

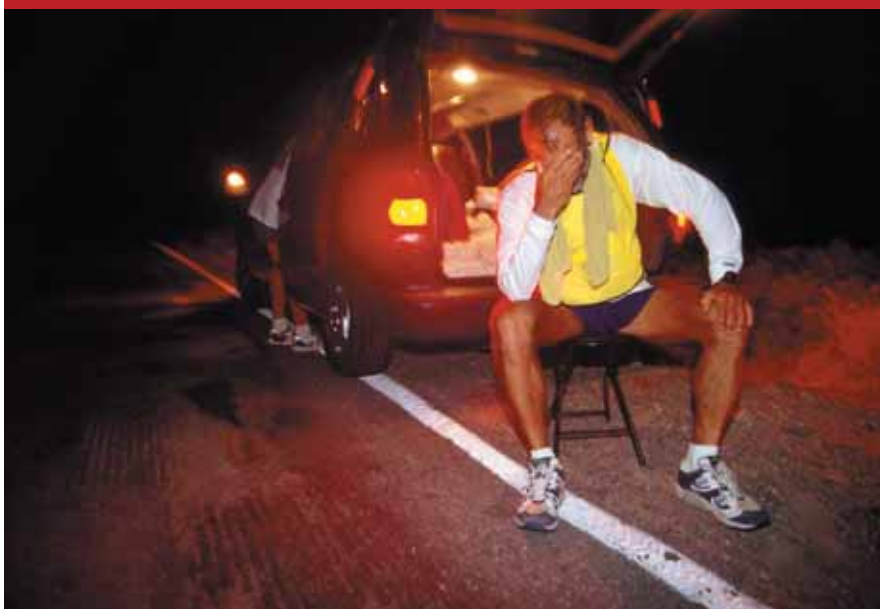
Endlose Strapazen nehmen die Teilnehmer des härtesten Ultralaufs der Welt auf sich. „Badwater Run“ – das sind 217 Kilometer und 5 400 Höhenmeter zu Fuß. Ausgetragen wird der extreme Hätetest im Death Valley, einer der lebensfeindlichsten Regionen des amerikanischen Kontinents. „Badwater Run“ – das sind Schmerzen und Krisen, Verzweiflung und Kampf. Ein grausames Rennen, das für viele zur Sucht wird. Von Detlef Vetten und Norbert Schmidt (Fotos)

Höllische Leidenschaft





Aufgeben gilt nicht. Die Läufer und ihre Crews haben nur ein Ziel: Durchhalten! In den Monaten vor dem Rennen haben sie immer wieder den Ernstfall durchgespielt. Nun ...



Der Start des härtesten Laufwettkampfs der Welt – ein lebensfeindlicher Fleck Erde. Eine Lache mit ungenießbarem Wasser. Neben einem trostlosen Parkplatz ist ein Schild ins graue Geröll gerammt: „Badwater 280 feet – 85 metres below sea level“. Die Straße – zweispurig, unbefestigter Seitenstreifen – verliert sich in der Ferne und flimmert schon am frühen Morgen vor Hitze. Zu beiden Seiten des Todestals Hügel und Bergketten. Kein Strauch, kein Baum, hier und da ein kümmerliches Büschel Halme. Alle Schattierungen von Grau in Tal und Gebirge, brilliantblauer Himmel, weiße Sonne.

Die Teilnehmer werden grüppchenweise von der Leine gelassen. So sollen sie den Autoverkehr nicht behindern. Die Frauen und Männer setzen sich in Bewegung. Jeder Teilnehmer wird von mindestens einem Van und mindestens zwei Helfern begleitet. In der Regel sind es aber zwei Autos und vier Crewmitglieder. Die werden spätestens in zwei Stunden rund um die Uhr damit beschäftigt sein, die Leiden der Läufer so unter Kontrolle zu halten, dass sie auf den Beinen bleiben. Dass sie nicht aufgeben, sondern weiterlaufen.

In der Anfangsphase freilich lässt man es ruhig angehen. Alle 15 Minuten braucht der Athlet die Trinkflasche, zu jeder halben Stunde gibt es eine Kleinigkeit zu essen. Man ist gut drauf, lacht, plaudert, joggt gemächlich für-bass. Die Teilnehmer spüren eine große Erleichterung. Trotz der Gewissheit der Schinderei, die vor ihnen liegt, freuen sich alle. Endlich darf gelaufen werden.

