

Höher geht es nicht

La Ultra – The High

von Michele Ufer

Elf verwegene Läufer und ihre Crews sind bei der dritten Auflage des höchsten Ultramarathons der Welt im indischen Himalaja an den Start gegangen. Die Dimensionen sind gewaltig: 222 Kilometer in bis zu 5.602 Metern Höhe, Wüstenhitze, Schneestürme, klapprig-monströse Trucks auf der Strecke und ein Besuch beim Dalai Lama machen dieses Rennen zu einer einzigartigen Grenzerfahrung.



Im November 2011 konnte ich mein Glück kaum fassen. Als erster Deutscher erhielt ich eine Einladung zu diesem Rennen. Einige Monate später die Enttäuschung: Aufgrund einer Verletzung musste ich meinen Start vorsorglich absagen. Doch nur wenige Tage nach dieser Entscheidung flatterte mir eine Offerte vom Support-Team des Neuseeländischen Teilnehmers Jup Brown ins Haus. Da konnte ich dann nicht mehr nein sagen und habe mich auf den Weg Richtung Seidenstraße gemacht. Es hat sich gelohnt ...

Bei meiner Ankunft Mitte August 2012 in Delhi treffe ich die Sportsfreunde Jup sowie Mike aus Neuseeland, allerdings trifft uns sofort der Schlag. Es ist Monsun, 40 Grad heiß und so schwül, dass man allein vom Nichtstun klatschnass wird.

Dann kommt Rallye-Feeling auf. Wir lassen es uns nicht nehmen, die Sehenswürdigkeiten in einem Tuk-Tuk anzusteuern. Nichts für schwache Nerven. Denn eine ungeschriebene Regel scheint zu besagen: „Lasse so wenig Platz wie irgend möglich zu den ande-

ren Verkehrsteilnehmern und immer dann, wenn es besonders eng wird, erhöhe die Geschwindigkeit.“ Das gilt leider auch im abgelegenen Norden des Landes, wo unser Rennen stattfindet.

Ladakh („Land der hohen Bergpässe“) wird oft als Klein-Tibet beschrieben. Die abgelegenste Region Indiens an der Grenze zu Pakistan und China ist ein geopolitisch sensibles Fleckchen Erde. Eine landschaftlich wunderschöne Hochgebirgswüste zwischen dem Karakorum- und Himalajagebirge, durchzogen von unzähligen steilen Berggipfeln. Dieser Ort ist nur vier Monate im Jahr über den Landweg zu erreichen. Die übrige Zeit versinken Ladakh und die Zugangspässe im Schnee und in eine Art Winterschlaf bei bis zu minus 40 Grad. Die Ladakhis sind unglaublich gastfreundlich, herzlich und zutiefst religiöse Menschen. Überall wehen bunte Gebetsfahnen und es locken spektakulär auf Berggipfeln thronende buddhistische Klöster.

Ein etwa einstündiger Flug bringt uns ans vorläufige Ziel: die wunderschön gelegene Provinzhauptstadt Leh auf 3.500 Metern. Eine grüne Oase inmit-



ten der Gebirgswüste. Eine Woche gilt es nun, die Körper an die enorme Höhe zu gewöhnen, Streckenbesichtigungen vorzunehmen, Absprachen im Team zu treffen und letzte Besorgungen zu tätigen. Wir schlendern durch die malerischen Gassen von Leh, unternehmen wunderbare Trail-Running-Touren, fahren mit dem Bus hinauf auf den höchsten befahrbaren Pass der Welt, der auch Teil der Rennstrecke ist und genießen einen atemberaubenden Mountainbike-Downhill-Trip. Wir erkunden mit geliehenen Motorrädern den Taglang La-Pass oder entspannen auf einer der schönen Dachterrassen mit Blick auf Palast, Klosteranlage und über 6.000 Meter hohe Bergmassive.

eines wunderschönen Tales mit Blick auf das Karakorum-Massiv. Das Wetter spielt mit. Es weht ein laues Lüftchen und der Mond lässt abends die Berge in wunderbare Farben tauchen. Einige Teilnehmer unternehmen noch einen Ausflug ins Nubra-Valley und wagen einen Kamel-Ritt durch die Sanddünen. Andere besprechen letzte Details im Team, entspannen und sammeln ihre Kräfte für den Start. Denn jetzt geht's ans Eingemachte.

