

LAUFEND DIE WELT ENTDECKEN

Exotisch, fern und abenteuerlich – bei Ultraläufen fernab der Massenpfade kann man sich mit einer guten Kondition, etwas Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen die schönsten Plätze der Welt erlaufen.

TEXT: STEFAN SCHLETT

Ein Abstieg über 400 Meter bringt mich zur Versorgungsstation Marla, wo die Helfer – so wie an vielen anderen Stellen auch – aus dem Ereignis eine Party machen. Beim Aufstieg zum Col des Bœufs (1988 m) wird es bereits dunkel und – wie das in den Tropen so üblich ist – urplötzlich bricht die Nacht herein. Auf einem schmalen, glitschigen Dschungelpfad rutsche, falle und stolpere ich in dicke Nebelbänke hinein, die durch die Täler wabern. Lianen, Palmen und allerlei exotische Pflanzen bilden ein natürliches Dach über dem Kopf und erzeugen im Scheinwerferkegel eine gespenstische, bizarre Atmosphäre. Im Schein der schwächer werdenden Stirnlampe irre ich durch den Busch, als ich auf eine Gruppe von Wanderern treffe, die am Wegesrand campieren. Eine spontane Einladung kann ich nicht ausschlagen und ein paar Minuten Rast am Lagerfeuer, bei Kaffee und Kuchen aus der Camperküche, bringen die Psyche wieder auf Trab. Auf der Passhöhe angekommen eröffnet sich ein diabolisches Panorama: Im fahlen Schein des Vollmondes erheben sich bizarre Berggipfel über den Wolken- und Nebelschwaden in den Tälern, am klaren Sternenhimmel ist deutlich das Kreuz des Südens zu erkennen. Gefühlsblitze zucken durch den ausgemergelten Körper!

Pionier auf La Réunion

So beschrieb ich vor 10 Jahren den Grand Raid auf der französischen Insel La

Réunion im Indischen Ozean. Der seit 1989 ausgetragene Ultraberglauf über damals noch «bescheidene» 125 km und jeweils 8000 Meter im Auf- und Abstieg (aktuell: 163 km und 9600 Höhenmeter) zählt zu den Pionieren des Trailrunnings in seiner extremen Variante. Und war Vorbild für den UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc), der Anfang dieses Jahrtausends entstand und heute als der grösste Trail-Lauf der Welt gilt. Die Schilderungen geben stellvertretend einen Teil der Faszination Trailrunning wider: kalkuliertes Abenteuer fernab ausgetretener Wege, normierter Strecken und Bestzeiten, oft durch gigantische und ursprüngliche Landschaften.

Naturerlebnisse, der Kampf mit den Elementen sowie intensive physische und vor allem psychische Erfahrungen zeichnen diese moderne Form des Langstreckenlaufens aus, die zurück zu den Ursprüngen führt. Minimalismus und Umweltverträglichkeit sind wichtige Aspekte bei den meisten Veranstaltungen. Die Grundversorgung wird durch wenige Verpflegungstationen sichergestellt. Der Läufer versorgt sich autark aus dem mitgeführten Laufrucksack, der meist noch eine vorgeschriebene Notausrüstung enthält.

Durch Zeit- und Klimazonen

Trailrunning boomt. Massen-Events in Städten mit Promo-Villages und Party-Meilen üben heute auf viele Läufer keinen Reiz mehr aus. Sie lockt der «Dirty Job» – Laufabenteuer auf schlammigen Pfaden, über unbefestigte Wege, durchs Unterholz,

über Stöcke und Wurzeln. Trailrunning ist ein globales Ereignis. Es gibt dabei kaum noch einen weissen Fleck auf der Erde. In Zeiten preiswerter Interkontinental-Flüge sind die Ziele immer exotischer. Wettkämpfe werden quer durch alle Zeit-, Klimazonen und Höhenregionen ausgetragen. Ob Steppe, Gebirge, Savanne, Dschungel, Wüste, Regenwald, arktische oder antarktische Regionen – keine noch so extreme Landschaftsform, die nicht bereits von erlebnishungrigen Ausdauer- und Extremsportlern erobert worden ist. Einen besonderen Reiz üben dabei die ariden Regionen dieser Erde aus. Eis- und Sandwüsten sind heiss begehrt bei den Extremisten der Szene. So gehört der Marathon des Sables am Nordrand der Sahara seit mehr als 2½ Jahrzehnten zu den weltweit populärsten Extremsportevents.

Trailrunning heisst aber nicht automatisch exotisch, ultra, fern und extrem. Hierzulande schiessen Trail-Läufe in allen Varianten und Distanzen förmlich aus dem Boden. Der Marathonboom der vergangenen Jahrzehnte brachte eine nicht unerhebliche Kundschaft hervor die, nachdem sie sich auf der Strasse ausgetobt hat, nach alternativen Strecken sucht. Dazu kommt ein

Trend zum natürlichen, ursprünglichen Laufen, zu vernünftiger Ernährung und umweltbewusstem Handeln. Etwas, das unseren degenerierten westlichen Gesellschaften weitgehend verloren gegangen ist. Ausdauersportler sind oft sensibler gegenüber ihrem Körper und der Umwelt. Die reinen Trail-Läufer haben die Nase voll vom gelenkbelastenden Teerlaufen und von den Müllorgien bei den grossen Veranstaltungen. Zurück zur und in die Natur heisst die Devise. Ruhe, weicher Naturboden, frische Luft und herrliche Landschaften.

