des gelungenen Einstands. Feierabend für heute. Eigentlich. Wir feuern ab jetzt die vorbeikommenden Ultras an, die heute noch circa zwölf Kilometer weiter müssen. Als mein Sportfreund Ibrahim eintrifft und sich nicht gut fühlt, stehe ich spontan auf, hole mir beim Race-Director die Erlaubnis und laufe, in meiner Freizeit sozusagen und zur Überraschung aller mit Ibrahim gemeinsam weiter zu seinem Etappenziel.

### Landschaftliche Superlative

Die folgenden Abschnitte bieten alles, was das Herz begehrt. Entspannte, sanft dahinführende Asphalt- oder Feldwege wechseln mit knifflig steilen Schluchtenquerungen und engen Single-Trails. Wir durchrennen die kräftezehrende Hügellandschaft Kapadokiens mit ihren scharfen Dornenbüschen, genießen unendliche Weite in der Wüsten- beziehungsweise Steppenlandschaft, blicken auf imposante, in unzähligen Rottönen schimmernde Vulkankegel, umrunden malerische Bergseen, überwinden einen blendend weiß schimmernden, nie enden wollenden Salzsee. Das ganze bei mörderischen Temperaturen von 35 bis 40 Grad.

### Eine heiße Angelegenheit

Die Passagen durch enge, wasserführende Canyons kommen selten vor, sind aber eine willkommene Abwechslung zur flimmernden Hitze im offenen Gelände. Immer wieder staunt man während des Laufs über all die teilweise noch heute bewohnten Felsenhöhlen. Zwischendurch kommen wir an Weintrauben, Aprikosen- und Maulbeerenbäumen vorbei. Besser und schmackhafter als jeder Energieriegel. Diese Veranstaltung ist aufgrund ihres Abwechslungsreichtums und der offenherzigen Menschen ein zauberhaftes Erlebnis. Die Hitze muss man allerdings

mögen oder für sich zu nutzen wissen, beispielsweise als Test- oder Trainingsunterfangen für einen der großen Wüstenläufe.

### Bier und Pizza bitte

Schön finde ich auch den Ausgang des Rennens. Die letzte, etwa 21 Kilometer lange Etappe ist technisch sehr anspruchsvoll und wird von allen Teilnehmern komplett absolviert. Es geht immer wieder auf und ab durch enge Canyons, teilweise über sehr steile Felsstufen und Metall-Leitern. Nach rund zehn Kilometern setzt sich eine Vierer-Gruppe ab und erreicht mit großem Abstand das Ziel, unser Camp in Uchisar, wo vor einer Woche das Rennen begann. Hand in Hand überqueren sie mit einem breiten Grinsen im Gesicht die Ziellinie. Diese Vierer-Gruppe, das sind die beiden jeweils führenden Läufer der „Ultra“- und „6G“-Gesamtwertung. Einer davon bin ich. Zeit für eine Pizza und ein Bier.

### BÜCHERTIPPS ZUM THEMA

Das große Buch vom Ultra-Marathon – Ausrüstung, Trainingspläne, Ernährung, Erfahrungsberichte  
ISBN: 978-3767911536  
Preis: 19,90 Euro



# FALLEN GARANTIERT NIEMALS RAUS



runshop.com

yurbuds®  
SPORT EARPHONES