

60

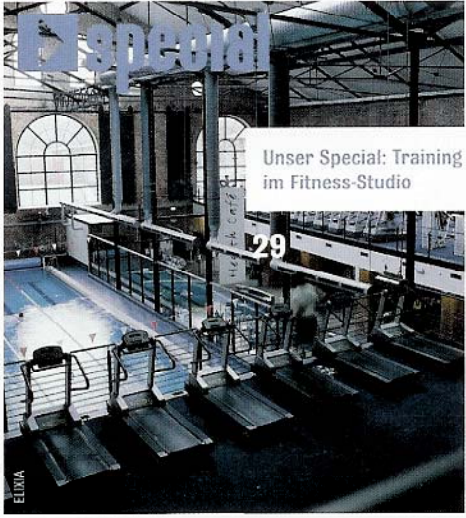
Schattensuche zwecklos: der Badwater Ultramarathon durchs kalifornische Death Valley



Wolfgang Schilling

18

In dieser Ausgabe im Fit-Talk: Annette Frier



Unser Special: Training im Fitness-Studio

29

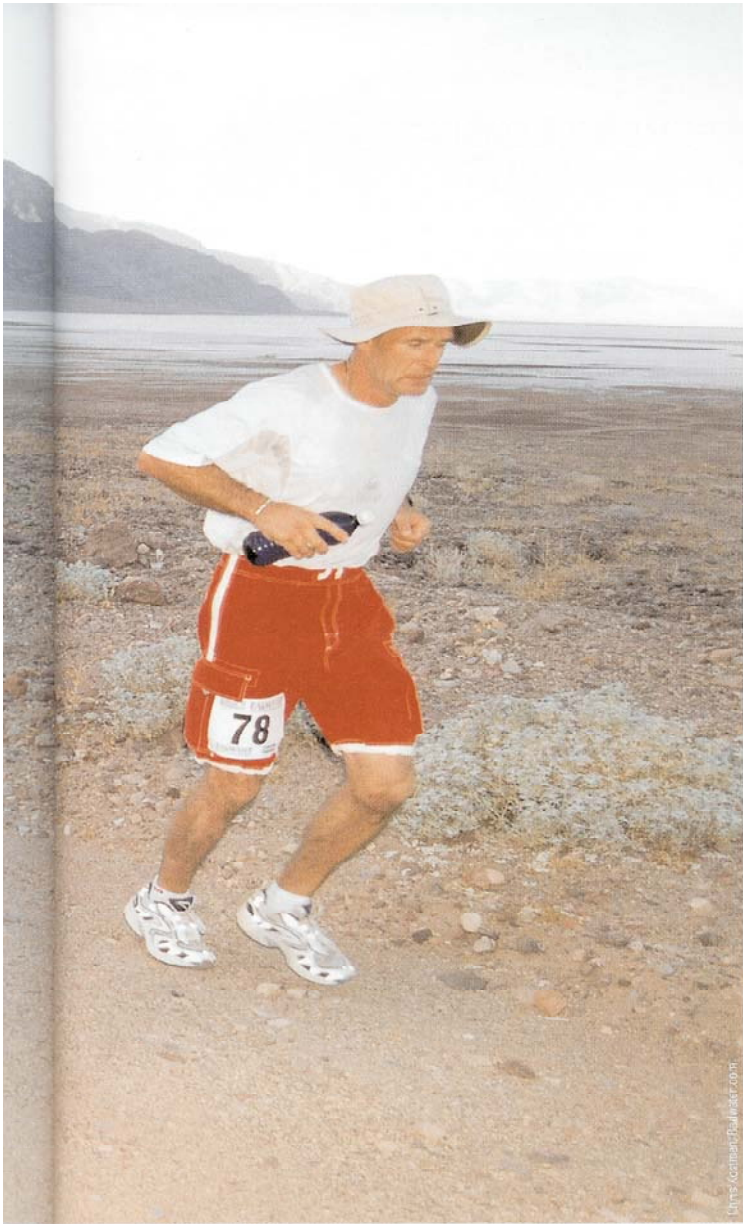
ELINA



24

Der Alii Drive auf Hawaii: Straße der sportlichen Mythen und Legenden

Frank Weichsel



Ultrasport/Photo: J. K. / J. K.