Auf die steigende Nachfrage reagierten nicht nur die Veranstalter, sondern auch die Industrie. Neben eigenen Trail- und Outdoor-Kollektionen mit spezieller Kleidung, Laufrucksäcken, Wasserversorgungssystemen etc. gehören Trail-Schuhe mittlerweile zum Grundsortiment der meisten grossen Sportartikelhersteller. Firmen wie Salomon, Gore-Tex, North Face haben sich zu wichtigen Sponsoren in der Branche entwickelt. Topläufer der Szene stehen bei ihnen unter Vertrag. Salomon unterhält sogar ein eigenes Team. Derzeitiger Star der Szene ist der Spanier Kilian Jornet Burgada, ein Multisportler, der nicht nur das Trailrunning dominiert, sondern auch amtierender Weltmeister im Skitourensport ist.

Und wieder zurück in die Stadt

Dem neuen Trend haben findige Veranstalter schnell Rechnung getragen und neue Formate entwickelt wie das urbane Trailrunning. Eine moderne, dynamische und abwechslungsreiche Variante von Trailrunning, in der Nähe der Städte und in die Städte hinein. Dass man Trails nur in ausgesetzter Natur und grossen Berglandschaften laufen kann, ist ein hartnäckiges Vorurteil, das so nicht stimmt. Trailrunning bedeutet abseits der allseits bekannten Pfade unterwegs zu sein, sich ungewöhnliche Wege zu suchen. Querfeldein durch die City ist quasi ein Abenteuer vor der Haustüre. Vorreiter dieser Disziplin waren die Franzosen: Seit vier Jahren gibt es den Ecotrail de Paris, ein Cross-Country-Lauf durch Paris und seine Peripherie, mit 90% Trail-Anteil und Ziel auf der ersten Plattform des Eiffelturms. Der Lyon Urban Trail ist ein Trail-Lauf mit urbanen Hindernissen quer durch die drittgrösste Stadt Frankreichs. Und in Deutschland gibt es seit zwei Jahren den Trailrun Worldmasters in Dortmund, mitten im Ruhrgebiet, dem grössten Ballungsraum des Landes. Der «Ruhrpott-Trail» bietet in zwei Tagesetappen attraktive Panoramapfade, um seine Trailrunning-Schuhe im Rhythmus einer lebendigen Grossstadt zu bewegen. Zieleinlauf ist auf dem Gelände eines stillgelegten Hochofens. Nahezu revolutionär war die

letztjährige Premiere des Urbanathlons, eines Hindernislaufs quer durch Hamburg.

Die Anzahl der Wettkämpfe im Trailrunning-Bereich sind ähnlich wie in der Strassenlaufszene mittlerweile unüberschaubar. Alleine das französische Fachmagazin «Ultrafondus» führt in seinem Jahreskalender über 1200 Termine für das laufende Jahr. Von der Mini-, Kurz-, Lang-, Ultradistanz über Etappen-, Multi-Day-Rennen und der Durchquerung ganzer Gebirgszüge ist für jeden Geschmack und jedes Leistungsvermögen etwas dabei. Wir stellen Ihnen 15 schöne, abenteuerliche und spannende Trail-Läufe in aller Welt vor aus der Vielfalt des «Trailrunning-Universums».



STEFAN SCHLETT

ist seit mehr als einem Viertel Jahrhundert als «freiberuflicher Abenteurer» und Extremsportler in der Welt des Ausdauer- und Multisports unterwegs. Er hat dabei mehr als 650 Marathon- und Ultraläufe in 87 Ländern der Erde absolviert und vier Kontinente mit eigener Muskelkraft durchquert.

EUROPA



1 GORE-TEX TRANSALPINE-RUN

Wo: Deutsche, österreichische, Schweizer und italienische Alpen.
Strecken/Etappen: 8 Etappen, rund 260 km, 15 000 Höhenmeter (2011). Jährlich alternde West- oder Oststroute über die Alpen.
Datum: Anfang September 2012.
Kategorie: Zweierteam/auch mixed.

Der Transalpine-Run gilt seit seiner Premiere als eine der grössten Herausforderungen für Berg- und Trail-Läufer und entwickelte sich innerhalb kurzer Zeit zu einem Kultevent, der bereits ein halbes Jahr vor dem Start ausgebucht ist. Es ist eine international besetzte, hoch professionelle und für alle Teilnehmer emotional intensive Veranstaltung. Der Lauf spielt sich vor der spektakulären Kulisse der Alpen, in einer klimatisch gemässigten und leicht zugänglichen Region ab. Die Strecke führt über bis zu 3000 Meter hohe Bergpässe mit teilweise extrem abgelegenen Passagen und durch wunderschöne Täler quer über den Alpenhauptkamm, die den Teilnehmern alles abverlangt. Aus Sicherheitsgründen dürfen Läufer nur in Zweiertteams antreten und müssen eine vorgeschriebene Notfallsausrüstung mit sich führen. Die Etappen sind durchschnittlich zwischen 30 und 50 km lang, am «Erholungstag» gibt es einen kurzen Bergsprint. Ein Zeitlimit für jede Tagesetappe ist einzuhalten. Die Atmosphäre, insbesondere beim Zieleinlauf jeder Etappe erinnert oftmals an Karneval. Eine grosse Hilfsentourage reist von Dorf zu Dorf und sorgt dafür, dass die Läufer überall die verdiente Versorgung und moralische Unterstützung bekommen. Teilnahme im Zweierteam, Unterkunft muss an den Etappenorten selbst gebucht werden, Teilnehmerlimit 250 Zweiertteams. Eine Alpenüberquerung ist von jeher das Nonplusultra für Wanderer, Pilger, Biker, Läufer und hat schon fast religiösen Charakter.

