

# 250 KILOMETER FÜR DIE Liebe

## Hochzeits-Ultramarathon am Lykischen Weg

von Michele Ufer

**Letztes Jahr habe ich von einem Etappenevent in der Türkei erfahren. Sofort war mir klar: Dieses Rennen möchte ich laufen und meiner deutsch-türkischen Frau widmen. Als Symbol dafür, dass ich keine Mühen scheue und über meine Grenzen gehe, um bei ihr zu sein. Aber auch als Zeichen des Respekts für die türkische Kultur. Im Ziel werde ich vor der türkischen Familie und Freunden meinen Heiratsantrag erneuern, so der Plan.**

### Der Lyum

Der Lykische Weg gilt als einer der schönsten Weitwanderwege der Welt. Knackige Trails wechseln mit spektakulären Ausblicken auf das tiefblaue Meer und die Gipfel des Taurus. Gut erhaltene Ruinenanlagen zeugen von einer geschichtsträchtigen Vergangenheit. Einsame Buchten mit kristallklarem Wasser laden zum Baden ein. Düfte und Früchte, die die Sinne verzaubern und eine Herzlichkeit der Menschen, die ihresgleichen sucht. Dort, in der Gegend des antiken Lykien, fand bei knackigen 35 bis 40 Grad Ende September die dritte Auflage des Lyum statt, ein 250-Kilometer-Ultramarathon auf den schönsten Passagen des Lykischen Wegs.

### Campleben

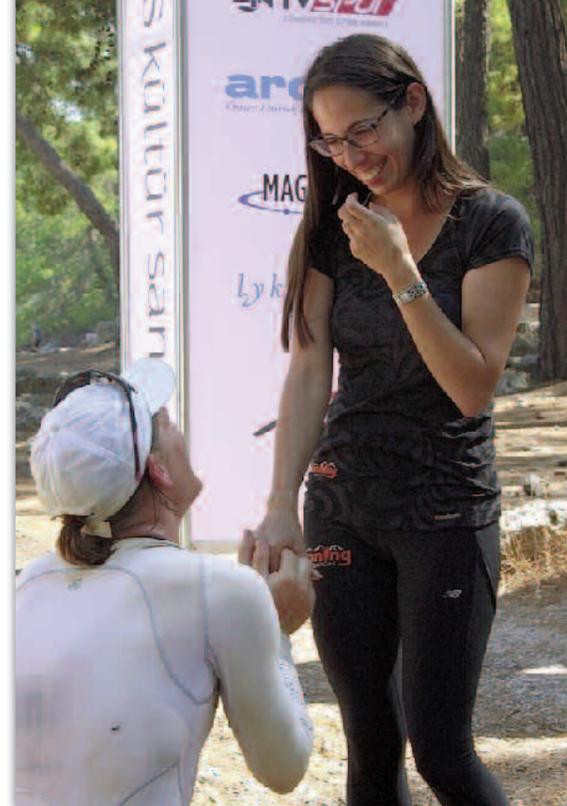
Nachdem wir am ersten Tag in einem Nobelresort eingeecheckt haben und dort eine offizielle Pressekonferenz stattgefunden hat, geht es am Folgetag in unser erstes Camp. Mit Teppichen ausgelegte Grup-



RUNNING | 1/2013



► Blindtext für Bildunterschrift



► Blindtext für Bildunterschrift

pen- und Gemeinschaftszelte im Berberstil sorgen für Ambiente und laden zum Verweilen ein. Direkt im Camp pflücken und genießen wir frische Feigen und Granatäpfel. Abends sitzen wir im großen Zelt beisammen und genießen delizioses Essen.

### Als Selbstversorger

Es soll die letzte frische Mahlzeit für die 37 Ultraläufer in den nächsten sieben Tagen sein. Denn es gilt, die rund 250 Kilometer in sechs Etappen und mit Selbstversorgung, das heißt mit kompletter persönlicher Ausrüstung und Eigenverpflegung zurückzulegen. Parallel zum Ultra findet eine abgespeckte Variante statt, bei der Läufer ohne Gepäck 15 bis 20 Kilometer pro Tag zurücklegen und dann per Bus ins jeweilige Etappenziel gebracht werden, inklusive Vollverpflegung.

