



**Erpresste
Dopingbetrüger**

**Gesa Felicitas
als Lauf-Ikone**



Silvesterläufe

Eiskalt in Tromsø

**Eisenmangel
beheben**

Triathlon-Magazin SPIRIDON Special 2/16



**MIT
TRIATHLON
MAGAZIN**

Daniela Ryf im Siegesrausch: IM-Weltmeisterin, Triple Crown + US\$1 Mio





Angesichts dieser Dimensionen relativiert sich unweigerlich das Sagen von der „Größe des Menschen“. Kangchenzönga mit Kabru links, im Bild Jeffrey Levy und Courtney Scaife (beide USA). Fotos(4): Linzbichler

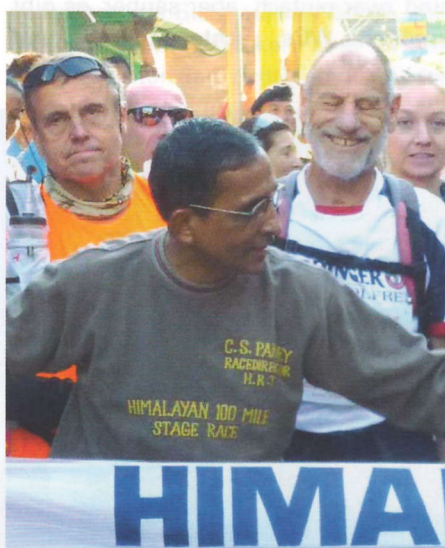
Vier Achttausender zum Greifen nahe

Es gehört schon eine ziemliche Portion an Mut, Beharrlichkeit und Geschick dazu, das, was C.S. Pandey im Kopf hatte, auch umzusetzen: einen 100 Meilen Etappenlauf im indischen Himalaya im Norden des Bundesstaates West Bengalen eingezwängt zwischen Nepal, Sikkim, Bhutan, Assam und Bangladesh (allein die geografische Lage dieses Gebietes ist eine Reise wert). 2015 war es der 25. Lauf seit 1991, für mich war es der dritte und sicherlich letzte Lauf.

Von Helmut Linzbichler

Pandey – eigentlich Katholik, aber offen gegenüber allen anderen Religionen – brachte diese Voraussetzungen in idealer Weise mit. Schon die ihm von den Eltern gegebenen Vornamen Chander (Mond) und Shekhar (Berg) waren irgendwie schicksalhaft, deuten sie doch auch in ihrer Verbindung zu Lord Shiwa, dem „Obergott“ der Hindus. Der kleine Pandey spaltete bald die Familie. Während sein Vater ihn unbedingt in einem zivilen Beruf sehen wollte, unterstützte ihn seine Mutter nachhaltig in seinem Freiheitsdrang. Schließlich gründete er in Delhi eine Agentur, die er Himalayan Run and Trek (HRT) nannte, heute weltweit als ökofreundliche Veranstaltungsplattform bei Abenteurern aller Genren bekannt.

Bei einem Besuch in der Gegend von Darjeeling setzte er sich in den Kopf,



Race Director C.S. Pandey achtet persönlich darauf, dass das Banner für die Fotos schön gespannt ist. Links Ewald, rechts Autor Helmut Linzbichler.

diese Region mit einer besonderen Veranstaltung weltweit zu mehr Beachtung zu führen. Verbissen überwand er büro-

kratische, politische und militärische Hindernisse und 1991 war es so weit – der erste „Himalyan Stage Run (HSR) konnte stattfinden. Eine Handvoll unerschrockener Abenteuerläufer, begleitet von einigen internationalen Journalisten, machte sich auf den im wahrsten Sinn des Wortes steinigem Weg mit Start und Ziel in Maneybhanjyang (2.012 m), einem völlig unbekanntem Dörfchen etwa zwei Autostunden von Darjeeling entfernt. Der Kurs führte über eine steile Jeepstraße 38 km hinauf entlang des Singalila Kammes nach Sandakphu (3.601 m, Ziel der 1. Tagesetappe), von dort wellig nach Molle (3.555 m) und retour (32 km, 2. Etappe), am dritten Tag über Molle hinaus bis Phulet (3.469m), retour nach Molle und hinunter nach Rimbik (1.935 m, Marathondistanz). Tag 4 ist die kürzeste Distanz (22 km) und führt von Rimbik auf einer Asphaltstraße in Richtung Maneybhanjyang. Vom Ziel geht es per Bus retour nach Rimbik und am finalen Tag per Bus zur Ziellinie des Vortages. Von dort sind es dann noch 28 km über Palmajua (2008 m) zum Zielort Maneybhanjyang.

