

Auf dem Dach der Welt

Das erste Mal ist immer etwas ganz Besonderes. RUNNER'S-WORLD-Redakteur CLAUDIUS DAHMS berichtet in seinem sehr persönlichen Tagebuch von einem der spektakulärsten Abenteuerrennen der Welt. Für ihn war es der erste „Adventure Run“ seines Lebens, der ihn beim „Himalayan 100 Mile Stage Race“ quer durch die einmalige Landschaft des Himalaya führte. Die 160 anstrengenden Kilometer waren mit Tausenden von Höhenmetern gewürzt und mussten in fünf Tagesetappen bewältigt werden.



CLAUDIUS DAHMS (oben) lief in fünf Tagen 160 Kilometer durch den Himalaya. In seinem Tagebuch berichtet er von einem extremen Lauferlebnis.

BEINDRÜCKENDE GIPFEL: Wie der Annapurna gehören zur Himalaya-Kulisse. Der Etappenlauf findet zwischen 2100 und 3100 Meter Höhe in der Provinz Sikkim statt.

Ein superharter Auftakt

1. ETAPPE

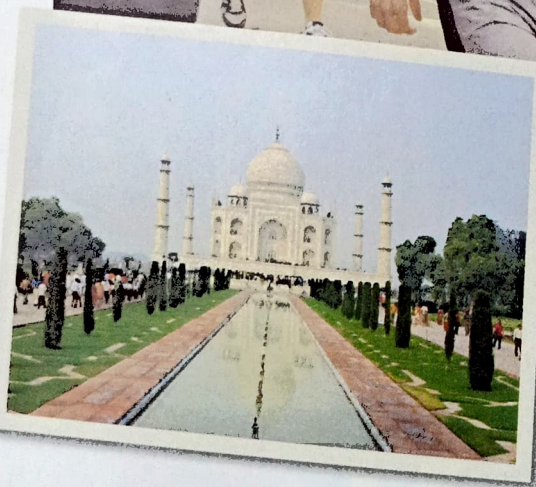
Von Maneybhanyang (2134 Meter) 24 Meilen (38,6 Kilometer) nach Sandakphu (3636 Meter)

Der erste Tag des Etappenrennens überrascht gleich zum Auftakt mit den härtesten Anforderungen: Vom Start in Maneybhanyang (2134 Meter) führt die Strecke 24 Meilen hinauf bis in 3636 Meter Höhe – was allerdings keineswegs bedeutet, dass es zwischendurch nicht immer wieder einige hundert Höhenmeter bergauf und bergab ginge. Die Vorgabe, die ich mir selbst für diesen Tag gegeben habe, lautet: Mein Puls soll immer zwischen 140 und 150 bleiben. Anders erscheint mir die Fünf-Tage-Tortur nicht machbar. Nach gut einem Kilometer Laufstrecke zeigt der Pulsmesser dann aber schon über 160! Und ich laufe nicht, ich gehe – so steil ist der erste Abschnitt. Die Sonne knallt, ich schwitze extrem – und es liegen noch 99 Meilen vor mir, in Worten: neunundneunzig!

Drei Kilometer nach dem Start ist der erste Berg erklimmt. 32 Minuten zeigt die Uhr, und der Pulsmesser sinkt trotz des gemächlichen Wandertempos nicht unter 160. Alle um mich herum fluchen. Einen solchen Auftakt hatte keiner erwartet. In den nächsten anderthalb Stunden gelingt es mir wieder zu laufen. Gleichzeitig ändert sich das »



START IN RIMBIK mit typisch indischer Dorfkulisse. Der Großteil der Etappen führte aber durch unberührte Natur. Die meisten Läufer besuchten nach dem Laufevent die touristischen Highlights in Delhi und das Taj Mahal (links) in Agra



Wetter. „Der Kanchenjunga muss immer rechts von euch liegen“, hatte uns Rennleiter Pandey mit auf den Weg gegeben. Der ist mit 8586 Metern die Nummer drei in der Rangliste der höchsten Berge der Welt. Doch mehr und mehr zieht sich alles zu. Bald sind die Mitläufer nur noch zu erahnen. Der Bodenbelag besteht meist aus großen, unbehauenen Steinen. Immer wieder wird der „Adventure Run“ für mich zu einem „Adventure Walk“. Trotzdem wage ich zu viel: Schon vor der Halbmarathonmarke setzen Krämpfe ein – und noch liegen 139 Kilometer vor mir! Ein paar Wanderer auf Trekking-Tour erbarmen sich meiner und spendieren mir ein paar Magnesiumtabletten. Eine radikale Tempoverlangsamung bleibt daneben als einzige Gegenmaßnahme.

