

Laufmagazin

SPIRIDON



März-April/3-4/2025

5,50 €

Österreich / Luxemburg 7,00 €

Schweiz 10,00 SFr. A4104

**Ingebrigtsen
als Dominator**



**Tokyo-
Marathon**





Geldprämien in Eldoret beim Cross der Kinder. Siehe Panorama.
Foto: Herbert Steffny



Kinder als Zuschauer bei den Himalayan Miles. Siehe Bericht von Udo Möller auf den Seiten 36-37.

31. **hella** hamburg
halbmarathon

HH
HALF
DOUBLE FUN
29 JUN
HAMBURG · GERMANY

hella mineralbrunnen

ERDINGER ALKOHOLFREI

Hinz&Kunzt
DAS HAMBURGER STRASSENMAGAZIN

HAMBURG ACTIVE CITY

3MS
DIE LAUFGESELLSCHAFT



Chris Lemke auf einem gut belaubaren Streckenabschnitt der ersten Etappe.

Foto:Kevin McGarry

Dem Himmel nah im Schatten der 8000er

Sandakphu ist ein Ort, von dem die meisten Menschen kaum je gehört haben. Er liegt im Himalaya, genauer gesagt im indischen Bundesstaat Westbengalen, ist alles andere als eine Schönheit und besteht im Grunde nur aus einer spärlichen Ansammlung höchst einfacher Hütten. Und doch hat dieser völlig abgelegene und äußerst mühsam zu erreichende Ort etwas Magisches und weltweit Einzigartiges zu bieten: Nur von dort aus kann man vier der fünf höchsten Berge der Erde gleichzeitig sehen: Makalu (8.475 m), Lhotse (8.501 m), Kanchenjunga (8.598 m) und den Mount Everest (8.848 m). Ein Anblick, der einem den Atem raubt und der ist auf 3.636 Meter Höhe ohnehin schon etwas schwergängig. Sandakphu ist Etappenort und höchster Punkt des „100 Miles Himalayan Stage Race“, einem Lauf mit fünf Teilstücken, der spektakulärste Strecken und Ausblicke bietet. Ein Abenteuerlauf, bei dem das Erlebnis im Mittelpunkt steht, der aber auch ambitionierte Läufer anlockt: Chris Lemke aus der Bierstadt Einbeck hatte sich auf das letztjährige Event akribisch vorbereitet und gewann alle fünf Etappen sowie entsprechend auch den Gesamtlauf. 17 Stunden und 39 Minuten war er insgesamt unterwegs.

Von Udo Möller

Fällt der Begriff Himalaya, denkt man sofort an Bergsteigen, Steigeisen, Sauerstoffgerät und Expeditionsteilnehmer, die es auf die höchsten Gipfel zieht. An Laufen denkt man vermutlich erst einmal nicht und auch nicht an das Land Indien. Und doch liegt ein Großteil des Gebirges mit den höchsten Erhebungen der Erde auf indischem Staatsgebiet. Ein entlegenes Gebiet, teils schwer zu erreichen und außerhalb

weltweiter Beachtung. Dort im Hochland des Distriktes Darjeeling, der dem Tee seinen Namen gab, findet seit mehr als drei Jahrzehnten ein bemerkenswerter Etappenlauf über 100 Meilen, in der verkürzten Variante 100 km, statt. Bergsteigen muss man dabei nicht und auch wenn es sprichwörtlich hoch her geht, bisweilen steil aufwärts und noch steiler abwärts: Alle fünf Einzelstrecken sind auch für „normale“ Läufer machbar.

Wahrscheinlich ist das, gepaart mit einem außerordentlich hohen Organisationsstandard, der Grund für die Kontinuität der Veranstaltung.

Nur wenige solcher „Adventure-Races“ halten sich so lange und das nahezu unverändert. Die Streckenführungen wurden seit der Erstauflage 1991 praktisch nicht verändert. Hinter diesem Erfolg steht Chander Shekhar (stets nur mit C.S. abgekürzt) Pandey aus Delhi, Gründer des Laufes, der das Ganze einschließlich aufwändiger Logistik nahezu generalstabsmäßig und bis ins Kleinste durchdacht durchführt. Sein offizieller Titel ist „Race-Director“, er fungiert aber schon als eine Art Impresario und hält stets gut gelaunt alle Fäden in der Hand.