Wie gut Pandey dies alles im Vorfeld erkundet und geplant hatte, zeigt sich an der Tatsache, dass bis zum heutigen Tag keinerlei Kursänderungen vorgenommen werden mussten. Mit berech-



tigtem Stolz teilte er uns zudem mit, dass das gesamte Gebiet inzwischen auf seine Initiative hin zu einem Nationalpark erklärt wurde (Singalila National Park). In all den Dörfern gab es am Anfang kein einziges Hotel, heute herrscht entlang der Jeepstraße emsige Wandertätigkeit durch Ausländer, aber auch immer mehr Einheimische kommen, ein großer Verdienst von Pandey und seinen Mitstreitern.

Was ist nun das Besondere an diesem Lauf? Man wandert gemütlich bei angenehmen Temperaturen und herrlichem Wetter irgendwo bergauf, biegt um eine Ecke und plötzlich ragen vor einem vier der fünf höchsten Berge der Welt zum Greifen nahe auf. Rechts zum Greifen nahe der Kangchenzönga (8.596 m, dritthöchster Gipfel der Welt) und links etwas weiter entfernt der Mt. Everest (8.850 m, der höchste Punkt der Erde), der Lothse (8.511 m, Rang 4) und der Makalu (8.481 m, Rang 5). Wer da nicht abrupt stoppt, die Kamera zückt und mit vielleicht sogar zittrigen Händen angesichts dieses atemberaubenden Panoramas Bilder macht, weiß nicht, was wahre Schönheit ist. Und diese Landschaft begleitet einen durchweg an den ersten drei Tagen. Allein dies sollte genügen, einmal diesen Etappenlauf mitzumachen, sei es als Läufer oder als Walker, man kann es sich im Rahmen des HSR aussuchen. Ja, man kann sich sogar nur für die 3. Etappe anmelden, dem sogenannten Everest Challenge Marathon (ECM), allerdings tun dies nur wenige Läufer. Heuer war es ein Einziger, ein Japaner, der die Strecke in 7:41 h bewältigte. Es gibt keine Zeitlimits, es wird auf den Letzten geduldig gewartet, auch wenn dieser/diese erst bei Dunkelheit ins Ziel kommen sollte.

Pandey betont zu Recht, dass er diese Veranstaltung nicht als Wettkampf, sondern als Erlebnis konzipiert hat. Natürlich gibt es am Ende auch eine Rangliste, aber diese dient in erster Linie dazu, sich selbst einzuordnen, seine Leistung mit der anderer zu vergleichen. Es gibt keine Altersklassen und das Alter der Teilnehmer reicht von jungen 18 bis zu reifen 75 Jahren – Männer wie Frauen. Und die Finissherrate beträgt jedes Jahr über 95%.

DAS PECH DES MAHARADSCHAS

Aber es gibt noch ein paar Besonderheiten: die Jeepstraße, der man die ersten drei Tage folgt, wurde seinerzeit vom letzten Maharadscha in „Handarbeit“ in Auftrag gegeben, weil er einmal in seinem Leben die Gipfel des Himalaya erblicken wollte. Er hat sie nie benutzt, weil er vorher von den Briten abgesetzt wurde, eine Ironie des Schicksals, doch die Straße war ein Glücksfall für das Rennen. Die Straße ist in ihrer gesamten Länge zugleich auch die Grenze zu Nepal. Wer den linken Straßenrand verlässt, ist eigentlich ein illegal Einreisender nach Nepal. Die heutige Weltlage hat dazu geführt, dass Indien entlang der Straße etliche Militärposten eingerichtet hat, aber die dort stationierten Truppen sind sogar in das Rennen integriert, notieren die Startnummern, nehmen Zwischenzeiten und der Kommandant ist stets Ehrengast bei der abschließenden Preisverleihung.