Was jetzt folgt, übersteigt mein bisheriges läuferisches Vorstellungsvermögen: Es geht richtig hoch, auf über 3300 Meter, und dann wieder richtig runter auf unter 2800 Meter. Und gleich wieder richtig hoch. Irgendwann hat die Plackerei dann doch ein Ende: Nach 7:00 Stunden und 38,6 Kilometern erreiche ich Sandakphu, eine Ansammlung von Berghütten in 3636 Meter Höhe.

32 Kilometer: ein Erholungstag

➔ 2. ETAPPE

**Wendepunktstrecke, 32 Kilometer
ab und bis Sandakphu (3636 Meter)**

Gestern noch konnte ich mir nicht vorstellen, heute auch nur einen Kilometer zu laufen. Nach dem Startschuss habe ich aber keine Probleme mehr. Die Laufstrecke dieses

Tages ist 32 Kilometer lang und bewegt sich in Höhen zwischen 3200 und 3800 Metern. Das bedeutet ein beständiges Bergauf und Bergab auf einer immerhin ganz lauffähigen Piste. Immer wieder schweift der Blick auf das Höchste, was die Bergwelt zu bieten hat: Mount Everest, Kanchenjunga, Makalu und Lhotse. Ich laufe nicht, ich schwebe durch diese Etappe. Und was sind schon 32 Kilometer? Ein echter Erholungstag!

Der Kurs folgt meist dem Grenzweg zu Nepal. So sind die Grenzsoldaten ein ständig wiederkehrendes Publikum für uns Läufer. Freundlich grüßen sie oder feuern uns an. Ich laufe mit freiem Blick auf die Berge – kann es in der Läuferwelt Schöneres geben? Ich jedenfalls kann mir an diesem Tag nichts Schöneres vorstellen. Alles ist komplett anders als gestern: keine Krämpfe, kein Kampf an der Leistungsgrenze und tolles Wetter. Ich laufe völlig entspannt, obwohl die superharten 38,6 Kilometer von gestern nur wenige Stunden zurückliegen.

So langsam beginne ich zu verstehen, was Menschen dazu bringt, sich in einer solchen Wildnis größten Strapazen auszusetzen und dafür komplett auf jeden Luxus zu ver-

> Wenn die Wolken die Sicht freigeben, ist das Gebirgs-panorama einfach grandios



BERGAUF, BERGAB:
Auf dem steinreichen Weg nach Sandakphu begann das Etappenrennen, bei dem etliche Tausend Höhenmeter zu bewältigen waren



zichten. Ich begreife langsam, warum Menschen zu fünf in eiskalten Zimmern nächtigen und stundenlang an einem stinkenden Kohleofen stehen, um ihre nassen Renn-Trikots in dessen magerer Wärme zu trocknen.

Die Bergab-Tortur

➔ 3. ETAPPE

Marathon von Sandakphu (3636 Meter) nach Rimbik (2089 Meter)

Ich fühle mich gut, nichts schmerzt, nichts kneift und die Einstellung stimmt: 42,195 Kilometer, nur 10 mehr als gestern – so what? Wir traben zunächst auf der gleichen Laufgenuss-Piste wie am Vortag, aber es ziehen deutlich mehr Wolken auf als gestern.

Aber wenn die Wolken die Sicht freigeben, sind die Panoramablicke einfach grandios.

Nach 28 Kilometern beginnt die besondere Herausforderung des Tages: der Bergabteil. Auf den nächsten rund 8 Kilometern stürzt der Kurs um mehr als 1300 Meter talwärts. Das Racebook beschreibt die folgenden Kilometer so: „The trail gets steeper. Runners pick their own line and speed for the next few miles.“ Meine Wirklichkeit sieht anders aus: Zunächst ist der Kurs noch lauffar. Lediglich die Holzstufen nerven, die alle zwei Meter buchstäblich im Weg liegen. Sie sollen die Erosion verhindern. Für uns bedeutet das, jedes Mal 10 Zentimeter hochzuspringen, um 20 Zentimeter tiefer zu landen. Nervig!