Der „Longman Dictionary of Contemporary English“ erklärt die Vokabel „to run“ folgendermaßen: „to move very quickly, by moving your legs more quickly than when you walk“. Rennen geht also schneller als Gehen. Von wegen!

Beim „Badwater Run“ treffen sich alljährlich die zähesten Renner der Welt. Keine Veranstaltung kann es mit diesem Wettbewerb aufnehmen. 217 Kilometer und 5 400 Höhenmeter liegen zwischen Start und Ziel. Rund 80 Frauen und Männer wagen sich an den Trip durch das Tal des Todes und die Aufstiege zum Mount Whitney. Jeder Dritte bleibt auf der Strecke. Einige wenige bewegen sich im gemächlichen Trimmtrabtempo durch die Landschaft und haben die Strapazen nach 25, 30 Stunden hinter sich. Die meisten aber brauchen 35, 45, 55, 60 Stunden. Dann fällt im Ziel der Hammer.

Diese Finisher arbeiten also im Schnitt zwischen dreieinhalb und sechs Kilometer pro Stunde ab. Mit „Running“ hat das nichts zu tun. Wer beim „Badwater“ antritt, weiß, dass er Sport in Zeitlupe treiben wird. Er wird sich weh tun. Wird seinem Körper einen brutalen Härtestest aufzwingen und die Psyche malträtiert. Und doch träumen allein in Deutschland Tausende davon, einmal in ihrem Leben beim „Badwater“ zu starten.

Die Leidenschaft für extrem lange Läufe befällt immer mehr Menschen, die mal geglaubt hatten, ein Marathon sei das höchste der Gefühle. Sie wollen weiter, weiter, weiter,



... zeigt sich, wie gut die Vorbereitung war. Der Läufer braucht medizinischen Beistand und eine Rundum-Versorgung. Getränke, Nahrung, Kühlung. Und wenn er gar nicht mehr will, müssen die Helfer ihm Mut zusprechen. Oft hilft nur noch die Begleitung im Gleichschritt

sie wollen länger leiden – und intensiver triumphieren.

„Frag mich nicht, warum ich das mache“, sagt Uli Weber. Er ist einer der Routiniers der Szene. Pfllegt eine schulterlange Dauerwelle, zeigt beim Lächeln prächtig weiße Zähne, ist charmant und hilfsbereit. Der Messebauer Weber ist geschäftstüchtig; er hat einen großen Freundeskreis, die Ehe funktioniert. Ein freundlicher Mann, mit 55 jenseits der Midlife-Crisis, der mit beiden Beinen im Leben steht. Beweisen muss der Mensch sich nichts mehr.

„Das kann es auch nicht sein. Die Ursachen dafür, dass ich immer mehr will, stecken wohl tiefer.“ Weber gerät ins Sinnieren. Laufen – das ist doch so unvergleichlich. Manchmal fällt ihm zu Hause im oberfränkischen Würzgau die Decke auf den Kopf. Dann schlüpft er in die abgelatschten Schuhe, schnappt sich den Hund und verschwindet in der Natur. Lässt sich einfach treiben: die Berge rauf, die Berge runter, durch Wald und Feld. Ohne Zeitdruck, ohne Kilometersoll. Eine Stunde, zwei Stunden. Danach eine Dusche, ein Tee mit Honig, gute Musik, die Beine hoch legen – das ist das kleine Glück.

Aber er belässt es nicht bei dieser Art des Laufens. Uli Weber braucht Ziele. Mal ein Marathon, mal ein Berglauf, mal 100 Kilometer im Wettkampf. Das sind die kleinen Testläufe für die Höhepunkte des Jahres – Ultraläufe, die länger als zehn Stunden dauern und weiter als hundert Kilometer führen.

Und als ganz große Herausforderung der „Badwater Run“. Zweimal hat Weber schon teilgenommen. Bei der Premiere schlug er sich wacker. Bei der Wiederholung packte ihn der Übermut; er marschierte nach dem Rennen wieder zum Start zurück. Die Folge: Webers Körper streikte. Über ein Jahr war an flottes Laufen nicht zu denken. Mehr als zehn Kilometer am Stück waren nicht drin.

Weber hat aus dem Zusammenbruch seines Körpers gelernt: „Badwater Run“ im Doppel-pack ist für ihn nicht mehr drin. Die Einfachvariante reicht völlig.

2004 reist er wieder in die USA. Noch ein halbes Dutzend Deutsche und ihre Crews haben sich für den Wettkampf gemeldet. Unter ihnen der momentan beste Ultraläufer des Kontinents Robert Wimmer und Eberhard Frixe, der schon einmal am „Badwater“ gescheitert ist. Auch ein Neuling namens Alfred Gerauer traut sich. An diesem Sommermorgen am tiefsten Punkt der westlichen Hemisphäre sind sie heilfroh, dass ihre Leiden endlich beginnen.