Info: www.transalpine-run.com

2 ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC

Wo: Montblanc-Massiv (Frankreich, Italien, Schweiz).
Strecken:

- UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc): 166 km, 9500 Höhenmeter, 46 Stunden Zeitlimit, maximal 2300 Teilnehmer.
- CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix): 98 km, 5600 Höhenmeter, 26 Stunden Zeitlimit, maximal 1800 Teilnehmer.
- TDS (Sur les Traces des Ducs de Savoie): 109 km, 7100 Höhenmeter, 31 Stunden Zeitlimit, maximal 1200 Teilnehmer.
- PTL (La Petite Trotte à Léon): ca. 300 km, ca. 25 000 Höhenmeter, 138 Stunden Zeitlimit, maximal 80 Mannschaften mit 2–3 Läufern.

Datum: August 2012.

Kategorien: 3 Wettbewerbe für Einzelläufer, ein Mannschaftsrennen ohne Wettkampfscharakter.

Zusammen mit dem Transalpine-Run der Marktführer in Europa, was Bekanntheitsgrad, Beliebtheit, Schwierigkeitsgrad und Kultstatus angeht. Vom Start weg – die Premiere war im Jahre 2003 – ein Riesenerfolg. Der Lauf mit Start und Ziel in Chamonix ist eine Umrundung des höchsten und spektakulärsten Bergmassivs in Westeuropa. Der UTMB folgt im Wesentlichen dem Fernwanderweg «Tour du Mont-Blanc», der als die beliebteste Höhentour Europas alljährlich von mehr als 25 000 Bergwanderern in normalerweise 9–10 Tagen zurückgelegt wird. Um sich anmelden zu dürfen, ist es notwendig, in den zwei Jahren vor dem Event an ausgewählten Trail-Läufen in Europa eine Mindestanzahl von Punkten zu sammeln. Das macht Sinn, denn so wird gewährleistet, dass nur erfahrene Läufer am Start stehen. Trotzdem übersteigt die Zahl der Interessenten die Zahl der verfügbaren Startplätze, sodass ein Losverfahren eingeführt wurde. Der UTMB ist weit mehr als nur ein Extremlauf. Hier geht es auf einzigartige Weise quer durch die kulturelle und ökologische Vielfalt der Alpen.

Info: www.ultratailmb.com

1 MARATHON DES SABLES

Wo: Marokkanische Sahara.
Strecken/Etappen: 6 Etappen in 7 Tagen, 220–250 km, Strecke variiert von Jahr zu Jahr.
Datum: 4. bis 15. April 2012.
Kategorie: Einzellauf

1984 marschiert der Franzose Patrick Bauer 350 km durch die Sahara zwischen Tamanrasset und In Guezzam im Süden Algeriens. Er benötigt 12 Tage, trägt 40 kg Gepäck und fällt im Ziel halb verdurstet über den ersten Brunnen her. Die Läuterung des Körpers machte den Geist frei und verhalf ihm zu einer genialen Geschäftsidee: Diese ganz besondere Grenzerfahrung wollte er auch anderen Menschen zuteil werden lassen und rief 1986 den Marathon des Sables (Marathon durch Sand) mit 23 Läufern ins Leben. Daraus entwickelte sich einer der populärsten Extremsportevents weltweit, mit alljährlich 700–800 Teilnehmern. Was Bekanntheitsgrad, Vermarktung und Berichterstattung angeht, ist es der Weltmarktführer im Trailbereich. Die Läufer tragen die persönlichen Utensilien und die Verpflegung für das ganze Rennen mit sich. Die Organisation stellt nur die tägliche Wasserration (9 Liter) und ein offenes Zelt zur Verfügung. Die Läufer müssen mit einer minimalen Überlebensausrüstung wie Schlafsack, Schlangenbiss-Set und 2000 kcal Energie pro Tag ausgerüstet sein. Es sind 5 Etappen zwischen 20 und 40 km Länge zu bewältigen sowie eine 80–90 km lange Ultraetappe für die knapp zwei Tage (40 Stunden Zeitlimit) zur Verfügung stehen. Der Sand ist die allgegenwärtige Herausforderung: Er prägt und bestimmt diesen Event. Wie ein endloses Flammenmeer breitet er sich aus, die Sandkörner dringen überall ein und reiben am ganzen Körper. Die beste Strategie verrät der italienische Teilnehmer Aldo Calandro: «Um am Ziel anzukommen, muss man eher mit dem Kopf als mit den Beinen laufen. Man muss in das Ecosystem der Wüste eintauchen, riechen, den Sand befühlen und die Landschaft beobachten. Nur so kann man die Wüste überleben».

