

LAUFZEIT & CONDITION

1+2/2019

08083 | 50. Jahrgang
DEUTSCHLAND 4,60 €
ÖSTERREICH 5,30 €
SCHWEIZ 9,00 CHF
LUXEMBURG 5,30 €

EINFACH. BESSER. LAUFEN.**VITAMINSPENDER**

VIEL IST DRIN IM
GUTEN ALTEN APFEL

ASCHENPUTTEL

MIT EINEM SCHUH ZUR
CROSS-GOLDMEDAILLE

TRAINING

WICHTIGE KRAFTÜBUNGEN FÜR
LÄUFERS KÖRPERKERN

KURSBUCH LAUFEN 2019

GROSSER LAUFKALENDER MIT TERMINEN AUS
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND SCHWEIZ

www.laufzeit.de**LANZHOU/CHN**

ZU BESUCH IM LAND
DER TAUSEND MARATHONS

MELSUNGEN

FINALE IGL-NACHWUCHS-CUP:
49. CROSS RUND UM DIE KOPPE

SANDAKPHU/IND

HIMALAYA-TRAIL IM SCHATTEN
DER ACHTTAUSENDER



4 190808 304601



Foto: Schlett



Unser Titelbild:

Wird der Winter 2018/2019 wieder nahezu schneefrei bleiben im flachen deutschen Land? Die meisten von uns, wie auch die Läuferin auf dem Titelbild, sind bekleidungstechnisch für die kalten Tage gerüstet. Da hofft man ja geradezu auch mal auf eine Lauf durch schneebedeckte Landschaft...

Damit Sie gleich im neuen Jahr loslegen bzw. loslaufen zu können, halten wir wieder in der Ausgabe zum Jahresstart den großen Terminkalender für Sie bereit. In der Hefmitte bietet LAUFJAHR 2019 das umfangreichste Terminkompodium am Markt mit Terminen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Foto: New Balance
Gestaltung: A. Reuel

Inhalt 1+2/2019

BERICHTE

- 8 25. Cross-EM in Tilburg/Niederlande – Top-Platzierungen für deutsche Athleten
- 12 Himalayan 100 Mile Stage Race – Laufabenteuer am Dach der Welt

IGL

- 24 Finale des IGL-Nachwuchs-Cup 2018 in Melsungen, Gedenken an Ina Wester

SZENE

- 18 Tipps von Cierpinski, Infos
- 19 Wei(d)tläufiges
- 30 Kolumne – Tipps zum Start ins Sportjahr 2019

GESUNDHEIT

- 22 Ernährungskolumne: Gesundheit! Äpfel als Vitaminversorger

PARTNER

- 15 GutsMuths-Rennsteiglaufverein
- 29 Wegbereiter im DVLÄ (Teil 9) – Zur Geschichte des Van-Aaken-Preises

SERVICE

- 20 Im Land der 1.000 Marathonläufe – zu Besuch beim Lanzhou-Marathon (China)
- 34 Vorschau Ausgabe 3/2019, Impressum

Im Innenteil dieses Heftes:



IM SCHATTEN DER ACHTTAUSENDER

**HIMALAYAN 100 MILE STAGE RACE –
LAUFABENTEUER AM DACH DER WELT**

VON STEFAN SCHLETT



Im Norden des indischen Bundesstaates West Bengalen, im Hochland von Darjeeling, dem berühmtesten Teeanbaugebiet der Welt, liegt ein besonderer Ort: Sandakphu. Es heißt, dass seinerzeit im 19. Jahrhundert Fürst Aga Khan von einem Ort hörte, der den Blick auf vier der fünf höchsten Berge der Welt freigibt: Makalu (8.485 m), Lhotse (8.516 m), Kangchendzönga (8.586 m) und Mount Everest (8.848 m). Der Fürst ließ eine Straße dorthin bauen und fast genau diese Route beschreibt die erste Etappe des Himalayan 100 Mile Stage Race. Vom Start in Maneybhanjang (2.134 m) müssen 38 km und 2.000 Höhenmeter auf steilen Kehren und durch subtropischen Regenwald bewältigt werden. Die Strecke ist eine Folter für die Laufwerkzeuge, denn sie führt gut zur Hälfte auf einem „British Trail“ – in den Boden gestampfte, unbehauene Natursteine – bis nach Sandakphu in 3.636 m Höhe, wo die Läufer für die kommenden zwei Tage in Berghütten einquartiert werden. Der fünftägige Etappenlauf über 161 km wird seit 28 Jahren von Chander Shekhar Pandey und seiner Agentur Himalayan Run & Trek organisiert und ist somit eines der am längsten existierenden Abenteuerrennen auf der Welt. Die in Delhi ansässige Reiseagentur ist spezialisiert auf Bergbesteigungen, Expeditionen und Trekkingtouren in unberühr-