Pandey hat sich von Anfang an bemüht, die Infrastruktur dieses Gebietes zu verbessern und wer wie ich in Abständen von mehreren Jahren an dem Rennen teilgenommen hat, dem fallen diese Veränderungen natürlich am meisten auf. Gab es in den ersten Jahren in den einzelnen Zielorten buchstäblich nichts, so kann man heute fast von Luxus sprechen. Die Unterkünfte sind zwar einfach, aber sauber, es gibt englische WCs, „echte“ Zimmer, und

Duschen, am Berg allerdings nur auf dem Kübel, aber immerhin. Denn am Anfang war z.B. das einzige Klo auf Natur. Die Verpflegung während des Rennens ist vorbildlich mit warmen Mahlzeiten und absolut unbedenklich. Es hat noch nie eine Magen- oder Darmerkrankung eines Teilnehmers gegeben. Ein ehemaliger Militärarzt steht rund um die Uhr zur Verfügung, falls irgendwelche Wehwehchen auftauchen. Der Kurs ist vorbildlich markiert und im Verhältnis zur Teilnehmerzahl „Ferienheer“ an Mitarbeitern garantiert, dass nichts schief geht.

In Sandakphu wurde in den letzten Jahren ein großes Hotel gebaut, allerdings links der Straße, also in Nepal liegt. Hier kann man sein „illegal“ Bier mit Genuß trinken, es gibt keine Grenzkontrolle, bezahlt wird mit indischen Rupien, ein Musterbeispiel einer friedlichen grünen Grenze. Ausgerechnet heuer im 25. Jahr der Veranstaltung musste Pandey die Teilnehmerzahl arg einschränken, da es in Sandakphu durch Umbauten nicht genügend Unterkünfte gab. Die Teilnehmerzahl ist ohnedies immer mit ca 60 Teilnehmern limitiert, aber die heurigen 29 Läufer und zwei Walker und vier Journalisten sind doch eine eher kleine Zahl.

Meine Frau und ich nahmen zum ersten Mal 2004 teil und waren so begeistert, dass wir 2006 ein zweites Mal kamen und wieder waren die Einblicke atemberaubend. 2008 stand ich



Die beiden späteren Gesamtzweiten, Linda Wilson (CAN) und Simon Puttock (GBR). Beide finishen einträchtig in 4:03 h.



Mitunter musste man sich vom großartigen Panorama richtiggehend losreißen, um nicht zu Sturz zu kommen.

dem Gipfel des Mt. Everest, und als ich diesmal eine Einladung von Pandey zum Rennen erhielt, gab es für mich kein Halten.

SECHS DEUTSCHE UND ZWÖLF BRITEN

Es war ein buntes Völkchen, das sich am 30. Oktober nach einem Flug von Delhi nach Bagdogra und einer zweistündigen Busfahrt in Mirik (1.676m) traf. 12 Nationen waren vertreten: Australien, Kanada, Großbritannien, Deutschland, Spanien, Argentinien, Venezuela, Südafrika, Chile, Puerto Rico, USA und mit mir Österreich, eine perfekte Gruppe, über die Pandey mit charmantem Lächeln und strikten Kommandos wachte. Die Komplexität der Logistik machte diese strikte Disziplin notwendig, dafür funktionierte aber auch alles.

Nach einem Ausflug ins benachbarte Darjeeling wurden wir per Bus am 1. November nach Manebandjyang gebracht, wo um 8 Uhr morgens das Rennen gestartet wurde. Es war ein durchaus schöner Morgen, mit Trommeln und Blasmusik wurden wir auf die Reise geschickt. Ich hatte den Eindruck, dass alle es eher gemütlich angingen, doch bald schon setzte sich der 18-jährige Kanadier Macgregor Pradzik an die Spitze und gewann diese erste Etappe in 5:08 Stunden vor dem australischen Paar Kellie Emmerson und Tegyn Angel, die 9 min später die Ziellinie überschritten. Nicht so gut ging es den langsamen Läufern. Unerwarte-

erweise kam noch vor Mittag Nebel auf und plötzlich erlebten wir alle vier Jahreszeiten auf einmal. Es begann zu regnen, dann zu graupeln, welches in Hagel überging und zuletzt auch noch zu schneien, das hatte es bisher nur ein einziges Mal überhaupt gegeben. Vollkommen durchnässt und durchfrostet erreichte ich nach 7:56 h zusammen mit dem Deutschen Ewald Komar das Ziel Sandakphu.

