Der Badwater Ultramarathon – 217Km Hitzeschlacht mit 4.000 Höhenmetern

Team androgon war dabei..

Der Badwater Ultramarathon zählt zu den härtesten Ultramarathons der Welt. Die 135 Meilen (217,26 km) lange Strecke führt von Badwater im Death Valley auf den Mount Whitney in Kalifornien, (USA). Badwater ist eine Senke im Death Valley in Kalifornien und der tiefste Punkt Nordamerikas mit einer Höhe von 86 m unter dem Meeresspiegel, ein Überbleibsel des vorzeitlichen Sees Lake Manly.

Bei rund 50 Grad Celsius im Schatten mussten die Läufer die 217 Kilometer nonstop überwinden. Die glühende Hitze stellt für die meisten Läufer und auch für die Supporter und Begleiter die größte Herausforderung ihres Läuferlebens dar.

Ein Preisgeld für die Sieger des Laufes gibt es nicht. Jeder Teilnehmer, der die Strecke innerhalb von 60 Stunden absolviert, erhält eine Urkunde und jeder Läufer, der in 48 Stunden oder weniger das Rennen beenden kann, erhält eine Gürtelschnalle. Schnellster Athlet war bis dato der 43-Jährige Valmir Nunes aus Brasilien mit 22:51:29 Stunden.

Der Starttag

Dieser Wettkampf soll der Lauf meines Lebens werden. Um 5:00 Uhr morgens bin ich schon aufgestanden. Die Nacht war relativ ruhig für mich. Ungewöhnlich. Normalerweise schlafe ich kaum. Habe ein ständiges Unwohlsein und immer einen nervösen Magen. Die Nacht konnte ich aber ganz gut schlafen. Ist das die Ruhe vor dem Sturm?

Die letzten Vorbereitungen habe ich getroffen. Die Sachen, die ich direkt zum Start benötigt habe, hatte ich bereits den Abend zuvor zurecht gelegt. Jetzt fehlte nur noch die Vorbereitung des Trinkrucksackes und das einpacken der letzten Dinge, die noch ins Auto mussten. Die Einweisung in das Team bzgl. der Ausrüstung und das, was ich eventuell während des Laufes benötige, habe ich bereits den Abend vorher erledigt. Wo finden sie was, wie wird was benutzt. Dazu gehören profane Dinge wie Rettungsdecke, Erste Hilfe Ausrüstung, etc. War auch gut so, damit wir ein gemeinsames Verständnis der Dinge haben. Andere Teams, wie ich zuvor in einigen selbstzusammengestellten Videos gesehen habe, waren auch hier wesentlich besser vorbereitet. Aber gemäß dem Motto „Low Budget“, aber dabei trotzdem nicht zu verdursten und zu verhungern, sollte das Motto des Laufes werden. Wichtig war mir auch noch einmal Angela, Norbert und Tilly (meinem Team) zu sagen, dass egal, was passiert, die Gesundheit vorgeht und dass wir bei Gefahr im Verzuge sofort das Rennen abbrechen. Das gilt für mich und genauso für das Team.

Also um 8:00 Uhr ist der Start. Um rechtzeitig vor Ort zu sein, mussten wir schon um 7:00 Uhr losfahren. Von unserem Hotel Furnace Creek Ranch waren es ca. 17 Meilen. Auf dem Weg dorthin begegneten uns die ersten Läufer, die bereits um 6:00 Uhr gestartet sind. Die ersten waren schon auf dem Weg. Wahnsinn. Was für ein Tempo. Ich kann nur vermuten, dass sie der

brütenden Hitze davon liefen und bis die Sonne am Vormittag die Wüste aufheizt, soweit wie möglich kommen wollten.

Am Start bei Badwater angekommen, waren erst einmal Gruppenfotos angesagt. Eines vor dem berühmt berüchtigten Badwater Schild und dann eines direkt an der Startlinie. Die Aufregung steigerte sich immer weiter. Die Luft wurde immer wärmer. Hatte ich alles dabei? War ich richtig vorbereitet? 1000 Fragen. 1000 Gedanken. Aber es wird schon alles klappen.

Startschuss

Der Lauf beginnt. Alles vergessen. Jetzt heißt es nur noch laufen. Laufen. Laufen. Konzentration auf die Strecke. Keinen Fehler machen.

Ich war erstaunt. Die Beine waren wesentlich lockerer als bei den Trainingsläufen in den vergangenen Wochen. Auch mein Oberschenkel hatte sich wieder gut erholt und war locker. Adrenalin. Ich glaube ich war voll davon. Glückshormone im ganzen Körper. Wenn das so die zwei Tage anhält, schaffe ich es. Auch die Temperaturen waren angenehm. Aber es war ja auch erst 8:00 Uhr. Es sollte noch heißer werden und stürmischer.

Wie kann man Hitze in Worte fassen? Wir haben ein Spiegelei auf der Motorhaube gebraten. Auf dem Asphalt geht es noch wesentlich schneller, weil der die Hitze noch länger hält. Der Wind. Nein, nahezu Sturm – eine Hitze. Schalte einen Föhn ein. Schalte auf 1000 Watt und halte ihn aus einem Meter Entfernung vor Dein Gesicht, dann weißt Du was ich meine. Nur den Föhn kannst Du abstellen. Der Wind pfiff mir stundenlang ins Gesicht.