Ein Ereignis wie der „Badwater Run“ ist Mittelpunkt deines Lebens. Im Jahr vor dem Rennen ordnest du dem Sport alles unter. Klar, du musst hart trainieren (zwischen 100 und 200 Kilometer pro Woche). Logo, du musst gesund leben (nix da mit Wein, Weib und Gesang). Aber nicht nur das. Je näher der Wettbewerb rückt, desto mehr bestimmt er dein Denken und Handeln. In Gedanken spulst du jeden Kilometer ab, kämpfst gegen jede Krise an, wappnest dich gegen alle Zweifel und Schmerzen, läufst wieder und wieder mit erhobenen Armen durchs Ziel. Nichts ist so wichtig wie das Rennen –

wer das nicht auf die Reihe kriegt, wird später kaum Chancen aufs Finishen haben.

Uli Weber hat sich im Lauf der Jahre einen Indianer-Schritt zugelegt. Die Füße hebt er nur minimal an, vermeidet jeden unnötigen Kraftakt. Das sieht nicht besonders elegant aus, doch Weber kommt voran. Ab und zu läuft er ein Stückchen gemeinsam mit einem anderen Athleten, und die beiden unterhalten sich. Noch wirkt alles gelassen, unangestrengt. Noch scheinen die Läufer unbeeindruckt davon, dass die Temperatur unablässig steigt.

Gegen Mittag zeigt das Thermometer 52 Grad an. Und der „Badwater Run“ hat nichts Spielerisches mehr. Vier Stunden nach dem Start ist die Sache ernst geworden.

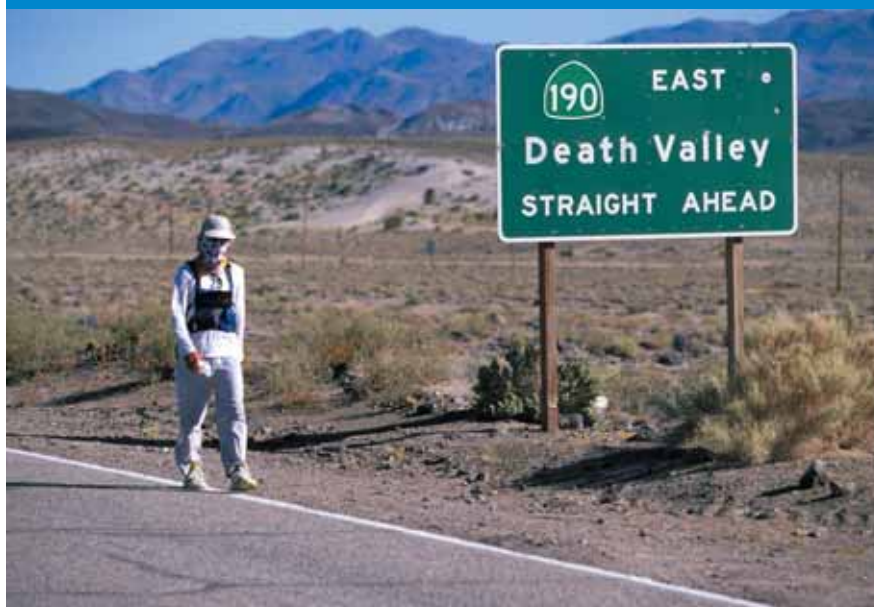
Ohne Unterstützung durch die Crew würde hier keiner mehr als eine Stunde durchhalten. Jetzt muss die Logistik stimmen. Monatelang haben sich alle auf diesen Kampf gegen die Hitze und ums Durchhalten vorbereitet. In den Tagen vor dem Ereignis haben sie die Supermärkte leer gekauft und die Vans voll gepackt mit Getränken und Power-Riegeln, Fertiggerichten und Schmerztabletten, mit Ersatzklamotten und Sonnencremes (Lichtschutzfaktor 60). Nun versorgen sie den Läufer im Zehn-Minuten-Takt. Sie übernehmen für ihn das Denken: Wann muss er trinken, wann muss er essen? Soll er eine kurze Pause machen und sich die harten Muskeln massieren lassen? Ist er im Zeitplan? Was sind die nächsten Schwierigkeiten der Strecke, worauf muss er sich vorbereiten? Die Helfer legen dem Läufer, der längst nicht mehr läuft, sondern stoisch den Highway entlang wandert, eisgekühlte Handtücher über Schultern und Kopf, sie stopfen ihm Eiswürfel ins Trikot. Wenn es gewünscht wird, beschallen sie den Schützling mit Hard Rock aus monströsen Lautsprechern. Oft gesellt sich einer zum Athleten und begleitet ihn ein Stück des Wegs.