Info: www.darbaroud.com

2 ROYAL RAID

Wo: Mauritius.
Strecken: 15 km, 35 km und 80 km.
Datum: 12. Mai 2012.
Kategorie: Drei verschiedene Einzelläufe.

Mauritius ist der Inbegriff für einen gepflegten Strandurlaub, auf 160 km Küstenlinie reiht sich ein Traumstrand neben dem anderen. Neben allen Arten von Wassersport gibt es hier auch ausgezeichnete Möglichkeiten für Tennis, Golf und Reiten. Und seit einigen Jahren kann man hier auch dem Dirty Job frönen: Trailrunning hat die Insel erobert. Der Royal Raid ist nicht nur der erste Berg- und Trail-Lauf auf der Insel, sondern zugleich die grösste Laufveranstaltung in der Republik am 20. südlichen Breitengrad. Der Ultralauf startet um 5 Uhr morgens im Casela Bird Park im Westen der Insel und endet in Bel Ombre an der Südküste. Die Strecke gibt einen guten Eindruck von den bizarren Naturschönheiten und exotischen Landschaften von Mauritius. Der Lauf führt durch Zuckerrohrfelder, Dschungel, ausgetrocknete Flussbetten, Regenwald und klettert auf das über 700 Meter hohe Plateau im Inneren der Insel. Grosse Teile der Laufstrecke führen durch Privatland und Naturschutzgebiete, die nur für das Rennen zugänglich sind. Einige Flussdurchquerungen sind ebenfalls zu meistern. Bei Kilometer 45 wird die Jet Ranch erreicht, der Hauptversorgungspunkt mit warmen Mahlzeiten und Ruhemöglichkeiten. Die Ranch liegt auf einer markanten Anhöhe mit gigantischen Ausblicken auf die bizarren Bergketten im Norden der Insel. Hier startet um 7 Uhr der «Schnuppertrail» über 35 km, dessen Strecke identisch mit dem Schlussteil des Ultralaufes ist. Der Royal Raid mit seinen beiden Strecken ist der ideale Einstieg für Trail-Läufer. Begleitende Kinder und Angehörige sind nicht zum Zuschauen verdammt, sondern können ihre Fähigkeiten beim Gecko Raid über 15 km entfalten.

Info: www.royalraid.com

3 BOAVISTA ULTRAMARATHON

Wo: Kapverdische Inseln.
Strecken: 71 km und 150 km, Crosstriathlon mit 1,5 km Schwimmen, 30 km MTB und 10 km Trail-Lauf.
Datum: 5. bis 7. Dezember 2011
Kategorie: Einzelläufe und Zweierteam über 71 und 150 km, Triathlon.

Boa Vista (schöne Aussicht) ist die drittgrösste der Kapverdischen Inseln im Zentralatlantik. Mit 455 km Abstand zum Cap Vert ist sie dem afrikanischen Kontinent am nächsten. Hauptort der Insel ist die Hafenstadt Sal Rei. Hier lebt fast die Hälfte der 4700 Einwohner. Das Inselinnere der mit 620 km² grossen Insel ist wüstenhaft. Ausgedehnte Dattelhaine wechseln sich ab mit Dünenfeldern, gebirgiger Steinwüste und weiten Kiesfeldern in den zumeist flach auslaufenden Trockentälern. Umgeben wird die Insel von einer Kette weiter heller Sandstrände. Als die «Sahara im Atlantik» beschreibt der Reiseführer Boa Vista. Es ist die trockenste der 9 bewohnten Kapverden-Eilande, die zu der Gruppe Ilhas de Barlavento, den Inseln über dem Wind, gehört. Durchschnittlich hat es 350 Sonnentage im Jahr. Auch die Infrastruktur erinnert an Sahara und Sahel. Es gibt kaum Teerstrassen auf Boa Vista, die wenigen Verbindungswege über die Insel sind gepflastert und stammen noch aus der portugiesischen Kolonialzeit. Das vor 10 Jahren von Italienern ins Leben gerufene Rennen ist ein Nonstoplauf über 150 km, mit einem Zeitlimit von 50 Stunden. Ein Rucksack mit Verpflegung, Schlafsack und Überlebensausrüstung muss mitgeführt werden. Jeder Teilnehmer erhält 24 Liter Wasser, verteilt auf die alle 9–15 km aufgebauten Kontrollpunkte. Als Rahmenprogramm gibt es noch einen 71 km Lauf und neuerdings einen Crosstriathlon. In der Kategorie Zweierteam (Männer, Frauen, Mixed) müssen beide Partner die Strecke gemeinsam zurücklegen.

Info: www.boavistaultramarathon.com

FOTO: CHRISTIANE KAPPES



AFRIKA



ASIEN

1 MONGOLIA SUNRISE TO SUNSET

Wo: Nördliche Mongolei.
Strecke: Marathon und 100 km Lauf.
Datum: Ende Juli 2012.
Kategorie: Zwei Einzelläufe.