Doch es kommt noch schlimmer: Auf völlig ausgeschwemmten Pfaden geht es steil

bergab. An Laufen ist für mich nicht mehr zu denken. Schnell ändere ich meine Zielvorgabe: Heil und gesund ankommen ist mein einziger Wunsch. „Diese 42 Kilometer sind ein Witz“, ruft mir der Brite Peter Watson im Vorbeilaufen zu. Auch der Stuttgarter Thomas Klötzel versteht die Welt nicht mehr: „Ich bin den Zermatt-Marathon in 5:34 gelaufen, da liegt das Ziel 1500 Meter höher als der Start. Und jetzt soll ich für diesen Bergab-Marathon 11:17 Stunden brauchen?“

Inzwischen hat sich das Leben der 70 Abenteuer-Läufer des Teilnehmerfelds eingespielt: Der Tag besteht aus Laufen, Laufen und nochmals Laufen. Daneben sind Essen und Schlafen angesagt, sonst nichts. Und das ist tatsächlich eine tolle Erfahrung. Es sind gute, erfüllte Läuferstage im Himalaya. »

Im Humpel-Trab bergab

➔ 4. ETAPPE

Halbmarathon von Rimbik (2089 Meter)
nach Palmajua (2150 Meter)

Wie im Himalaya ein Rennen für Straßenlauf-Spezialisten wie mich aussieht, erfahre ich auf den nächsten Kilometern: 450 Meter Höhendifferenz sind am vierten Tag erst einmal zu überwinden – und das Schlimmste: Es geht erneut bergab! Nach dem Startschuss gelingt mir tatsächlich ein gehumpelter Trab. Das haben meine Muskeln nicht verdient, doch sie überstehen es. In zahllosen Serpentin windet sich der Kurs hinunter ins Tal. Schulkinder in Uniform kreischen, Frauen blicken von dem Bach auf, in dem sie ihre Wasche waschen, Männer starren gelang-



IN SANDAKPUH:
Nach dem Start in 3636 Meter Höhe zog sich das Feld schnell auseinander. Für die Einheimischen war jeder einzelne Läufer eine Attraktion



weilt durch uns hindurch. Doch die meisten grüßen freundlich: „Namaste!“ Nach Überquerung des Flusses kommen zur Abwechslung mal die Bergauf-Spezialisten zu ihrem Recht. 520 Höhenmeter steigt der Kurs an. Ich genieße die Geräusche der dschungelähnlichen Umgebung.

Nach 2:24 Stunden erreiche ich die Zielinie. Nur zweieinhalb Stunden Laufen, und das soll es schon gewesen sein? Ich nehme die läuferische „Kurzarbeit“ dieses Tages klaglos zur Kenntnis und freue mich auf die Wärme in Rimbik. Denn schließlich wohnen wir seit gestern in 2089 Meter „Tiefe“.

> Der Tag besteht aus Laufen, Laufen und nochmals Laufen

Der Finaltag

➔ 5. ETAPPE

Von Palmajua (2150 Meter) 27 Kilometer
nach Maneybhanyang (2134 Meter)

Der Start liegt dort, wo gestern beim Halbmarathon das Ziel war. Wir werden in drei Bussen von Rimbik entlang der Wettkampfstrecke von gestern zum Start gefahren. Das gibt mir die Gelegenheit, die eigene Laufzeit mit der Fahrzeit des Busses zu vergleichen.

2:24 Stunden habe ich gestern für die 21 Kilometer benötigt, 1:33 der Sieger. Der Bus fährt, besser gesagt: kämpft sich in 1:15 Stunden durch die Serpentin. Im Vergleich Motorpower gegen Muskelkraft schneiden wir Läufer wirklich gar nicht schlecht ab.

Der Kurs des letzten Tages ist einfach zu beschreiben: einmal über einen Bergrücken und auf der anderen Seite wieder hinunter. Es geht aber auch genauer: erst knapp 700 Höhenmeter auf einer asphaltierten Straße



GESCHAFFT: Nach fünf Tagen waren alle 100-Meilen-Läufer eine große Familie. Renndirektor C. S. Pandey (Zweiter von links) hatte die Organisation stets im Griff

bergan und dann gut 700 Höhenmeter hinab. Auf der kontinuierlich ansteigenden Straße durch den Dschungel zieht sich das Feld sehr schnell auseinander.

100 Meilen oder 160 Kilometer in fünf Tagen liegen im fünften Tagesziel hinter mir. Vorher hatte ich große Zweifel, ob ich eine solche Herausforderung bewältigen kann. Die sind aber schon bald gewichen, denn meine Einstellung hat sich schnell geändert. Ich habe „patience“, die Geduld für mich entdeckt. Eine großartige Entdeckung. Und mit der nötigen Geduld setzte das Genießen einer einmaligen Laufstrecke in einer unvergleichlichen Umgebung ein. 



