

Der „Höchste„

70 Kilometer - 3000 Höhenmeter – 8 Tage Marsch, dann ist man erst am Start bei einem der außergewöhnlichsten Marathons der Welt, dem

"Tenzing Hillary Everest Marathon 2013"

Nachdem ich den heißesten - (Sahara), den kältesten und nördlichsten - (Nordpol), den südlichsten - (Antarktis) und den tiefsten - (Jordanien) Marathon absolvierte habe, wollte ich natürlich auch den höchsten Lauf der Welt bewältigen.

Der Start erfolgt am Mount Everest Base Camp auf 5.456 Höhenmeter. Alljährlich wird dieser Lauf am 29. Mai zum Jahrestag der Erstbesteigung durchgeführt, dieses Jahr ein Jubiläum, weil sich dieses Ereignis zum 60igsten Male jährt.

130 Teilnehmer (50 aus Nepal) gingen an den Start. Wobei die erste Herausforderung darin bestand zum Start zu kommen. Die ausländischen Teilnehmer treffen sich in Kathmandu, man wird in 20 iger Gruppen eingeteilt und ab geht es mit einem Kleinflugzeug zum gefährlichsten Flughafen der Welt nach Lukla. Vor der Landung wird kaum gesprochen, die Landung selbst in alter deutscher Touristentradition von allen nachvollziehbar heftig beklatscht. Wir sind im Himalaya angekommen, auf 2.800 Meter Höhe. Von dort geht es per Fuß in Tagesetappen Richtung Mount Everest Base Camp. Um sich an die Höhe zu gewöhnen, so laaaaangsam wie möglich. Dennoch „erwischt“ es ab 3.500 Höhenmeter einige Teilnehmer. Obwohl das Sherpa Essen sehr gut ist, haben viele Magen-Darm Probleme und später kommt noch die Höhenkrankheit dazu. Kaum vorstellbar wie diese Krankheit gestandene Sportler in nahezu hilflose Wesen „verwandelt“. Aphatisch, lust- und kraftlos können sie kaum den Reißverschluss vom Schlafsack alleine schließen. Betroffene werden mit Sauerstoffzufuhr behandelt, danach ist man entweder selbst – in Begleitung der Sherpas- in der Lage zurück zu gehen oder man wird gar kostspielig (7.000.- Dollar Eigenbeteiligung) ausgeflogen. Es erwischte leider einige, in meiner Gruppe kam nur die Hälfte beim Start an. Mir selbst erging es recht gut, als einer der Wenigen kam ich ohne jegliche Medikamente zum Mount Everest Base Camp. Glück, Disziplin und ausgewogenen Spezialernährung (Schokolade / schwäbische Dosenwurst) machten es u. a. möglich. Auf dem Weg zum Base Camp bekam ein jeder auch einen Eindruck von der anstehenden Laufstrecke. Viele Teilnehmer hatten im Vorfeld gewisse Zeitvorstellungen für den Marathon und mussten diese teilweise heftig korrigieren. Von Tag zu Tag wuchs die Nervosität unter den Teilnehmern. Abgelenkt wurde man unterwegs von einer gigantischen Berglandschaft. Elegant und majestätisch zeigte sich einer der schönsten Berge der Welt der Ama Dablam (6814 m) und ich hatte das große Glück, dass der Mount Everest sich mehrmals in beeindruckender Größe vor mir „aufbaute“.

Das Mount Everest Base Camp selbst ist eingebettet in den Khumbu Gletscher. Eine gewaltige Berglandschaft mit halbstündlichen Lawinenabgängen (the voice of the mountains) begleitet das Zeltleben dort. Nach einem Tag Ruhepause gingen wir am 29 igsten Mai um 7 Uhr bei minus 10 Grad an den Start. Mit großem Gejaule starteten wir im Gletscher, die ersten Kilometer gingen über Stock und Stein, Felsen und durch Flüsse. Der Lauf selbst ist mit keinem bisherigen Marathon vergleichbar. Teilweise auf allen Vieren klettert man die Felsen hoch oder runter und dies mit 50 % weniger Sauerstoff. Auch alle Wettervarianten waren am Wettkampftag geboten: Beim Start leichter

Schneefall, abgelöst von windigen aber sonnigen Phasen und mündete dann im Schlussdrittel im nebelgarnierten Monsunregen. Hier bestand auch die Gefahr des Verlaufs, von der auch ich Gebrauch machte. Vor dem Ziel zur Stärkung noch ein 3 Kilometer langer Anstieg mit 700 Höhenmeter. Dann war es geschafft, ich war in der Hauptstadt der Sherpas in Namche Basaar angekommen. Noch bei Tageslicht, einige Läufer mussten unterwegs übernachten und kamen erst am nächsten Tag ins Ziel. Diese hatten kaum Erholungszeit, mussten wir doch Stunden später zu einem drei Tagesmarsch nach Lukla zum Flughafen aufbrechen, um dort noch die letzten Maschinen vor der großen Monsunzeit zu erwischen. Wir haben es geschafft, ansonsten wäre der Autor und Teilnehmer jetzt immer noch in Nepal.

Zurück in Deutschland wird am Kontrastprogramm trainiert. Nach der Höhe geht es im November 700 Meter unter die Erde zum **Berg**werksmarathon in Thüringen. Doch wieder Berg.