IM HOCHLAND VON DARJEELING

Die „nullte Etappe“ ist die Anreise, die bewältigt werden muss, das gilt auch für die indischen Teilnehmer. Auch aus dem Süden des riesigen Landes, das 9-mal so groß ist wie Deutschland, ist der Weg beträchtlich. Ausländische Teilnehmer müssen eigenständig in die Hauptstadt Delhi kommen, von dort aus beginnt Pandey's Pauschalpaket. Per zweistündigen Flug geht es weiter in die Provinzhauptstadt Bagdogra im Norden und von dort per Kleinbus weiter in das schon knapp 1.500 hoch gelegene Mirik im Hochland von Darjeeling, dem „Head-



quarter“ der Veranstaltung. Dominieren in Bagdogra noch Eindrücke klassischer Vorstellungen von Indien, mit Frauen in bunten Saris, tragen Kühen auf der Fahrbahn und einem für europäische Verhältnisse unglaublichem Menschengewimmel, taucht man in Mirik in eine andere Welt ein. Großflächige Teeplantagen prägen das Bild, die Bevölkerung besteht aus völlig anderen Ethnien und ist nepalesisch beeinflusst. Dem Nachbarland Nepal kommt man im Verlauf des Rennens dann noch ganz nahe.

In Mirik ist der Sammelpunkt der Teilnehmer, hier verbleibt auch das Gepäck. Mitgenommen auf die läuferische Rundreise wird nur das Nötigste. Nach zwei Tagen Akklimatisierung, Sightseeing und Briefing startet das eigentliche Rennen und zwar in einem Ort namens Maneybhanjang, der gute zwei Stunden kurviger Busfahrt von Mirik entfernt liegt. Mitten durch den 2.234 m hoch gelegenen Ort verläuft die indisch-nepalesische Grenze, was die Stadt unglaublich quirlig macht. Reger Handel und Austausch, Farben, Stimmen, Gerüche und Geräusche vermengen sich zu einer exotischen Atmosphäre. Die Grenze ist zwar nicht sichtbar und offen, aber eigentlich dürfen Drittstaatler nicht so einfach hinüber. Eigentlich. Denn vermeidbar ist das beim Lauf kaum. Die erste Etappe verläuft teilweise unmittelbar auf der Grenze, und zwar so, dass man buchstäblich mit einem Bein in Indien und mit einem in Nepal läuft. Allerdings müssen die Teilnehmer ihre Pässe abgeben, das Militär überwacht hier den Grenzverlauf und ist allgegenwärtig. Mit einem äußerst freundlichen Gesicht jedoch und den Lauf vielfältig unterstützend. C.S. Pandey's jahrzehntelangen Verbindungen machen hier viel möglich.

STARKER ANSTIEG ZU BEGINN

Gleich die erste Etappe hat es richtig in sich. Sie führt von Maneybhanjang hinauf in das eingangs beschriebene Sandakphu. Rund 38 km mit rund 1.500 Höhenmetern sind zu bewältigen. Erst steile Straßen, dann subtropischer Regenwald und später eine abenteuerliche Piste mit Geröll, Steinen und happigen Anstiegen machen klar: Ein Spaziergang ist diese Tour nicht. Neben der vollen Distanz von 100 Meilen werden auch 100 km angeboten, die Teilnehmer dieses Wettbewerbs laufen die gleichen Strecken, aber verkürzt. So bleibt den „100ern“ am ersten Tag der steilste Aufstieg erspart. Einer drückte dem bunt gewürfelten Starterfeld aus sechs Nationen von Anfang an seinen Stempel auf: Chris Lemke. Der 42-jährige Fachsportlehrer, Semi-Profi und sonst oft bei „Spartan-Rennen“ erfolgreich, hatte seinen Sieg auch als Ziel ausgegeben. Seine Vorbereitung war gezielt, so schlief er auch häufig in einem sauer-

stoffgeminderten Zelt. In 4:52 h gewann er die erste Etappe und war auch an allen folgenden Tagen nicht zu schlagen. Mehr als das Doppelte benötigen die letzten Finisher des ersten Tages, bei ihrer Zielankunft war es längst dunkel. In Sandakphu wird in einfachen Hütten übernachtet. Strom gibt es eingeschränkt, fließendes Wasser gar nicht. Nachts wird es klirrend kalt und friert. Aber das allein ist nicht der Grund, warum alle noch lange vor Sonnenaufgang aufstehen:

Während sich die mächtigen Himalajagipfel später am Tag häufig in Wolken hüllen, ist der Blick am ganz frühen Morgen meist noch frei. Majestätisch und scheinbar zum Greifen nah tauchen die 8.000er aus der Dunkelheit auf. Eine grandiose Kulisse, die auch den zweiten Lauftag prägt. Die zu laufenden 32 km leben von diesen Eindrücken, die man nur mit ganz wenigen Menschen und einigen Yaks teilt.