Das komplette Tagebuch zum Himalayan 100 Mile Stage Race finden Sie unter www.runnersworld.de/himalaya

DIE FAKTEN

100 MEILEN DURCH DEN HIMALAYA

➤ Die 160 Rennkilometer (100 Meilen) sind in fünf Etappen eingeteilt. An jedem der fünf Renntage sind gewaltige Höhenunterschiede zu bewältigen. Im Startgeld (für 2008 noch nicht festgelegt, 2007 betrug es 1899 Dollar) sind die Meldegebühr, sieben Übernachtungen, Verpflegung sowie alle Transfers von und zum indischen Flughafen Bagdogra enthalten. Nächster Termin: 1. bis 8. November 2008.

➤ Die Organisation des Etappenrennens ist optimal. Was Renndirektor C. S. Pandey hier im unwirtlichen Niemandsland auf die Beine stellt, ist kaum zu überbieten. An der Strecke sind im Abstand von etwa 3 Kilometern Wasserstellen aufgebaut. Jede dritte bietet neben Wasser auch Elektrolytpulver, Bananen, Kartoffeln mit Salz sowie Kekse – also alles, was der geschundene Läuferkörper während der langen Wettkampfstunden braucht.

Infos unter: cspandey@vsnl.com | www.himalayan.com

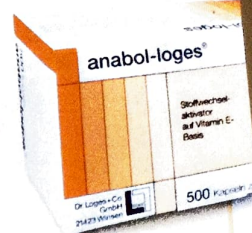
→ Für unsere neue Rubrik **MEIN ERSTES MAL** suchen wir Leserinnen und Leser, die erstmals an einer klassischen Laufdistanz oder an einem besonderen Lauf-Event teilgenommen haben und ihre Erfahrungen mit anderen teilen möchten. Schreiben Sie uns (Adressen siehe Seite 10) unter dem Stichwort „Mein erstes Mal“.

FOTOS: CLAUS DAHMS

Oft unterschätzt oder missverstanden

anabol-loges® – ein Klassiker im Leistungs- und Breitensport.

Was bringt die Zusammensetzung? Ein Dopingthema? Nur für Profis?



Einzigartige Kombination

Ursprünglich hat sich die einzigartige Zusammensetzung bei der Behandlung von Rückenbeschwerden bewährt. Später fanden Sportler heraus, dass anabol-loges® weitaus mehr leisten kann. Die Forschungsabteilung der Firma Dr. Loges wurde neugierig und bald zeigte sich:



- Sportwissenschaftler bestätigen, dass die Spezialmischung in anabol-loges® mehr leistet als die Summe der Einzelbestandteile.
- Während der Belastung entstehen weniger saure Abbauprodukte in der Muskulatur. Gleichzeitig wird weniger Kraft verbraucht. Dieser „Turbodiesel für die Muskulatur“ führt zu einer erhöhten Ausdauer bei geringerem Verbrauch.
- Die Substanzen wirken wie „Stretching“ für die roten Blutkörperchen. Sie machen sie elastischer, wodurch sie leichter auch durch feine Blutgefäße gleiten können. Damit wird die Durchblutung der Muskulatur gefördert und Verspannungen vermieden. Die beanspruchte Muskulatur fühlt sich nach dem Training nicht mehr so schwer an. Die Erholung erfolgt spürbar schneller.
- Neben Vitalstoffen ist ein Pflanzenextrakt enthalten. Dieser fördert eine schnellere mentale Erholung nach einer Belastung. Der „innere Schweinehund wird an die Leine gelegt“, man geht motiviert ins nächste Training und freut sich auf neue Herausforderungen.

Kein Dopingmittel

Die jüngsten Dopingkandale führten zu vermehrten Anfragen von Sportlern, ob anabol-loges® sauber sei. Auch wenn heute „anabol“ mit „Doping“ gleichgesetzt wird, bedeutet dieser Begriff zunächst nichts weiter als „aufbauend“. anabol-loges® ist natürlich kein Dopingmittel, was die Aufnahme des Arzneimittels in die weiße Liste der Nationalen Anti-Dopingagentur (NADA) unterstreicht.



Jeder Sportler profitiert

Sportwissenschaftler und Trainer setzen auf anabol-loges®. Seit Jahren nutzen Hunderttausende von Sportlern regelmäßig diese Spezialkombination. Neben den Profis können gerade Freizeitsportler ihren körperlichen und geistigen Akku wieder aufladen. Wer jeden Tag auch im Job gefordert ist, kann mit der Doppelbelastung durch die Einnahme von anabol-loges® besser fertig werden.



www.anabol-loges.de

anabol-loges® zur Verbesserung der Regeneration nach erhöhten körperlichen und psychischen Leistungen (Rekonvaleszenz), bei Durchblutungsstörungen, bei Osteoporose und Scheuermannscher Krankheit (Wirbelsäulensyndrom). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Erhältlich nur in Apotheken.** Dr. Loges + Co. GmbH, 21423 Winsen.