Der soll das Gefühl haben, er sei gut aufgehoben. Er sei nicht allein. Aber spätestens am Abend kommt der Blues.

Die untergehende Sonne taucht die Wüste in ein zauberhaftes Orange. Die Berge bekommen sanfte Konturen, Sand und Steine scheinen von innen zu glimmen, leichter Wind streift durchs Death Valley. Jetzt einen Klapptisch vor dem Van aufstellen, einen schönen kalifornischen Rotwein und ein leckeres Sandwich – das wär's.

Doch für den Läufer beim „Badwater Run“ bricht nun die Nacht der langen Messer an. Er fühlt sich nicht gut, wirklich nicht. Der Tag in der Gluthitze hat den Körper ausgedörrt. Der Sportler friert, obwohl er sich bewegt und obwohl es immer noch 36 Grad warm ist. Und während sich Schwärze über die Wüste legt, versucht der einsame Wanderer den Kopf klar zu behalten. Die wenigsten schaffen das. „Das ist Ausnahmezustand“, sagt Weber. „Jetzt zeigt sich, ob du deinen Willen genügend auf die Veranstaltung eingestellt hast. Die meiste Zeit fühlst du dich eher mies. Es gibt auch Zeiten, in denen es dir richtig schlecht geht. Aber ganz plötzlich kann sich das ändern. Du bist wie im Rausch. Das weiß man, wenn man den Sport

It's a long way. Immer am Randstreifen des Highway 190 entlang arbeiten sich die Teilnehmer in Richtung Ziel voran. Sie fühlen sich klein in dieser gigantischen Wüstenkulisse. Nur selten passieren die Läufer Orte wie Stove Pipe Wells oder Lone Pine, wo der Mensch dem Todestal ...



lang genug macht. Und das ist wahrscheinlich einer der Gründe, warum man es macht.“