MARATHON MIT „MONSTER-GEFÄLLE“

Auch nach dem zweiten Lauf wird in Sandakphu übernachtet und am dritten Morgen geht es noch früher los, denn auf dem Programm steht die „Königs-Etappe“ - der „Mount Everest-Challenge Marathon“, auch als Einzelwettbewerb ausgeschrieben. Natürlich gibt der Everest nur den Namen und hält sich wortwörtlich im Hintergrund, spektakulär bleibt die Szenerie aber allemal. Zumal sich der zweite Abschnitt der Strecke als wahrer Monster-Absturz erweist. Zurück hinunter in die Zivilisation in den Ort Rimbik verliert man ganze 1.600 Höhenmeter auf weniger als 20 Km. Und das auf unwegsamem bis weglosem Gelände. Ohne Übertreibung: Mehr Gefälle wäre nur noch der freie Fall. An manchen Passagen meint man seinen Augen nicht zu trauen. Davon unbeeindruckt spulte Chris Lemke diesen Kurs in 5:08 h ab, seine wohl stärkste Einzelleistung. Der Zweite des Tages, der Franzose Maxime Gabrieau benötigte 6:17 h, die schnellste Frau, die Britin Alice Williams auf Gesamtplatz drei 6:46 h. Gewartet wurde aber auch auf die weniger Schnellen, der 72-jährige Amerikaner James Miller beschloss in 14:06 h das Feld. Starre Zielschlusszeiten gibt es nicht: Jeder wird ins Ziel „gebracht“, ein Markenzeichen der Veranstaltung.

Die vierte (knapp 21 km) und fünfte Etappe (etwa 27 km) werden von Rimbik aus gelaufen und spielen sich überwiegend auf der Straße ab, wobei man von den Straßen keine hiesigen Vorstellungen haben darf. Sie sind teils unter- oder überspült, haben bisweilen fast kratergroße Löcher, sind mit Geröll übersät und winden sich in abenteuerlichen Kehren. Autoverkehr gibt es kaum, dafür in den Dörfern umso mehr Kontakt zu der freundlichen und ethnisch viel-

fältigen Bevölkerung. Man durchläuft das pralle Leben, 100 Meilen oder 100 km mit Tausenden Eindrücken. Ziel der letzten Etappe ist wieder der Ausgangspunkt Maneybhanjang, hier werden alle Finisher von jubelnden Schulkindern empfangen. Wobei auch ausnahmslos alle ins Ziel kommenden Läufer in Jubel ausbrechen – eine solche Tour zu beenden ist etwas anderes, als etwa „nur“ einen einzelnen Wettkampf.

STURZ UND HEIRATSANTRAG

Hinter Chris Lemke (17:39 h) platzierten sich wie beim Marathon der Franzose Gabrieau (20:27 h) vor der ersten Frau, Alice Williams in 21:35 h. Sie dürfte sich mehr über den Heiratsantrag ihres Freundes Murray Fraser gefreut haben, der auf Rang 4 landete (22:06 h). Beschlossen wurde das Feld von dem eisernen James Miller in 41:41 h. Er war mit seinem 70-jährigen Freund Glenn Grossman angereist, der aber auf der ersten Etappe stürzte, zwei Tage aussetzte und dann noch die letzten beiden Läufe absolvierte.

Der Abschluss des Ganzen, mit Siegerehrung und Feier findet wieder im „Headquarter“ in Mirik statt. Die meisten internationalen Starter schlossen Sightseeing irgendwo in Indien an: In Delhi oder in Agra am berühmten Taj Mahal. Das „Himalaya Stage Race“, stets im November durchgeführt, ist in vielerlei Hinsicht eine besondere Veranstaltung mit unzähligen Facetten. Es ist nicht nur die atemberaubende Nähe der 8.000er und die grandiose Landschaft, es sind auch die unterschiedlichen, stets freundlichen Menschen, die unterschiedlichen Klimazonen, die Hitze am Tag, der Frost in der Höhe bei Nacht und die nahezu perfekte Organisation. Die Logistikleistung stellt manche europäische Veranstaltungen in den Schatten. Der Transport des Tagesgepäcks von Ort zu Ort erfordert hohen Aufwand und wird teils mittels Sherpas durchgeführt. Deren Leistung muss man fast höher einstufen, als die der Läufer. Mit etlichen Kilo Gepäck absolvieren sie steilste und halsbrecherischste Passagen. Wohl dem, der „nur“ laufen muss. Zu bewältigen sind die 100 Meilen sowie die „kurzen“ 100 km auch von durchschnittlichen Läufern. Man benötigt Zähigkeit und Abenteuerlust und darf keinen Luxus erwarten. Die Unterkünfte sind einfach und spartanisch, jedoch stets sauber.

Das Erdbeben, das Nepal und das nahe Tibet zum Jahreswechsel erschütterte, hatte in der Region keine Auswirkungen. Der 34. Auflage, beginnend voraussichtlich am 9. November dieses Jahres, steht nichts im Wege.

<https://himalayan.com>