

trail²

08.
08

TRAIL-RUNNING MAGAZIN

GOBI MARCH CHINA

TAGEBUCH DER LEIDEN



KARL MELTZER
YUKON MARATHON
JENS LUKAS
JONATHAN WYATT
LIZZY HAWKER
SALOMON SKYRUN
NEUE TRAIL-SCHUHE
SCOTT MARKEWITZ
KYLE SKAGGS
CHRISTIAN SCHIESTER
ISAR TRAILS
BERGLAUF

Dean Karnazes



Unity! Extrem Erlebnisse verbinden. Wer an einem Lauf der 4-Desert-Serie teilnimmt, trifft vielleicht neue Freunde fürs Leben.

4 DESERTS EIN JAHR DER EXTREME



MEIN HAUS, MEINE FRAU, MEINE KINDER, MEIN OLDTIMER - FÜR EXTREMLÄUFER KÖNNTE ES HEISSEN: ATACAMA, GOBI, SAHARA, ANTARKTIS. DIE 4-DESERTS-ULTRALAUFSERIE SCHICKT IHRE TEILNEHMER INNERHALB EINES JAHRES IN VIER WÜSTEN RUND UM DEN GLOBUS. EIN EVENT FÜR VERRÜCKTE? FÜR REICHE, DIE DEN LETZTEN KICK SUCHEN?

TRAIL SPRACH MIT FREDERIK LECHNER, DEM DEUTSCHEN REPRÄSENTANTEN DES VERANSTALTERS RACINGTHEPLANET.COM. FREDERIK LIEF AUSSERDEM SELBST MIT.

Vier Ultra Etappenläufe durch vier Wüsten der Erde. Was ist die grundsätzliche Idee eurer Laufserie? Seit wann gibt es dieses Rennen?

Die Idee ist „self-supported“ Ultramarathon von 250 Kilometer in sieben Tagen auf sechs Etappen von 10 – 80 (manchmal 90) km in der heißesten (Sahara, Ägypten), windigsten (Gobi, China), trockensten (Atacama, Chile) und kältesten (Antarktis) Wüste der Welt zu laufen. Self-supported bedeutet in diesem Zusammenhang, dass jeder Läufer seine Verpflegung und Ausrüstung für die gesamte Woche selbst trägt. Lediglich Wasser und ein Schlafplatz im Zelt werden während der Woche bereitgestellt. Das bedeutet, je nach den persönlichen Bedürfnissen, einen Rucksack von 7-14 kg am Start. Die Läufe gibt es seit 2003. Wem die Serie dann zu langweilig wird, kann seit

diesem Jahr am 5. Lauf von RacingThePlanet teilnehmen, der jedes Jahr an einem anderen Ort ausgetragen wird – 2008 war das Vietnam, 2009 wird es Namibia sein, 2010 Australien... mehr zu dieser neuen Serie gibt es unter <http://www.4deserts.com/rtp4dtp.php?SBID=qf1>

Muss man Profi sein, um an allen vier Veranstaltungen teilzunehmen? Oder reich? Wie setzt sich ein so illustres Starterfeld ungefähr zusammen?

Nein – man muss weder Profi noch reich sein. Ich bin das beste Beispiel dafür. Ich bin weder Profi noch bin ich reich. Das Feld setzt sich aus einem internationalen Teilnehmerfeld aller Alters- und Leistungsklassen zusammen. Ein Teilnehmer schrieb letztes Jahr: „... an extraordinary event for ordinary people“. Was

Racing the Planet

Geschafft! I did it! Die Teilnehmer tragen Ihre Verpflegung selbst. Wieviel, muss man für sich selbst herausfinden.