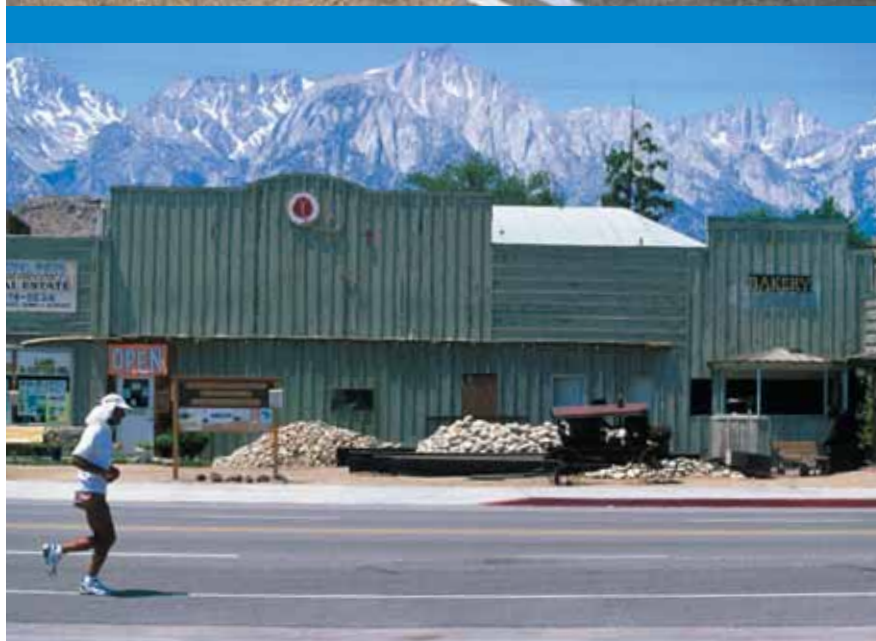
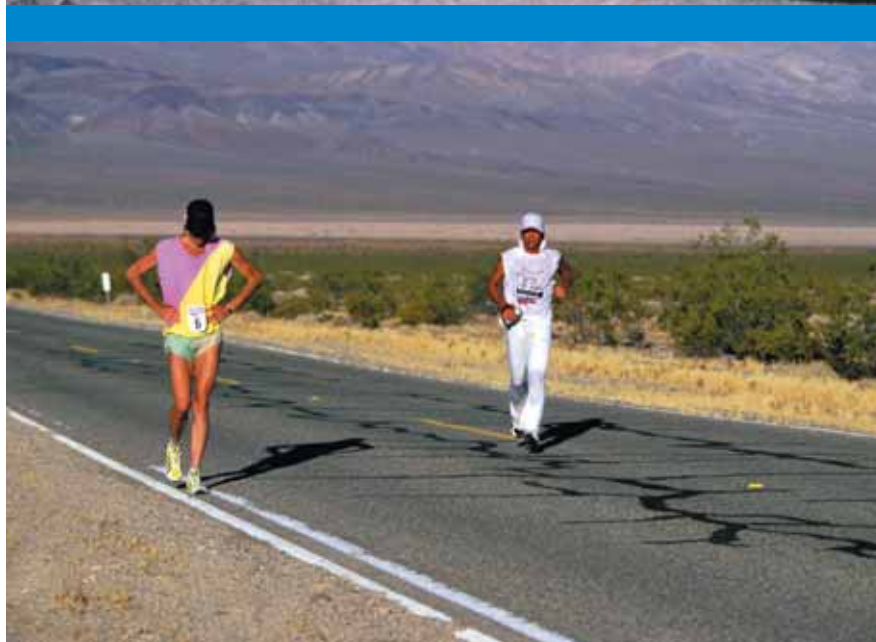
Die rauschhaften Hochphasen während des Rennens kündigen sich nicht an. Urpötzlich sind sie da. Meist nach einer Phase schlimmer Selbstquälerei. Du meinst, Bäume ausreißen zu können. Bist eins mit der Natur und deinem Körper. Vor nichts hast du Angst. Schon gar nicht vor dem Rest der Strecke. Das Leben ist ein Klacks. Es sind die Augenblicke, von denen auch ein Faust geträumt hat. Wenn sie doch nur nicht vorübergehen würden. Aber sie finden ihr Ende. Urpötzlich, von einer Minute zur anderen, fällst du in ein tiefes schwarzes Loch. Es ist ein grausamer Absturz. Und wieder beginnt eine Leidenszeit, von der du nicht weißt, wie lange sie dauern wird. Aber die Erfahrung sagt dir: Danach kommt der nächste Rausch.

Nach 24 Stunden hat Uli Weber 140 Kilometer in den Knochen. Hat kaum realisiert, dass die Sonne glutrot in den Himmel kletterte und in kurzer Zeit die Wüste in einen gigantischen Backofen verwandelte. Weber schlurft müde über den Asphalt. Ende der Nacht hat er sich zum Father Crowley Lookout hinauf gequält. Noch 20 Kilometer, dann ist Darwin erreicht. Weber weiß, dass dort das Rennen erst richtig beginnt. Noch mal knapp 40 Kilometer durch die Ebene, noch mal 13 Stunden Hitzeschlacht. Weber tritt gedankenlos und mürrisch am Straßenrand. Vieles tut weh. Der Nacken, die Oberarme, der Magen, Oberschenkel und Knie und Waden und Zehen. Die Finger sind taub. Irgendwann fragt einer aus der Crew, ob Uli die Schuhe wechseln möchte. Er braucht lange, um sich zu entscheiden. Nach einer halben Stunde meint er, es sei vielleicht nicht gut. Wenn er jetzt die Schuhe auszöge, würden seine Füße sofort anschwellen, er kennt das. Nein, er macht lieber in den alten Tretern weiter.

Manchmal möchte er allein sein. Dann raunzt er seine Begleiter an, und sie geben ihm ein paar Meter Vorsprung. Beobachten aus dem angenehm gekühlten Van den müden Mann, wie er sich zu den nächsten Schritten zwingt. Doch lange lassen sie ihn nicht unbegleitet. Er braucht nun ständige Kühlung, muss gefüttert und zum Trinken gezwungen werden. Nur zum Weitergehen muss ihn keiner zwingen. Das hat sich Uli Weber einprogrammiert – und das Programm läuft immer weiter. Nur ein Kollaps könnte es stoppen.

Zwei Stunden vor Weber ist Robert Wimmer aus Nürnberg unterwegs. Der Mann hat im vergangenen Jahr ein Etappenrennen von Gibraltar nach Moskau gewonnen und wollte eigentlich beim „Badwater“ um den Sieg mitmischen. Doch er ist zu schnell losgelaufen, hat eine Weile geführt, ist dann eingebrochen. Obendrein wurde er von einem Touristen angefahren. Verletzt hat sich Wimmer dabei zwar nicht, aber ans Siegen denkt er schon lange nicht mehr. Er ist ziemlich verzweifelt und kämpft zum ersten Mal in seinem Ultra-Leben gegen das Aufgeben.