### Ein Hauch von Karibik

Bei der ersten Etappe über 36 Kilometer rennen wir in einen wunderschönen

Sonnenaufgang hinein, haben Wahnsinnsausblicke auf die berühmte Lagune von Ölüdeniz, einem der schönsten Strände der Türkei. Dieses Fleckchen Erde braucht den Vergleich mit den Top-Spots in der Karibik nicht zu scheuen. Der Kurs schlängelt sich auf anstrengenden Trails permanent auf und ab, immer der Küstenlinie entlang.

### Go Ibrahim!

Auf der zweiten Etappe über 46 Kilometer ist zunächst Konzentration gefordert: Es geht 800 Höhenmeter steil die Küste hinab. Absolute Trittsicherheit ist gefordert. Ich laufe gemeinsam mit Ibrahim. Wir sind schnell, überholen viele Starter. Ibrahim ist besonders motiviert. Der Bürgermeister seines Heimatdorfes hat ihm aus der Privatschatulle die Teilnahme finanziert. Das ganze Dorf steht hinter ihm, denn bisher hat noch niemand aus seinem Dorf an solch einem Event teilgenommen. Die Bewohner können seine Heimkehr kaum erwarten. Sollte Ibrahim dieses Rennen beenden, darf er an seiner Heimatschule einen Sportclub eröffnen.



► Blindtext für Bildunterschrift



Der Lycan Way Ultra Marathon ist ein Etappenrennen mit sechs Teilstücken über 250 Kilometer. 2012 wurde er zum dritten Mal ausgetragen. Im nächsten Jahr findet er wahrscheinlich wieder Ende September statt. Die Veranstaltung gilt als Qualifikationslauf zum Ultra-Trail du Mont-Blanc.

## Paradiesisch schön

Wir setzen mit einem klapprigen Boot über auf eine Landzunge und laufen sechs Kilometer über den fast menschenleeren Strand von Patara. Zum Abschluss folgen circa zwölf Kilometer kräftezehrende Single-Tracks, die von messerscharfen Macchia-Sträuchern zugewuchert sind. Die Belohnung für die Zielankunft: In Campnähe lädt eine schöne Badebucht zur wohlverdienten Erfrischung ein. Auf dem Rückweg ein riesiger Weinstrauch. Innerhalb weniger Minuten haben wir mehrere Kilo süßer Trauben gepflückt. Paradiesisch!

## Outback-Feeling

Auch Etappe drei und vier sind sehr anspruchsvoll. Immer wieder kraxeln wir mehr durch die Felsen, als wir laufen. Tiefrote, ausgetrocknete Erde wechselt mit hellem Gestrüpp. Die Sonne brennt gnadenlos vom Himmel. Die Luft flimmert, der Schweiß fließt in Strömen. Wir hecheln von Checkpoint zu Checkpoint, lechzend nach frischem Wasser. Acht Stunden für 35 Kilometer. Alles klar? Wir erreichen ausgelaugt unsere jeweiligen Zielorte: eine antike Festung auf einem Aussichtshügel, rundherum türkisblaues Meer und nach dem vierten Teilstück das Städtchen Demre. Übrigens: Wussten Sie, dass „unser“ Nikolaus ursprünglich aus Demre, dem antiken Myra, kommt?