Sportstadt Stuttgart:
Alle Möglichkeiten,
sich in der Schwaben-
metropole zu bewegen,
finden Sie im motion
city guide

70

D. P. / U. K.

motion

NR. 5 DEZEMBER 2005 / JANUAR 2006

EVENT

Badwater Ultramarathon 2005 60

PROMI IN MOTION

Fit-Talk mit Annette Frier 18

TOPSTORY

Hawaii und sein berühmter Alii Drive 24

MOTION CITY GUIDE

Stuttgart im **motion**-Visier 70

THEMEN

Wellness: Meditation 12

Sportmedizin: Knochen 14

Winterlaufmode 2005/06 48

Skilanglauf: So geht's 56

Ernährung: Nüsse 59

Check: „Sport im Urlaub“ 66

motion-Produkttest 69

Seitensprung: Lacrosse 82

SPECIAL

TRAINING IM FITNESS-STUDIO 29

NEWS

motion 6

Lifestyle 10

Sportstyle 16

Wissenschaft 22

Ernährung 58

Reisen 64

Material 65

Training 68

FERNER LIEFEN

Editorial 3

emotion 8

Termine 78

Impressum 79

Vorschau 80

HELLS BELLS

DER BADWATER L



Das Death Valley liegt im Südosten Kaliforniens an der Grenze zu Nevada und gehört zu den heißesten Orten der Erde. 1913 wurde in Furnace Creek mit 56,6 Grad Celsius die bis dahin höchste Temperatur der Welt gemessen. Seit 1922 besteht mit 57,7 Grad Celsius in Azzia (Lybische Wüste) der bis heute ungebrochene Hitze-Weltrekord. Das Death Valley ist Bestandteil des gleichnamigen Nationalparks, der mit den Nachbargebirgen und Tälern 15.355 Quadratkilometer umfasst.

Endlich bin ich dort, worauf ich seit Wochen hingefiebert habe. Körperlich und mental fühle ich mich für die bevorstehenden Strapazen bestens vorbereitet. Jetzt zählt nur noch eins: irgendwie in der Soll-Zeit von 60 Stunden ins Ziel kommen. Nach dem Startschuss laufen wir – gefolgt von je einem Begleitfahrzeug mit unseren beiden Supportern – über eine Straße am Rande eines großen Salzsees, der an beiden Seiten von Gebirgsketten umgeben ist. Hier bietet das bis zu 15 Kilometer breite Tal

des Todes ein herrliches Panorama. Die Gebirgskette rechts von uns heißt Funeral Mountains, was auf Deutsch übersetzt so etwas wie „Beerdigungsgebirge“ heißt. Weitere Plätze mit nachdenklich stimmenden Bezeichnungen sollen folgen: Devil's Golf Course („Teufels Golfplatz“), Furnace Creek („Ofenbach“), Devil's Cornfield („Teufels Maisfeld“), Stovepipe Wells („Ofenrohrbrunnen“). Wie die Namen zu Stande kamen, wird jedem klar, der sich im Hochsommer in diese Gegend wagt: Bei Tempe-

peraturen von weit über 50 Grad Celsius kann sich nur der Teufel hier noch wohlfühlen.