te Gegenden des Himalaya. Cheforganisator Pandey selbst hat bereits mehr als 80 Hochgebirgsexpeditionen geleitet, ist ehemaliger Freikletterer und machte Ausdauersportarten wie Laufen, Mountainbiken und Schwimmen populär. In Indien gilt er als einer der Pioniere im Bereich Abenteuersport, Trailrunning und Outdooraktivitäten. Himalayan Run & Trek besitzt somit das entsprechende Know-how für ein derart aufwendiges Rennen, dass von einem professionellen Team mit immensem Aufwand perfekt organisiert wird. Auf die alljährlich 50 bis 60 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt wartet ein atemberaubender Rundkurs am Fuße des Himalayas, mit Blick auf die höchsten Berge der Welt.

Müllsammler in Laufschuhen

Die klirrend kalte und sternenklare Nacht in der dünnen Höhenluft von Sandakphu wird von einem berauschenden Sonnenaufgang abgelöst. Kurz nach 5.00 Uhr tauchen die „Big Four“ am Horizont auf. Lhotse, Everest und Makalu thronen bescheiden in über 200 km Entfernung, an der Grenze Nepal/Tibet. Während die nur 80 km entfernten Eiswände des Kangchendzönga, dritthöchster Berg der Erde und östlichster Achttausender, an der



Die Britin Kim Ingleby und der Deutsche Dirk Horn beim Zieleinlauf zur zweiten Etappe.

Fotos: Schlett

„Die klirrend kalte und sternenklare Nacht in der dünnen Höhenluft von Sandakphu ...“

Grenze Nepal/Sikkim übermächtig erscheinen. Vor dieser majestätischen Kulisse verläuft die zweite Etappe über 32 km. Der Wendepunkt führt entlang eines Höhenkamms, immer scharf an der Grenze zu Nepal entlang und kommt auf jeweils 600 m im Auf- und Abstieg.

Wärmende Betten, hygienisch einwandfreies Trinkwasser und Verpflegung, ärztliche Versorgung, adäquate sanitäre Einrichtungen und Gepäcktransport gehören mit zum „Rundum-sorglos-Paket“ von Himalayan Run & Trek – keine Selbstverständlichkeit in dieser abgeschiedenen Gegend und nur mit großem Aufwand zu organisieren. So arbeiten im Verlaufe des Rennens knapp 300 Personen u. a. als Köche, Träger, Streckenposten, Fahrer, Zeitnehmer etc. Organisator Pandey trifft mit einem Stab von Mitarbeitern bereits zwei Wochen vor dem Rennen ein, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Seit Gründung des Rennens vor 28 Jahren blieb die Streckenführung unverändert. Großen Wert wird auf ein öko-

logisch einwandfreies Event gelegt. Sämtlicher anfallender Müll wird während der Veranstaltung gesammelt. Es gibt sogar einen alljährlichen Sonderpreis für den Teilnehmer, welcher unterwegs den meisten Müll aufammelt, der von unachtsamen Wanderern zurückgelassen wurde.