## Long Run

Aufgrund der großen Hitze wurde die fünfte Etappe von 102 auf 87 Kilometer gekürzt. Wie gnädig. Heute soll mein Tag werden. Ich probiere eine neue Mentaltechnik aus und liege nach kurzer Zeit in meiner Starter-Gruppe weit vorn. Dann ein Dämpfer: Die GPS-Daten sind fehlerhaft, ich verlaufe mich in einem Canyon und muss mich eine Steilwand hoch zurück auf den richtigen Weg kämpfen. Das kostet viel Kraft, Nerven und 15 Minuten, aber das ist Adventure Running und anderen auch schon passiert. Es geht offroad ein ausgetrocknetes Flussbett bis auf über 1.500 Meter hoch. Oben angekommen fliege ich förmlich kilometerweit in Richtung Küste, durchquere eine kleine Stadt. Hier gibt's keine Markierungen oder Helfer. Allein das GPS weist den Weg. Hoffentlich in die richtige Richtung.

## Sonne und Mond

Nach den ersten 36 Kilometern folgt ein 23 Kilometer langer Strandabschnitt. Sand und Kies saugen Energie aus den Beinen. Hinter mir geht die Sonne mit einem Feuerwerk an Farbspielen unter. Vor mir steigt der Mond auf. Welch erhabenes Gefühl, einen erfolgreichen Tag hinter sich zu lassen und einer wunderschönen Nacht entgegenzulaufen. Der Mond tüncht die Landschaft in beruhigendes Licht. Ich genieße die Einsamkeit. Immer wieder kleine Buchten, Zickzacklaufen, auf der Suche nach einem guten Weg durch den Strand.



Blindtext für Bildunterschrift

## Bei den Schildkröten

Nach 59 Kilometern geht es zurück auf die Straße. Im ständigen Auf und Ab spule ich die letzten acht Kilometer bis zum Checkpoint 23 hinunter und erreiche diesen nach knapp 9:30 Stunden als erster Läufer meiner Startergruppe. Erst eine Stunde später treffen weitere Teilnehmer ein. Wer vor 5:30 Uhr hier ankommt, muss aus Sicherheitsgründen eine Zwangspause einlegen. Nach dem Restart lasse ich es ruhig angehen, genieße den Sonnenaufgang und mache viele Fotos von der schroff-grünen Steilküste. Entspannt erreiche ich das Camp am Strand des berühmten Dorfes Cirali.



Blindtext für Bildunterschrift

Senkrechte Felswände stürzen dramatisch ins Meer, im Hintergrund die hohen Gipfel des Taurus. Die malerische Bucht mit glasklarem Wasser lädt zum Baden ein. Immer wieder zieht es Meeresschildkröten hierher.

## Mentale Stärke

Beim Briefing erfahre ich, dass der Däne Tomas nur zwölf Minuten hinter mir liegt. Ich frage ihn, ob wir die letzten 25 Kilometer zusammen laufen. Er hat kein Interesse. Ich schalte mental in den Wettkampf-Modus, will meinen siebten Platz behalten. Die ersten Kilometer rennen wir auf einem

knackigen Trail, danach Strandüberquerungen und wieder Trails. Das kommt mir entgegen. Ich baue meinen Vorsprung schnell aus, kann kaum glauben, dass ich zur absoluten Spitzen-Gruppe aufschließe und Favoriten überhole. Einige Kilometer laufe ich mit Süleyman, aber auch er ist an seiner Grenze, lässt mich ziehen. Ich sprinte allein dem Ziel entgegen, komme überraschend als Vierter an und bestätige den siebten Platz im Gesamtranking.

## Romantik an der Ziellinie

Es folgt der eigentliche Höhepunkt.



Blindtext für Bildunterschrift

Organisatoren, Helfer und Pressevertreter warten auf diesen Moment. Mit wackligen Beinen gehe ich auf die Knie und erneuere vor laufender Kamera und der Öffentlichkeit nochmals meinen Heiratsantrag an Burcin. Die Menge jöhlt. Ich komme wieder hoch und wir schwingen das Tanzbein zu einem Lied von Santana. Es folgen Interviews, Umarmungen und unzählige Respektbekundungen, die unter die Haut gehen. Wir sind glücklich! Was mich besonders freut: Auch mein Freund Ibrahim hat es geschafft. Trotz tagelanger Knieschmerzen ist er ans Ziel seiner Träume gelangt. Sein Dorf hat allen Grund, stolz auf ihn zu sein.