Hitzeschlacht

Unmittelbar nach Sonnenaufgang legt mir mein Supporter das erste mit Eiswasser getränkte Handtuch über die Schulter. Nur dadurch lässt sich diese Hochofentemperatur einigermaßen ertragen. Langsam, aber stetig trocknet die heiße Luft, die ich einatme, meine Bronchien aus und verändert meine Atem-

ULTRAMARATHON DURCH DAS TAL DES TODES von Bernhard Sesterheim

Die amerikanische Nationalhymne ist noch nicht ganz verklungen, da erfolgt auch schon der Countdown. Mit dem Pistolenschuss am frühen Morgen beginnt für 81 Ultralanglauf-Enthusiasten eine lange und beschwerliche Reise in die „Unendlichkeit“. Sie ist genau 217 Kilometer lang und führt von Badwater, dem tiefsten Punkt der westlichen Hemisphäre (85 Meter unter dem Meeresspiegel), zum höchsten Kontinentalberg der USA, zum 4.418 Meter hohen Mount Whitney. Der Badwater Ultramarathon durch das „Tal des Todes“ an der Grenze der US-Bundesstaaten Kalifornien und Nevada gilt als einer der härtesten Ultraläufe der Welt.



technik, ich atme flacher, werde langsamer und muss ständig trinken. Mitten in diesem öden Tal-Kessel erblicke ich plötzlich in der Ferne einen großen grünen Fleck. Das muss schon Furnance Creek sein, die erste Zeitmess-Station nach 28 Kilometern. Ich pausiere im Schatten von Tamarisken, den Wüstenbäumen, deren Wurzeln 15-mal größer sind als ihr überirdischer Teil. Nach einer kurzen Siesta geht die Reise weiter. Obwohl die Quecksilbersäule mittlerweile locker die 50-Grad-

Marke erreicht hat, bringe ich auch die erste Marathondistanz in gemächlichem Tempo hinter mich – und fühle mich erstaunlich fit ...

Von Gäulen, Geißen und Grill-Hähnchen

Auch nach weiteren Stunden des langsamen Trabens, in denen ich Wasser gesoffen habe wie ein Gaul und Salz aus der Hand geleckt wie eine Geiß, geht es mir noch gut. In der Ferne kann ich Stovepipe Wells, unser nächstes

Teilziel, mehr erahnen als erkennen. Mittlerweile ist es später Nachmittag. Die Sonne hat die Straße aufgeheizt, der Asphalt reflektiert die Hitze. Dazu weht ein starker, heißer Wind, der sich anfühlt wie ein Haartrockner mit 100-facher Intensität – ich komme mir vor wie ein Grill-Hähnchen. Nach einer kurzen Verpflegungspause beginnen die größten Sanddünen des Death Valley, man hat das Gefühl, mitten in der Sahara zu sein. Noch vier Kilometer sind es bis Stovepipe Wells, das mittlerweile ▶

wie eine Fata Morgana vor mir liegt und einfach nicht näher kommen will. Meine Füße brennen, der Mund ist trotz ständigen Trinkens trocken und meine Lippen sind entzündet. Als ich dann endlich an der Oase ankomme, treffe ich auf Läufer, die ihre Kräfte wohl überschätzt haben und denen es offensichtlich wesentlich schlechter geht als mir. Einige hängen sogar an Infusionen – für sie ist das Rennen bereits hier definitiv beendet.

Naturschauspiel inklusive

Nach einer zweistündigen Pause laufe ich weiter. Wenigstens bläst der heiße Wind mir jetzt nicht mehr ins Gesicht, sondern in den Rücken, was das kleinere Übel ist. Ich befinde mich gerade exakt auf Meereshöhe und in Kürze beginnt der Aufstieg zum Townes Pass, der über 5.000 Feet (1.524 Meter) hoch ist – dann liegt der Hitzeofen Death Valley endlich hinter mir. Nach insgesamt 82 Kilometern erreiche ich einen Parkplatz bei Wild Rose, wo ich einen massiven Holztisch kurzerhand zu meinem Nachtlager umfunktioniere.