Eine Stunde hinter Weber leidet leise Eberhard Frixe. Diesmal wird er nicht hinschmeißen. Er hat sich das Rennen klug eingeteilt und



... trotz. Doch so recht bekommen die Sportler das alles nicht mit. Sie halten die Augen auf den Randstreifen des Highway 190 gerichtet und leiden weiter für das große Ziel

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagen sich Uli Weber und Eberhard Frixe zu Beginn des „Badwater Run“. Seit’ an Seit’ joggen sie während der ersten Stunden durchs Death Valley. Dann merkt Frixe, dass ihn das Tempo auf Dauer überfordern wird. Er lässt seinen Kumpel Weber ziehen, und erst ...



... im Ziel sehen sie sich wieder. Dann wird das Motto heißen: „Geteilte Freude ist doppelte Freude“

kann die Schmerzen in Grenzen halten. Er liegt im Soll – und obwohl er sich so quälen muss, fühlt er sich okay.

Alfred Gerauer hingegen hat Stress. Seine Crew hat ausgerechnet, dass er zu langsam ist. „Du musst ein bisschen Gas geben“, haben sie dem 57-Jährigen gesagt, der nur zäh voran kommt. Gerauer muss sich sputen, wenn er im Limit ans Ziel kommen will. Also wankt er schneller.

Irgendwann verliert sich das Zeitgefühl. Du bewegst dich in einem Raum, der nur für dich gemacht ist. Familie? Beruf? Freunde? Politik? Das ist alles nur noch Nebensache. Nur deine Schritte zählen, nur noch du bist wichtig. Der wichtigste Mensch auf diesem Globus. Du brauchst nicht mehr nach einem Sinn zu suchen. Es zählt nur noch, dass du das hier zu Ende bringst. So weh es auch tun mag.

Am Ortsausgang von Lone Pine beginnt der 17 Kilometer lange Schlussanstieg zum Mount Whitney in 2 548 Meter Höhe. Fünf Stunden dauert für Weber das fiese Finale. Von Freude keine Spur. Erst auf den letzten hundert Metern kommt die Euphorie. Noch ein paar müde Joggingschritte, der ausgemergelte Mann hebt die Arme hoch und läuft durch die Zielbanderole, die seine Leute über die Straße gespannt halten. Er hält an, sinkt seinen Helfern in die Arme. Man bringt einen Stuhl, Weber setzt sich. „Ich bin fertig“, sagt er und ist sich der Doppeldeutigkeit gar nicht bewusst.

Robert Wimmer kommt zum Gratulieren. Vor gut zwei Stunden hatten für ihn die Leiden ein Ende. Wimmer ist geduscht und sieht erstaunlich frisch aus. So etwas Hartes habe er noch nicht erlebt, sagt er und sieht ziemlich zufrieden aus.

Eine Stunde nach Weber schleppt sich Frixe über die Ziellinie – ein alter Mann, der kaum noch gehen kann. Unendlich müde und wahn-sinnig glücklich ist er. „Es war furchtbar“, sagt er.

Und auch Alfred Gerauer setzt seinen Willen durch. 45 Minuten vor Zielschluss kommt er an. Als 57. und Letzter unter den Finishern. Er ist kaum noch ansprechbar. Das Einzige, was ihm einfällt, ist: „Wahnsinn!“ Und dann: „Ein tolles Erlebnis.“

Als ob er – wie alle anderen – das nicht schon vorher gewusst hätte.

Du bist diesem Sport verfallen. Nach dem letzten Schritt gibst du dich der grausamen Erschöpfung und der großen Freude hin. Auf die Euphorie freilich folgt – ein, zwei Tage später – die Depression. Du merkst, dir fehlt etwas, du fühlst dich leer, und dein Körper ist ein Wrack. Doch er wird sich erholen. Langsam, Tag um Tag, geht es ein wenig besser. Und dann – das ist so sicher wie das Amen in der Kirche – schleicht er sich wieder in dein Denken: der Traum, noch ein Stück weiter zu laufen und noch ein Abenteuer mehr zu erleben und zu bestehen. Und so beginnt sie, die Vorbereitung auf das nächste Mal. „Badwater“ oder ein bisschen mehr.