Der Mongolia Sunrise to Sunset (was auf das Zeitlimit anspielt: vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang = 18 Stunden) über 100 Kilometer ist ein Ultratrail quer durch die Wildnis, mit 3365 Höhenmetern. Im Rahmenprogramm gibt es noch einen Marathon mit 2255 Höhenmetern und einem Zeitlimit von acht Stunden. Der Abenteuerlauf findet in einer der entlegensten Regionen dieser Erde statt. Treffpunkt ist in Ulan Bator, der 1351 Meter hoch gelegenen Hauptstadt der Mongolischen Volksrepublik, von wo die Teilnehmer zum 700 Kilometer entfernten Lake Hovsgol Nationalpark fliegen. Der 2620 Quadratkilometer grosse und 240 Meter tiefe Hovsgol-See im äussersten Norden des Landes, nahe der sibirischen Grenze, ist von 3000 Meter hohen Bergen umgeben und enthält 2% des Frischwassers auf der Erde. Er ist somit eines der grössten Süsswasserreservoirs auf der Welt. Am Südwestufer des 140 Kilometer

langen und 20 Kilometer breiten, tiefblauen Sees liegt das Toilogt-Camp in 1645 Metern Höhe, wo sich Start und Ziel des Rennens befinden. Die Luft ist hier rein und klar, die Landschaft nahezu unberührt. Die Läufer werden in Gers (Jurten) untergebracht, den traditionellen Unterkünften der Landbevölkerung. Dies sind Zelte aus transportablem Holzgestell, die mit Filzbahnen bedeckt werden und in der Mitte mit einem Ofen ausgestattet sind. Hier stehen einige Tage Zeit für die Akklimatisierung zur Verfügung, mit Möglichkeiten zum Fischen, Wandern und Reiten. Die Hartgesottener können ein Bad im herrlich erfrischenden und glasklaren, aber nur 8 bis 10 °C kalten Wasser des Sees nehmen. Weiter steht eine mit Holz beheizte Minisaua zur Verfügung.

Info: www.ultramongolia.com



FOTOS: ZIG

2 EVEREST MARATHON & TENZING HILLARY EVEREST MARATHON

Wo: Nepal.
Strecke: Marathon.
Datum: 13. November bis 8. Dezember 2011 (Everest Marathon), 29. Mai 2012 (Tenzing Hillary Everest Marathon).
Kategorie: Einzelläufe.

Der Everest Marathon wurde seit seiner Gründung 1987 im Guinness-Buch der Rekorde als höchster Marathon der Welt aufgeführt. Alleine der Anmarsch zum Start in Gorak Shep (5184 m, 2 Fussstunden vom Mt.-Everest-Basislager entfernt) dauert 15 Tage. Die Kulisie ist grandios: Mt. Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam. Beim Start herrschen Temperaturen um minus 20 °C, während es beim Zieleinlauf in Namche Bazaar (3446 m) eine Temperatur um +20 °C hat. Die Strecke führt überwiegend abwärts, bietet aber zwei schwere Steigungen, die an die Substanz gehen. Das Rennen findet alle zwei Jahre statt und wird von der britischen Trekking-Agentur Bufo Ventures organisiert. Die Reise startet in London mit dem Flug nach Kathmandu. Dort Weiterflug nach Lukla, wo das 15-tägige Trekking zum Start beginnt, welches gleichzeitig als Akklimatisierung dient.

Aber es geht noch höher: Am 29. Mai 2003 war das 50-Jahr-Jubiläum der Mount-Everest-Erstbesteigung durch Tenzing Norgay Sherpa und Edmund Hillary. Anlässlich dieses Ereignisses wurde der Tenzing Hillary Everest Marathon ins Leben gerufen. Der Lauf findet jährlich am 29. Mai statt, startet am Everest-Basislager in 5365 m Höhe und endet in Namche Bazaar (3446 m). Ein Halbmarathon ist ebenfalls im Programm. Organisiert wird das Rennen von Himalaya Expeditions in Kathmandu, wo auch die knapp 3-wöchige Tour startet.

Info: www.everestmarathon.org.uk (Everest Marathon), www.everestmarathon.com/old (Tenzing Hillary Everest Marathon)



NORDAMERIKA

1 CORE-TEX TRANSROCKIES RUN

Wo: Colorado/USA.
Strecken/Etappen: 6 Etappen, 192 km, 6300 Höhenmeter oder 3 Etappen, 94 km, 2600 Höhenmeter.
Datum: Ende August 2012.
Kategorie: Zweierteams auf dem 6-Etappen-Kurs, Einzelläufer auf dem 3-Etappen-Kurs.

Basierend auf dem Erfolg des Transalpine-Runs wurde 2007 der Gore-Tex Transrockies Run mit einem ähnlichen Konzept ins Leben gerufen. Die faszinierende Hochgebirgslandschaft der Rocky Mountains drängt sich für einen derartigen Wettbewerb nahezu auf. Die Strecke von Buena Vista nach Beaver Creek in Colorado führt durch das Herz des White River und San Isabel National Forests. Über 80% des Rennens findet auf Höhen zwischen 2400 und 3300 Metern statt, der höchste Punkt der Laufstrecke befindet sich auf 3800 Metern. Von daher empfiehlt sich eine gute Akklimatisierung vor dem Start. Ein Drittel des gesamten Kurses besteht aus Single-Trails. Traumhafte Landschaften erwarten die Trail-Läufer und eine zu dieser Jahreszeit in der Regel recht stabile Wetterlage in der ersten Tageshälfte. Übernachtung und Catering befinden sich in einer Zeltstadt, die im Etappenziel täglich neu aufgebaut wird. Bei dem Event kommen Zweierteams und Einzelläufer auf ihre Kosten. Letztere laufen gleichzeitig die ersten drei Etappen mit. Ein Preisgeld von insgesamt 20 000 US-\$ sorgt dafür, dass auch an der Spitze die Post abgeht. Ein weiterer interessanter Aspekt ist die «Volunteer Application», ein spezielles Programm für Helfer, bei dem sich jeder bewerben kann. Dies ist vor allem für die Begleiter von teilnehmenden Läufern interessant, die dadurch die Chance erhalten, in die Organisation mit eingebunden zu werden und das Flair der Veranstaltung zu geniessen.