Als mein Supporter mich wieder weckt, habe ich zwar erst weniger als zwei Stunden Schlaf hinter mir, aber es hat gereicht, um die Körperbatterie wieder aufzuladen. Auch mental fühle ich mich jetzt wieder fit, nicht zuletzt, weil einer meiner Supporter nun für einige Zeit neben mir durch die wunderschöne sternklare Nacht läuft. Ständig sieht man Stern-

BADWATER ULTRAMARATHON

Al Arnold war 1977 der erste Finisher des heute legendären Badwater Ultramarathons. Der Abenteuerlauf, der zu den extremsten der Welt zählt, startet am tiefsten Punkt der USA im Death Valley und führt über 135 Meilen auf den höchsten Kontinentalberg der Vereinigten Staaten, den Mount Whitney. Die wenigen Teilnehmer werden von Veranstalter Chris Kostman handverlesen, es handelt sich um ein Einladungsrennen. In jedem Jahr werden maximal 90 Läufer zugelassen, die bestimmte Qualifikationsanforderungen erfüllen müssen. Jeder Teilnehmer muss von mindestens zwei Helfern, den so genannten Supportern, mit einem Wagen begleitet werden. Der Startschuss zum 29. Badwater Ultramarathon fällt im Juli 2006. www.badwaterultra.com

schnuppern, die Luft ist voller Insekten und Tausende Fledermäuse sind aktiv. Das Zirpen der Grillen ist unüberhörbar. Wir saugen das Naturschauspiel um uns herum mit allen Sinnen auf.

Bier und Motivation

Kurz vor der Morgendämmerung erreiche ich den Pass, von nun an geht's bergab. Ich wundere mich über mich selbst, denn ich bin in einem flotten Joggingtempo unterwegs. Plötzlich erkenne ich vor mir einen Läufer, der

wie auf Eiern tänzelt. Seine Füße müssen fürchterlich schmerzen. Beim Überholen erkundige ich mich nach seinem Befinden. „Tomorrow night I will drink a lot of beer!“, antwortet der Veteran, der schon seit Jahren in Badwater am Start ist. Nur wenig später komme ich an einem Schild vorbei, das mir weitere Motivation liefert: „Panamint Springs“. Halbzeit! Im ehemaligen Goldgräberstädtchen, der dritten Zeitmess-Station, ist erstmal Pause angesagt: Füße verarzten, Beine hochlegen, essen und vor allem – ausruhen!

Vom Traum zum Albtraum

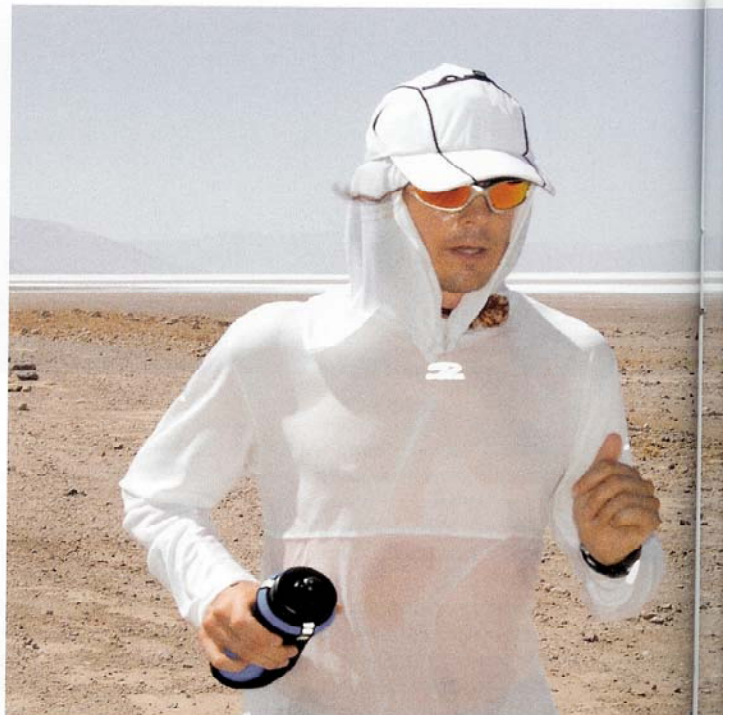
Von Panamint Springs geht es nun weitere 32 Kilometer hinauf auf über 1.500 Meter. Neben dem Mount Whitney und den Alabama Hills ist dies sicher die schönste Landschaft der gesamten Strecke. Die Farben der Felsen verändern sich ständig, von gelb über schwarz bis hin zu rot. Am Nachmittag habe ich die Berghöhe geschafft, die Vegetation wird jetzt dichter. Neben den Tamarisken tauchen die ersten Joshua-Bäume mit ihren bizarr verästelten Stämmen auf. Trotz der wunderschönen Laufstrecke ubt ein Leinenstuhl in Darwin, der vierten Zeitmess-Station, eine magische Anziehungskraft auf mich aus, die so stark ist, dass mir auf einmal jeglicher Gedanke an eine weitere Fortbewegung wie ein Albtraum erscheint. Ich brauche eine Zeit lang, bis ich mich schließlich wieder zusammenreißt und