Die Herausforderungen des Rennens sind beeindruckend. Auf einer Distanz von 222 Kilometern werden zwei der höchsten, befahrbaren Pässe der Welt überquert. Dabei geht es bis auf 5.602 Meter. Der Sauerstoffgehalt beträgt

Und dennoch kämpfen hier teils völlig überladene Trucks in mörderischem Tempo um den nicht vorhandenen Platz. Hier und da liegen Wracks im Abgrund.

Für das Rennen stehen 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Dieses Jahr sind elf Läufer der Einladung gefolgt, neun von ihnen werden es ins Ziel schaffen.

Pünktlich um 6.00 Uhr geht es los, irgendwo im Nirgendwo. Jeder Läufer wird von einer dreiköpfigen Support-Crew plus Fahrer begleitet. Einer soll das Tempo steuern, der andere sorgt sich um die Verpflegung und eine Person kann zwischendurch mal pausieren,



In Leh finden regelmäßig Briefings statt. Man lernt sich kennen, tauscht sich aus. Es werden medizinische Checks durchgeführt, logistische Herausforderungen und Streckenverläufe besprochen sowie Inputs zu Höhenmedizin und Erster Hilfe während des Rennens gegeben. Kurz vor der Abreise in unser nächstes Camp nehmen wir noch an einem offiziellen (Halb-)Marathon teil. Die Stimmung ist bereits jetzt großartig.

Zwei Tage vor dem Start begeben wir uns in ein höher gelegenes Zeltcamp am Rande eines Bergdorfes inmitten

hier nur noch 33 Prozent gegenüber Meeresniveau. Verdammt dünne Luft also! Die Durchschnittshöhe beträgt 4.500 Meter und das Zeitlimit 60 Stunden. Die Temperatur variiert von plus 40 Grad in Tallage bis zu minus sechs Grad in Höhenlage. Ein Teil der Strecke verläuft auf dem berühmten Manali Highway, wobei Highway ein charmanter Ausdruck für eine holprige Piste ist, die bei uns als knackiger Trail durchgehen würde. Schnee- und Erdlawinen sind jederzeit möglich, zu extrem die klimatischen Verhältnisse, als dass man der Natur „richtige“ Straßen abringen könnte.

während der Fahrer den Jeep alle 400 Meter am Straßenrand anhält, so die Rechnung. In der Realität bleiben alle (mehr oder weniger) hellwach, machen, tun, rennen, jubeln, feuern an, mixen Getränke, kochen Suppen oder Nudeln, helfen beim Umziehen oder schalten im richtigen Moment die richtige Musik ein. Und das Beste: Jede Crew ist immer auch für alle anderen Läufer da. Auf der Strecke entwickelt sich eine fantastische Gemeinschaft.

Und es kommt, wie es kommen muss, bei solch einem Extremelauf. Jede Facette an Emotionen und Erlebnissen ist prä-



sent. Sportliche Spitzenleistung, Rekorde und persönliche Triumphe. Schmerzliche Niederlagen und Rennabbrüche. Wunderbare Erfolge, aber auch Misserfolge, an denen es zu wachsen gilt. Qualvolle Momente, die man selbst erleben muss, um zu verstehen. Wendungen und Überraschungen. Funkelnde Augen, Umarmungen und Glück. Kurz: alles, was ein großartiges Rennen ausmacht.