Info: www.transrockies.com

2 WESTERN STATES ENDURANCE RUN

Wo: Kalifornien/USA.
Strecke: 100 Meilen (161 km).
Datum: 23./24. Juni 2012.
Kategorie: Einzellauf

Der Western States Endurance Run ist die Mutter aller Trail-Läufe in Amerika. Start ist in Squaw Valley (Höhe 1899 m, Austragungsort der Olympischen Winterspiele 1960) und Ziel in Auburn (Höhe 394 m), einem Städtchen an der Interstate 80 zwischen San Francisco und Reno. Auf einer Strecke von 100 Meilen wird die Sierra Nevada überquert, wobei 5500 Meter im Auf- und 7000 Meter im Abstieg bewältigt werden müssen. Gleich nach dem Start geht es auf einer Strecke von 7,2 km auf den höchsten Punkt des Rennens – Watsons Monument/2656 m. Der tiefste Punkt ist an der No Hands Bridge (166 m) bei Kilometer 156. In den Bergen herrschen Temperaturen um den Gefrierpunkt, in den Canyons erreichen sie an die 40 °C. Das Rennen entwickelte sich aus dem Tevis-Cup-Ritt, einer Ausdauerprüfung für Pferde und Reiter über den Western States Trail. 1974 nahm ein gewisser Gordon Ainsleigh an diesem Rennen ohne all die Ausrüstungsgegenstände teil, die man gemeinhin mit diesem Ereignis zu verbinden pflegte. Er legte die Strecke zu Fuss zurück und liess dabei in 23:42 Stunden noch so manches Pferd hinter sich. Obwohl es ihm nur um den Jux ging, hatte er damit, ohne es zu wollen, den Anstoss zu einer neuen Ultralangstreckendisziplin gegeben. Als sich in den folgenden Jahren immer mehr Teilnehmer ohne Pferd zum Tevis Cup einfanden, wurden ab 1978 Lauf und Ritt getrennt veranstaltet. Das Teilnehmerlimit ist gesetzlich vom US-Forest Service auf 369 Läufer festgelegt, die per Lotterie im Dezember des Vorjahres ermittelt werden. Um überhaupt an der Lotterie teilnehmen zu dürfen, muss ein offizielles Qualifikationsrennen innerhalb eines bestimmten Zeitlimits beendet werden.

Info: www.ws100.com

SÜDAMERIKA



1

INCA TRAIL MARATHON

Wo: Peruanische Anden.
Strecke: 44,2 km.
Datum: 2. bis 10. Juni 2012.
Kategorie: Einzellauf.

Unter Inkapfad (spanisch: Camino Inca) versteht man heute die von den Inkas angelegten Wege und Strassen Südamerikas. Ein Strassennetz von mehr als 30 000 Kilometern, welches das Inkareich wie ein Spinnennetz überzog. Es bildete das Nervensystem des riesigen Reiches. Einer der heute bekanntesten Inkawege befindet sich in Peru. Er beginnt am Ufer des Rio Urubamba und führt zur Inkastadt Machu Picchu. 1942 wurde dieser Inkapfad von einer schwedischen Expedition wieder entdeckt und in den Jahren danach freigelegt. Danach wurde er zum meistbegangenen Pfad Südamerikas. Die Strecke – normalerweise ein Fussmarsch von 3–4 Tagen – wird von den Läufern in wenigen Stunden bewältigt. Der Hochgebirgstrail knapp über der Marathondistanz startet in Llactapta (2440 m) und folgt dem grob gepflasterten Inkapfad über drei Gebirgspässe (4198 m, 3998 m, 3700 m). Bis zur Baumgrenze auf 3780 Metern laufen die Teilnehmer durch dichte Wälder, dann beginnt hochalpines Terrain. Das Ziel Machu Picchu befindet sich in 2360 Metern Höhe. Zwischen gezackten Gipfeln, üppiger Flora, majestätischen Ruinen und gespenstischen Nebelschwaden verläuft hier eine der prächtigsten Marathonstrecken der Welt. Der Organisator Devi Reinstein veranstaltet den Marathon im Rahmen einer 9-tägigen Reise, die auch die Höhenakklimatisierung berücksichtigt. Da die Permits für den Inkapfad begrenzt sind, um den Erhalt des teilweise im Originalzustand erhaltenen Weges zu gewährleisten und die Umweltprobleme zu minimieren, ist der Pfad bereits auf Monate im Voraus ausgebucht. Eine frühzeitige Anmeldung ist daher unbedingt notwendig.

Info: www.andesadventures.com

2

ATACAMA CROSSING

Wo: Atacama Wüste/Chile.
Strecken/Etappen: 6 Etappen in 7 Tagen, 250 km, Strecke variiert von Jahr zu Jahr.
Datum: 4. bis 16. März 2012.
Kategorie: Einzellauf.