Venn nichts mehr geht, wird begangen



Startschuss: 217 Kilometer mitten durch die Hölle liegen vor den Badwater-Startern



das Rennen fortsetze – zum Glück geht's die nächsten Stunden immer leicht bergab.

Rien ne va plus

In der Dunkelheit schaffe ich ein weiteres Teilstück: Mittlerweile liegen vier Marathons hinter mir. Völlig euphorisch nehme ich mir vor, in dieser Nacht noch weitere 32 Kilometer bis Lonepine zu laufen. Die Realität holt mich allerdings schnell wieder ein: Trotz Cola und Energiedrinks bin ich einfach viel zu müde. Nach zwölf Kilometern geht überhaupt nichts mehr. In weiter Ferne erblicke ich die wie Glühwürmchen am Mount Whitney erscheinenden Supporterfahrzeuge und beneide die weit vor mir laufenden Athleten, die es schon bald geschafft haben würden. Ich beuge mich aber der Vernunft und beschließe, eine 90-minütige Pause auf der Ladefläche meines Begleitfahrzeugs einzulegen. Wenig später schlafe ich tief und fest, werde erst durch das heftige Rütteln meines Supporters wieder wach.

Zum Glück ist mein anderer ständiger Reisebegleiter, das flauwe Gefühl in meinem Magen, jetzt verschwunden. Ich verspüre endlich wieder Appetit und lasse mir zum nächtlichen Frühstück erst mal eine große Portion Beef Jerkey (luftgetrocknetes Büffelfleisch nach Indianerart) schmecken. Nach einem weiteren Energiedrink geht es mir wieder gut und ich bin so wach, als hätte ich zwölf Stunden geschlafen.

So nah und doch so fern

Guten Mutes begeben mich wieder auf die Strecke, obwohl meine Schmerzen in den Beinen und Füßen stärker sind als je zuvor. Ich passiere Keeler, eine verwaiste Siedlung, wo jeder Einwohner seinen eigenen privaten Autofriedhof neben seinem hüttenartigen Anwesen hat. Der Gedanke, dass nun weniger als eine Marathonstrecke bis zum Ziel vor mir liegt, hält mich aufrecht. Hinter Lonepine erreiche ich die fünfte Zeitmess-Station. Dort notiert sich einer der Rennorganisatoren meine Startnummer und wünscht mir viel Glück für die letzte Etappe. Noch sind es 17 Kilometer bis zum Ziel. Kurz vor dem Aufstieg zum Mount Whitney Portal (2.533 Meter) atme ich noch mal tief durch, esse Schokolade und trinke Cola. „Wenn ich jetzt vorsichtig bin, kann eigentlich nichts mehr schief gehen“, geht mir durch den Kopf. Der Anstieg ist anfangs noch recht moderat, wird aber nach dem Vorgebirge schroff und extrem steil. Auch die Sonne brennt von Minute zu Minute heißer. Während mein Puls immer schneller wird, drossle ich mein ohnehin schon langsames Tempo noch weiter. Eine innere Stimme warnt mich, dass das Rennen noch lange nicht gelaufen ist.