Für Jup war dieses Rennen Neuland. Er hat zwar erst kürzlich in drei Monaten einen 4.000-Kilometer-Lauf durch Japan absolviert, ist aber noch nie mehr als 100 Kilometer beziehungsweise zwölf Stunden am Stück gelaufen. Insofern beschränkte sich unsere Zielsetzung darauf, Spaß zu haben und irgendwie anzukommen. Wir haben es ruhig angehen lassen und direkt in der ersten Nacht eine dreistündige Schlafpause genossen. In der zweiten Nacht haben wir aufgrund von Schneesturm und Gewitter nur wenige Meter unterhalb des zweiten großen PASSES auf über 5.000 Meter Höhe eine mehrstündige

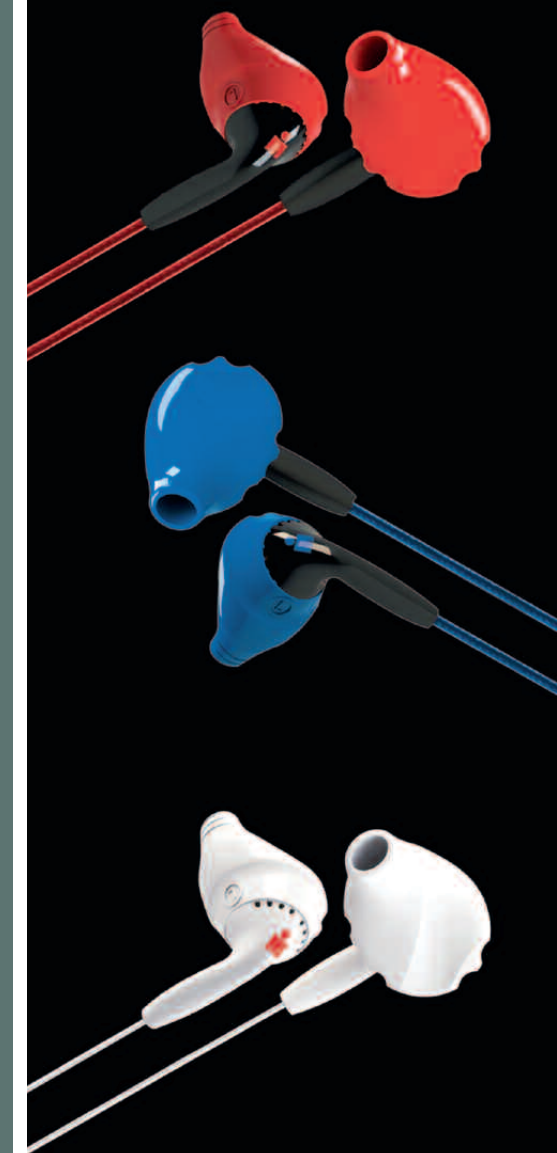
Zwangspause eingelegt. Danach ging es etwas erholt weiter, sodass Jup nach 56 Stunden zusammen mit Mark Hines auf dem sechsten Platz durchs Ziel lief. Der diesjährige Sieger Michael Nielsen benötigte nur 36 Stunden.

Am Tag nach dem Rennen gab es noch ein Highlight. Bevor es zur abschließenden Award Ceremony mit leckerem Essen und einigen Drinks ging, haben wir ein öffentliches „Teaching“ des Dalai Lama besucht. Vor Tausenden Besuchern referierte und philosophierte das tibetische Oberhaupt in Leh, inklusive englischer Simultanübersetzung für die ausländischen Besucher.

Medaillen gab es übrigens bereits eine Woche vor dem Rennen für die Läufer und deren Support-Crew. Da bereits die Tatsache, bei diesem Event überhaupt an den Start zu gehen, größte Anerkennung verdiene, so der Veranstalter. Da ist das Motto des Rennens wirklich gut gewählt: „Failure is not a crime. Lack of effort is!“



yurbuds®
SPORT EARPHONES



Guaranteed to
never fall out!

www.t1-sportsmarketing.com