Talwärts durch einsame Bergdörfer

Die Marathonetappe am dritten Tag ist größtenteils identisch mit dem Vortag, stürzt dann aber auf dem letzten Drittel 1.600 Höhenmeter ab und bringt die Teilnehmer wieder zurück in die Zivilisation. Das Ziel befindet sich in der 1.900 m hoch gelegenen Ortschaft Rimbik, direkt an der Grenze zu Sikkim. Hier beginnt wieder eine Asphaltstraße, die Unterkünfte sind in bequemen Gasthäusern, es gibt eine Verbindung zur Außenwelt, in Sikkim gebräutes Bier und Coca-Cola. Wie anspruchsvoll der Marathon ist, zeigt die Siegerzeit von 5:52 h, während der letzte Teilnehmer weit nach Anbruch der Dunkelheit in knapp 13 h das Ziel erreichte. Die beiden letzten Etappen führen über eine mit Schlaglöchern durchsetzte Asphaltstrecke durch liebliche Hochgebirgslandschaften, vorbei an einsamen Bergdörfern und durch dunkle, kühle Pinienwälder. Die multikulturelle Bevölkerung aus Nepalesen, Tibetern, Bhutanesen und Bengalis verfolgt begeistert das Treiben der ebenso bunten Lauftruppe aus neun Ländern. In Maneybhanjang, dort, wo fünf Tage zuvor alles begann, endet der große Rundkurs durch eine der wildesten Regionen dieser Erde.



Foto: Schlett

Echte Goldmedaillen für die Sieger

Den Gesamtsieg holte sich bei den Männern der Brite Phil Martin in 19:13 h. Eine erstaunliche Leistung angesichts der Tatsache, dass der 38-jährige Athlet vor dem Rennen noch nie über den höchsten Berg seines Landes (Ben Nevis in Schottland, 1.345 m) hinaus kam. Mit glatten 20 h holte sich die um ein Jahr jüngere Amerikanerin Angela Meyer den zweiten Gesamtplatz. Unter den 44 Teilnehmern aus neun Ländern stellten die deutschen Athleten hinter den USA und Großbritannien das drittstärkste Kontingent. Dabei erreichte die Hamburger Studentin Svea Lüb-storf mit einem dritten. Platz beim Marathon (hier gibt es eine Extrawertung) und dem vierten Gesamtplatz bei den Damen in 23:10 h das beste Ergebnis. In der Geschichte des Events gab es bisher zwei deutsche Erfolge: Gabriel Seiberth und Sonja Braun belegten 2014 den jeweils ersten Platz bei Männern und Frauen, und der Autor konnte im Jahre 2000 den Gesamtsieg einfahren.

Beim abschließenden Galadinner in dem 1.650 m hoch gelegenen Gebirgsweiler Mirik wird jeder Teilnehmer einzeln geehrt und erhält ein hochwertiges Erinnerungsgeschenk. Die Sieger bekommen eine Medaille aus 22 Karat Gold überreicht, die zu Ehren von Baba Sant Nagpal benannt ist, einem der berühmtesten spirituellen und moralischen Führer Indiens. Dieser war es auch, der Pandey vor knapp drei Jahrzehnten zu diesem faszinierenden Etappenlauf durch den Himalaya, im Schatten der Achttausender, inspirierte. In den riesigen Tempelanlagen von Baba Sant Nagpal im Herzen Delhis bringt der Renndirektor jeweils vor und nach dem Event Gebete und Opfergaben dar, was zu helfen scheint, denn in all den Jahren hat es noch nie einen ernsthaften Unfall beim Himalayan Stage Race gegeben ...

Zahlen und Fakten

Das 29. Himalayan 100 Mile Stage Race findet vom 1.-8.11.2019 statt.

Kontaktadresse: Himalayan Run & Trek Pvt. Ltd. in Delhi (Internet: www.himalayan.com, E-Mail: hrtindia91@gmail.com und info@himalayan.com).

Treffpunkt ist in Indiens Hauptstadt Neu-Delhi. Ein zweistündiger Inlandsflug bringt die Teilnehmer nach Bagdogra in West-Bengalen.

Neben dem Etappenlauf und der Marathonwertung gibt es ein Programm für Walker und Begleiter – alles ohne Zeitlimit.

Die Unterkünfte sind den Verhältnissen entsprechend spartanisch, westlichen Standard darf man nicht erwarten.

Der Lauf führt durch den Singalila Nationalpark, überwiegend entlang der Grenzen Nepals und Sikkims.

Für die Einreise nach Indien ist ein Visum erforderlich (www.indianvisaonline.gov.in).

Der Zeitunterschied beträgt MEZ + 4:30 h bzw. MESZ + 3:30 h.

Touristische Informationen über den Subkontinent Indien: Indisches Fremdenverkehrsamt: www.incredibleindia.org und www.india-tourism.com.