Halluzination und Wirklichkeit

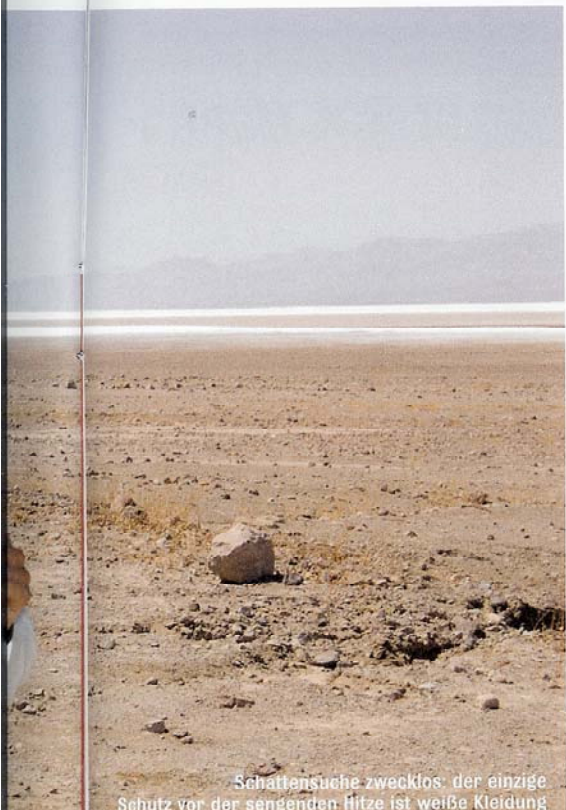
Und wirklich: Der Badwater Ultramarathon bleibt tückisch bis zum Ziel. In meinem mittlerweile ruhigen Schrittempo betrachte ich

die umliegenden Felsen genauer, setze meine Sonnenbrille mehrmals ab und wieder auf und kann nicht glauben, was ich dort sehe. In einigen Felsformationen erkenne ich reizvolle nackte Frauenkörper in auffordernden Posen. Setzt mein Verstand jetzt aus? Ist es schon so weit, dass das Hirn dem sterbenden Körper schnell noch mal Zeugungsreize vorgaukelt?

„Läufer laufe – und mit gutem Training und einem starken Willen kannst Du dem Stolz einer furchteinflößenden Distanz trotzen.“

Sri Chinmoy

Wie dem auch sei, mein eigener Fortpflanzungstrieb ist gegenwärtig sowieso nicht mal mehr rudimentär vorhanden. Nach dem „Terrain der wilden Weiber“ geht es noch mal kurz bergab, nur um dann erneut brutal anzusteigen. Ganz langsam arbeite ich mich Meter für Meter vorwärts. Irgendwann ruft mir jemand zu, es sei nur noch eine Meile. Und tatsächlich, hinter einer Kurve taucht das Zielbanner auf. Ich fühle mich wie ein 15-jähriger Junge, mit meinen beiden Supportern laufe ich mit hochgerissenen Armen und lautem Geschrei nach über 54 Stunden durchs Ziel. Im Rauschzustand und unter Tränen erlebe ich den emotionsgeladenen Höhepunkt dieses einzigartigen Abenteuers. Ich habe es geschafft. Ich bin Badwater-Finisher – zum ersten und bestimmt nicht zum letzten Mal. ◀



Schattensuche zwecklos: der einzige Schutz vor der sengenden Hitze ist weiße Kleidung



Viel Zeit zum Nachdenken haben die Ultraläufer auf der Strecke durchs Death Valley.



Herrliches Ambiente – so schön kann die Hölle sein

► ÜBER DEN AUTOR



Chris Kostman

Bernhard Sesterheim (60) ist selbständiger Kaufmann und hat seine Leidenschaft für das Laufen im Jahr 2000 entdeckt. Mittlerweile hat er weit über 100 Marathons und Ultra-Marathons gefinisht, unter anderem den Marathon des Sables, Le Grand Raid de La Reunion und den Isar-Lauf.