Am nächsten Tag: strahlend blauer Himmel, Bodenfrost und die Achttausender zum Greifen nah. Aber schon nach kurzer Zeit zogen Wolken auf und verhüllten die Sicht auf die Berge. Wenigstens blieb es trocken, aber es war den gesamten Tag richtig kalt. Wieder gewann Macgregor vor dem australischen Paar (3:33 zu 3:39 h).

Tag 3 – Marathondistanz: alles trieft vor Nässe, wir stecken in dichtem Nebel. Ich beschloss, an diesem Tag nicht zu laufen, eingedenk einer leichten Verletzung im linken Knie. Die nassen Pflastersteine und der wahrscheinlich schlüpfrige Abstieg nach Rimbik waren mir zu gefährlich. So wanderte ich mit den Walkern über eine Abkürzung hinunter und lernte dabei einen neuen Streckenteil kennen. Die Australier und der Kanadier kommen zeitgleich nach 6:10 Stunden ins Ziel.

Tag 4, die Kurzdistanz auf einer löchrigem Asphaltstraße. Zuerst von Rimbik bergab und dann ca. 10 km stetig bergauf, wenngleich auch nicht steil. Hinunter hatte ich leichte Probleme mit

meinem Knie, aber hinauf ging es wie am Schnürchen, es war Genuß pur und der Lohn war nach 2:30 h ein Platz im Mittelfeld. Während die beiden Australier weiter wie ein Uhrwerk liefen (Etappenzeit 1:50), hatte Macgregor einen rabenschwarzen Tag. Er kam nicht in Fahrt, klagte über Unwohlsein – schloß jedoch einen verdorbenen Magen kategorisch aus und war deprimiert über seine schwache Endzeit von 2:18 h.

Tag 5 – Finale. Macgregor warf das Handtuch und fuhr mit dem Jeep ins Ziel, während Kellie und Tegyn wie in den Tagen zuvor die Etappe vorne gemeinsam beenden (2:49). Für mich das Bild wie am Vortag, nur umgekehrt. Die rund 10 km bergauf am Anfang kann ich fast mit der Spitzengruppe mithalten, als es dann aber bergab ging, war es vorbei. Ich versuche trotzdem die gesamte Etappe richtig zu genießen. Und plötzlich ist auch Ewald wieder an meiner Seite. Zusammen überqueren wir die Ziellinie in Manebandjyang nach 4:03 h. Wir kehren noch am gleichen Tag nach Mirik zurück, wo mit einem Galadinner und der Siegerehrung die Veranstaltung offiziell endet. Tags darauf gemeinsamer Rückflug nach Delhi und dann zerstreut sich die ganze Gruppe wieder über den gesamten Globus.

Deutschland war mit sechs Teilnehmern (vier Frauen und zwei Männer) hinter Großbritannien (12) die zahlenmäßig zweitgrößte Nation und konnte mit Heidemarie Michaelis-Steck und Gerlinde Hochstein die Plätze 5 und 6 insgesamt belegen. Berücksichtigt man zudem noch das Alter der beiden (60 und 62 Jahre), war dies eine tolle Leistung.

Erstmals gab es für Frauen und Männer die gleiche Gesamtsiegerzeit (19:45 h) durch Kellie Emmerson und Tegyn Angel (beide Australien), die alle Strecken gemeinsam gelaufen waren. Die Frauenplätze 2 und 3 erreichten Linda Wilson (Kanada, 22:26 h) und die Deutsche Heidemarie Michaelis-Steck (23:37), bei den Männern waren dies Simon John Puttock (Großbritannien, 22:28) und Jeffrey Brett Levy (USA, 24:11). Pandey verabschiedete uns mit Tränen in den Augen, er hatte sich seinen Traum von 25 Jahren „Himalayan Stage Race“ erfüllt.

Weitere Infos und Daten für 2016: www.himalayan.com