US Star Karnazes will alle 4 Veranstaltungen bewältigen. Also 4 Wüsten in einem Jahr.



dabei zählt, ist die Herausforderung zu bestehen, egal ob man alt oder jung, topfit oder weniger fit, groß oder klein, arm oder reich ist. Kurz gesagt, läuft dort vom Vollprofi über den Millionär und Promi (wie z.B. Joey Kelly) bis zum „kleinen Rentner“ alles mit, was laufen kann, denn wer diese Herausforderung angehen will, findet einen Weg sich entsprechend fit zu machen und die Startgebühr aufzubringen. Viele Teilnehmer sammeln in ihrem Herkunftsland Spenden für einen guten Zweck die dann auch teilweise zur Deckung der Kosten verwendet werden. Eine Möglichkeit, die zumindest in Deutschland positiv gesehen wird. Ich persönlich sammle ebenfalls Spenden für die Krebshilfe, decke jedoch alle meine Kosten selbst. Die Spenden gehen direkt auf das Konto der deutschen Krebshilfe. Dazu mehr unter: http://www.fclechner.de/html/1000km_gegen_krebs.html

Die erste Veranstaltung in 2008 fand bereits im

April in Chile statt. Lief alles glatt? Gab es Zwischenfälle?

In Chile war ich 2008 wieder selbst Teil des course-teams. Anbei findest du ein paar Fotos davon und auch aus den anderen Wüsten. Zwischenfälle gab es keine. Die größte organisatorische Herausforderung ist die Gobi in China auf Grund der Abgeschlossenheit und auch wegen der größeren Teilnehmerzahlen von ca. 200.

Müssen sich die Teilnehmer einer ärztlichen Kontrolle des Veranstalters unterziehen?

Vor dem Lauf muss jeder Teilnehmer einen ausführlichen medizinischen Fragebogen ausfüllen, der vom Ärzteteam gesichtet und bewertet wird. Vor dem Race gibt es beim Check-in nochmals eine Untersuchung und unter Umständen auch Maßnahmen von den Ärzten. Während des Laufs ist immer ein aus-

reichend großes Team von Ärzten und Volunteers auf der Strecke verteilt und unterwegs, so dass eine ausreichende medizinische Versorgung sichergestellt ist. Nichtsdestotrotz ist es ein Abenteuerrennen.

Haben die Teilnehmer für ihre Verpflegung unterwegs selbst zu sorgen, wie beim Marathon des sables?

Wie bereits erwähnt. Self-supported: Essen & Ausrüstung wird selbst getragen (7-14kg, mindestens 2000 kcal pro Tag). Wasser gibt es im Camp und an jedem Checkpoint. Im Camp gibt es heißes Wasser und einen Schlafplatz im Zelt. Also ähnlich dem Marathon des sables mit dem Unterschied, dass es im Camp heißes Wasser gibt. Das restliche Wasser ist pro Teilnehmer rationiert.



Was glaubst du, wie kann eine globale Extremveranstaltung wie die 4-Desert-Serie positiv nach außen wirken?

Interessante Frage – der Slogan von RacingThePlanet lautet „where athletic frontiers begin“, also „wo

die athletischen Grenzen beginnen“. Für mich und Andere bedeutet das, eine Erfahrung zu machen und eine Leistung zu bringen, die man vorher nie und nimmer für möglich gehalten hätte. Wer mit dem Laufen beginnt, sich steigert, nach 10 km, 21 km und der klassischen Marathon-Distanz auf die verrückte Idee kommt, durch eine dieser Wüsten zu laufen, wird feststellen, dass es für die menschliche Leistungsfähigkeit und Willensstärke kaum Grenzen gibt. Die athletischen Grenzen wer-