Die Atacama ist die trockenste Wüste der Erde. Sie liegt im Regenschatten der Anden mit einer durchschnittlichen jährlichen Niederschlagsmenge von 0,1 Millimetern, an der Grenze des messbaren Regens. In einigen Gegenden ist noch nie Regen gefallen. Umwelt und Terrain sind so unirdisch, dass die Nasa hier Raumfahrzeuge testet. Das Atacama Crossing ist ein Lauf für Selbstversorger, die Organisation stellt lediglich Wasser und Zelte zur Verfügung. 5 Etappen zwischen 16 und 42 km und eine Ultradistanz von 74 km sind zu bewältigen, alle in einer Höhe zwischen 2300 und 3000 Metern. Die Tagestemperaturen betragen 40 °C, während sie nachts bis auf 5 °C fallen können. Der Lauf ist Teil der «4 Deserts Serie», zu denen noch der Gobi March (China), das Sahara Race (Ägypten) und The Last Desert (Antarktis) gehören. Ein fünftes Rennen wird jedes Jahr an einem anderen Ort ausgetragen. 2011 geht es vom 20.–26. November durch Nepal. Alle Veranstaltungen haben das gleiche Konzept und gehen über 250 km in 6 Etappen. Die äusserst professionell agierende Organisation «Racing the Planet» wurde 2002 gegründet und veranstaltet seit 2003 regelmässig Rennen an abgelegenen Orten der Welt. Die 4-Deserts-Serie bringt die Teilnehmer an die trockensten, heissesten, kältesten und windigsten Plätze der Erde und führt sie an die psychischen und physischen Grenzen. Der Lauf in der Antarktis ist ein Einladungsrennen und setzt voraus, dass vorher mindestens zwei Events aus der Serie erfolgreich beendet wurden.

Info: www.4deserts.com/atacamacrossing

OZEANIEN



1

KEPLER CHALLENGE

Wo: Südsinsel Neuseeland.
Strecke: 60 km Berglauf auf dem Kepler Track durch den Fjordland Nationalpark. Im Rahmenprogramm der «Luxmore Grunt» über 27 km.
Datum: 3. Dezember 2011.
Kategorie: Einzellauf.

Das Kepler Challenge gilt als das Juwel im neuseeländischen Berglaufkalender. Der Lauf folgt der Route des Kepler Track, der an den glitzernden Kieselstränden des Lake Te Anau, eines Gletschersees, beginnt. Für den 60 km langen Trail mit jeweils 1350 Metern im Auf- und Abstieg sind Wanderer in der Regel 3–4 Tage unterwegs. Beim Kepler Challenge liegen die Bestzeiten bei 4:37 Std. (Männer) bzw. 5:23 Std. (Frauen). Die Strecke führt über steile Berghänge, Hochgebirgskämme mit faszinierenden Ausblicken auf den Te-Anau-See und durch tiefe, dunstige Wälder. Höchster Punkt ist der Luxmore Saddle (1400 m), der bereits über der Baumgrenze liegt. Die Teilnehmer geniessen eine der spektakulärsten Landschaften in Australasien. Die Wetterbedingungen können hochalpin sein, mit extremer Kälte auf den Pässen, auch Schnee ist keine Seltenheit. Neuseeland ist bekannt für seine spektakulären Naturlandschaften. Der Fjordland-Nationalpark ist mit 1 257 000 Hektar einer der grössten Parks des Landes. Die Leute in Fjordland sind beim Rennen mit Leib und Seele dabei. Die 200 Helfer rekrutieren sich komplett aus der kleinen 2000-Seelen-Gemeinde Te Anau. Der Luxmore Grunt führt auf dem ersten Teilstück des Kepler Track über 1000 Höhenmeter zur Luxmore Hut, der ersten von drei Berghütten auf dem Trail, und dann auf der gleichen Strecke wieder zurück. Die Startlimits von 400 beim Kepler Challenge und 150 beim Luxmore Grunt sind in der Regel innerhalb von einer halben Stunde ausgebucht, nachdem die Online-Anmeldung frei geschaltet wurde.

Info: www.keplerchallenge.co.nz



2

SIX FOOT TRACK MARATHON

Wo: Blue Mountains/Australien.
Strecke: 45 km.
Datum: 10. März 2012.
Kategorie: Einzellauf.