Racing the Planet

den also mit dem Erreichen und Überschreiten jeder Grenze neu definiert. Damit ist für mich die positive Auswirkung der 4-Deserts-Laufserie, dass jeder Mensch die Möglichkeit bekommt, eine einzigartige, persönliche Erfahrung in einigen der schönsten und gleichzeitig lebensfeindlichsten Landschaften der Erde machen zu können. Jeder, der die Ziellinie eines dieser Rennen überschreitet, wird diese Erfahrung sein Leben lang nicht mehr vergessen und kann davon im Alltag profitieren. Nicht zuletzt gilt es, zu erwähnen, dass RacingThePlanet eine so genannte „zero-impact-strategy“ verfolgt, das bedeutet, dass größten Wert darauf gelegt wird, dass keinerlei Spuren auf dem Kurs zurückgelassen werden. Dies wird durch die so genannten „Sweeper“ sichergestellt, die dem Läuferfeld folgen und sämtliche Spuren, wie Streckenmarkierungen und Müll entfernen. Zudem sind die allermeisten Leute, die sich in diese Gegenden wagen, ziemlich naturverbunden, so dass niemand die Umwelt vorsätzlich negativ schädigt.

Atacama/Chile, Gobi/China, Sahara/Ägypten,

Antarktis...welches ist die größte Herausforderung?

Jede Wüste ist unterschiedlich. Jedes Jahr ist unterschiedlich. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Klingt philosophisch, ich weiß. Manche Leute sagen, auf einer Skala von 1 bis 10 entspricht die Sahara einer 4, die Gobi einer 7 und die Atacama einer 12. Antarktis ist eine Sache für sich. Ich denke, jede Wüste hat ihre eigene Herausforderung (Temperatur, Untergrund, Luftfeuchtigkeit). In einem Jahr kann ich dir meine eigene Einschätzung als Läufer geben. Da ich inzwischen schon alle Wüsten gesehen habe, würde ich persönlich sagen, dass alle 3 (Sahara, Gobi, Atacama) von der Herausforderung insgesamt gleichwertig sind. Für mich persönlich ist jedoch die Sahara einfach „DIE WÜSTE“.

Welches sind/waren denn die größten Schwierigkeiten für euch?

Schwierigkeiten und Probleme gibt es nicht, sondern nur Herausforderungen – diese sind: Wetter, das einen auch in der Wüste ein-



In den größten Wüsten unserer Erde sind wir ganz klein. Im Etappenziel löst sich die Anspannung und der Schmerz.

Naturschauspiel: Der Himmel schwarz, die Wüste leuchtet. Atacama in Chile.



fach mal mit Regen überrascht und aus trockenen Tälern reißende Flüsse macht, - „Locals“, auch bekannt als eigenwillige Einheimische, die manchmal einfach keinen Bock mehr haben, - Technik, die unter den extremen Bedingungen schon mal schlapp macht (leere Akkus, platte Reifen), - Läufer, die unter der Belastung auch mal gerne ausrasten und wüst die freiwilligen Helfer beschimpfen. Dennoch: Alles in Allem laufen die Rennen erstaunlich ruhig, geordnet und harmonisch ab und geben allen (Läufern und Organisatoren) jedes Jahr wieder eine unheimlich schöne Erfahrung und viele Eindrücke mit nach Hause.

Welche Qualifikationskriterien sind eigentlich zu erfüllen?

Außer für die Antarktis, keine. Für die Antarktis muss man 2 bzw. 3 der 4deserts gelaufen haben. Sonstige Voraussetzungen sind eine gute körperliche Fitness, ein starker Wille und die

Bereitschaft, das Geld in die Hand zu nehmen, was im Vergleich zum Marathon des sables und so manchem Cluburlaub billiger ist.

Was erwartet uns in Zukunft von Racingtheplanet?

RacingThePlanet beyond – der 5. Lauf von RacingThePlanet, der seit diesem Jahr jedes Jahr an einem anderen Ort ausgetragen wird – 2008 Vietnam, 2009 Namibia, 2010 Australien, 2011 ... Das Konzept ist genau gleich: 250 km, 7 Tage. Selbstverständlich auch weiterhin die 4deserts-Laufserie.

Frederik, wir danken Dir für das Interview und wünschen Dir und dem Racingtheplanet Team weiterhin viel Erfolg!