Der Six Foot Track Marathon in den Blue Mountains, zwei Fahrstunden nordwestlich von Sydney, ist Australiens fünftgrösster Marathon und der grösste Trail-Lauf des Kontinents, zugleich auch die australische Meisterschaft im Trailrunning. Die Online-Registration öffnet im Dezember 2011. Letztes Jahr waren die 850 Startplätze in 10 Minuten vergeben! Der Lauf wird seit 1984 ausgetragen und führt durch eine der einsamsten und unzugänglichsten Regionen der 1300 Meter hohen Blauen Berge. Diese haben ihren Namen von den unzähligen Eukalyptusbäumen, deren Harz ätherische Öle freisetzt, die sich dann bei warmer Luft verflüchtigen und einen eigentümlichen bläulichen Dunst entwickeln. Die Strecke von Katoomba zu den Jenolan-Höhlen fällt gleich nach dem Start in 1050 m Höhe auf den ersten 3 Kilometern auf 600 Meter ab. Der tiefste Punkt wird mit 300 Metern bei Kilometer 15,5 erreicht, das Ziel liegt in 795 Metern Höhe. Insgesamt sind 1528 Meter im Auf- und 1788 Meter im Abstieg zu bewältigen. So gesehen ist es ein «Downhill-Race», wie die Organisatoren auf ihrer Website betonen. Wilde, enge und rutschige Singletrails führen die Läufer durch die traumhafte Landschaft des Blue Mountains Nationalpark, mit Fluss- und Zaunüberquerungen als Hinderniseinlage. Im Ziel gibt es eine Riesenparty mit Liveband, Bier, Büffet und australischer Gastfreundschaft mitten in der Wildnis. Der Erlös und sämtliche Spendengelder der Veranstaltung gehen an den New South Wales Rural Fire Service, der auch die 17 Verpflegungsstellen aufbaut und betreut, sowie an den Six Foot Track Heritage Trust, eine Freiwilligenorganisation, die den Trail instand hält.

Info: www.sixfoot.com

POLARGEBIETE

1

ANTARCTICA MARATHON & ANTARCTIC ICE MARATHON

Wo: King George Island und antarktisches Festland.
Strecken: Halbmarathon, Marathon und Duathlon, Wintertriathlon.
Datum: 30. November bis 2. Dezember 2011 und 9. März 2012.
Kategorie: Einzelläufe.

Der antarktische Kontinent repräsentiert unseren Planeten in seiner reinsten Form und ist der am wenigsten erforschte und am wenigsten besuchte Ort der Erde. Seit der Premiere des Antarctica Marathon im Jahre 1995 gibt es Läufer, die auf allen 7 Kontinenten einen Marathon gelaufen sind. Vom Treffpunkt im argentinischen Buenos Aires geht es mit einem Inlandflug nach Ushuaia, der südlichsten Stadt der Erde, von wo für die maximal 100 Teilnehmer die 10-tägige Reise mit einem russischen Eisbrecher in die Antarktis startet. Der Lauf mit Halbmarathonvariante findet auf der Insel King George Island bei Temperaturen von –10° bis 0°Celsius statt. Die Laufstrecke mit Aufstieg zum Collins-Gletscher führt an vier Forschungsstationen vorbei. Bis 2014 ist das Rennen bereits ausverkauft. Ab Buenos Aires kostet die Reise in der günstigsten Variante 6690 US-\$. Das definitiv südlichste Rennen der Welt findet seit 2006 statt und ist für 9900 Euro ab Punta Arenas (Chile) zu haben. Mit einem Flieger geht es zum Union Glacier Camp am 80. südlichen Breitengrad, tief im antarktischen Hinterland. Auf der komplett schnee- und eisbedeckten Strecke in 900 Metern Höhe am Fusse der Ellsworth Mountains können bei durchschnittlich –20 °C ein Halber, ein Voller und ein Ultra gelaufen werden. Ab diesem Jahr gibt es auch einen Duathlon (Lauf-MTB-Lauf) und Triathlon (Lauf, MTB, Ski).

Info: www.marathontours.com,
www.icemarathon.com



1

1

2

NORTH POLE MARATHON

Wo: Geografischer Nordpol.
Strecke: Marathon.
Datum: 7. April 2012.
Kategorie: Einzellauf.

Seit der ersten Austragung des North Pole Marathon im Jahre 2004 haben Abenteuerläufer die Möglichkeit, den «Grand Slam» des Extremlaufs zu absolvieren: sieben Rennen auf sieben Kontinenten und dem Nordpol. Die Arktis ist kein Kontinent, sondern lediglich ein ganzjährig gefrorenes Eismeer, das im Winter ein Gebiet von der Grösse der USA bedeckt und ständig in Bewegung ist. Die Oberflächendrift beträgt 2–5 km pro Tag. Das internationale Feld (maximal 24 Teilnehmer werden zugelassen) trifft sich in Longyearbyen am 78. Breitengrad, dem grössten Ort auf den norwegischen Svalbardinseln (Spitzbergen) und dem nördlichsten Punkt der Welt, der von einer regulären Fluggesellschaft angefliegen wird. Mit einer Antonov-Transportmaschine geht es in 2 ½ Stunden weiter bis zur russischen Forschungsstation Camp Barneo, die jeden Sommer am Pol neu aufgebaut wird und zur Unterstützung von Polar Expeditionen und wissenschaftlichen Untersuchungen dient. Auf einem 4,2-km-Rundkurs in der Nähe des Camps wird dann der Marathon bei Temperaturen von –30 °C auf dem 3 Meter dicken Packeis des Ozeans gelaufen. Der Trail auf Schnee und Eis, 4000 Meter über dem Meeresgrund, darf aufgrund der schwierigen Bedingungen auch mit Schneeschuhen belaufen werden. Das Laufen am Ende der Welt, unter der Mitternachtssonne, umgeben von einer eisigen Mondlandschaft, ist eine surreale Erfahrung. Das nördlichste Rennen der Welt ist für 11 900 Euro ab Spitzbergen zu haben. Die gesamte Expedition geht vom 5. bis 9. April 2012.

Info: www.npmarathon.com