Die ersten Stunden waren super. Das Supportteam hat mich ständig gekühlt und mit Flüssigkeit versorgt. Während des gesamten Rennens habe ich ca. 40 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, Gatorate, Fruchtpunsch, Cola, etc. zu mir genommen. Das entspricht ca. 1 Liter pro Stunde. Nur reichen die Mineralien in der Flüssigkeit nicht aus, um den hohen Schweißverlust zu kompensieren. Dazu müssen weiter Nahrungsergänzungsmittel wie Salztabletten und Elektrolyte eingenommen werden. Mit dem Supportteam habe ich vereinbart mir, auch wenn ich die Annahme verweigere, definitiv mindestens eine Salztablette, auf Verlangen ggfs. auch zwei, und alle zwei Stunden eine Extraportion Elektrolyte zu verabreichen. Das ist unheimlich wichtig, damit der Mineralienhaushalt ausgeglichen ist. Das war das wichtigste für mich.

Neben Mineralien spielen natürlich auch die Kohlenhydrate für die Energiezufuhr eine große Rolle. Nur damit habe ich, wie bei vielen anderen Läufen, ein großes Problem. Ich kann kaum etwas essen während des Rennens. Ich versuche, einen Müsliriegel oder eine Banane zu essen, aber das fällt mir unheimlich schwer und meistens geht dieses auch nicht lange gut. Entweder endet dieses dann mit einem Erbrechen oder einem Gang zur Toilette. Allenfalls kann ich nur kleine Happen essen oder Energie in Form von Gels oder Flüssigkeit zu mir nehmen. Ich hatte am Anfang wieder probiert, etwas zu essen. Aber leider ist mir das nicht besonders gut bekommen.

Ab ca. der 72sten Meile habe ich dann wirklich nur noch kleine Happen bis gar nichts mehr gegessen. Was natürlich dann auch Auswirkung auf die Leistungen hatte. Dazu aber später mehr.

Meile 17

Nach 2:38h waren die ersten 17 Meilen (ca. 27km) geschafft: Furnace Creek. Meine Beine waren super locker. Ich war super drauf. Hoch motiviert und einfach nur voll mit Adrenalin. In Furnace Creek habe ich dann noch den Gesundheitscheck mitgemacht.

Bei der Anmeldung zum Badwater ist jeder Teilnehmer gefragt worden, ob er an einer medizinischen Studie der Universität zu Vermont teilnehmen möchte. So etwas finde ich immer interessant und hatte mich spontan angemeldet. Es wurden das Köpergewicht, Blutdruck, Fettgehalt, Wassergehalt, Puls, Temperatur auf der Haut und im Körper und ein paar andere Dinge gemessen. Dafür musste ich am Beginn des Rennens eine Pille schlucken, die dann die Daten aus dem inneren meines Körpers an einen Empfänger gesendet haben, den ich auf der Brust trug. Dieser wurde dann bei jeder Station ausgetauscht und die Daten aufgenommen. Dazu wurde ich dann noch einmal gewogen. Die Studie war dazu da, um festzustellen, welche Auswirkungen Extrembelastungen in Extremsituationen auf den menschlichen Organismus haben. Möchte ich das eigentlich wissen? Nö. Lieber nicht. Aber die Werte, wie die innere Körpertemperatur waren schon interessant. Schon beim ersten Check stieg meine Körpertemperatur auf 40° Celsius. Die Verantwortlichen sagten zuvor, wenn sie eine Körpertemperatur von 41° Celsius bei einem der Testpersonen feststellen sollten, werden sie der Rennleitung empfehlen, den Läufer aus dem Rennen zu nehmen. Das bedeutete für mich, es musste stärker und noch mehr während des Rennens gekühlt werden. Denn eines wollte ich nicht: Das Rennen abbrechen. Und dann noch wegen einer Studie, die ich freiwillig mitmachte. Also her mit dem Kühlwasser.

Gekühlt wurde während des Rennens mit einem Wasserzerstäuber, wie man ihn auch für Blumen verwendet. Er wurde ständig mit dem Eiswasser aufgefüllt. Diesen habe ich dann an den einzelnen Stopps entgegengenommen und mich damit nassgespritzt. Ca. einen halben Liter pro Stopp. Und wir hatten während des gesamten Rennens ca. 130-150 Stopps. Wobei ich in der Nacht nicht gekühlt werden musste, da diese doch recht kühl auf dem Weg zum Pass war.

Zurück zur Meile 17. Das Feld zog sich jetzt mittlerweile ein wenig mehr auseinander und auf dem Weg zum nächsten Checkpoint: Stovepipe Wells. 42 Meilen (ca. 67km). Die Strecke war recht flach, Temperaturen human aber Wind stärker zunehmend. Nach 7:04h erreichte ich dann den Checkpoint. Zwischendurch habe ich schon die ersten Läufer aus der 6:00 Uhr Startgruppe überholt und war sogar bis dahin auf die vorderen Plätze meiner Startgruppe gelaufen. Es lief super. Ich fragte mich, wann mich denn die ersten Läufer aus der 10:00 Uhr Gruppe überholen.

Das Startfeld wurde in drei Wellen eingeteilt. Die Starter in der 6:00 Uhr Gruppe waren die langsameren Läufer, die in der 8:00 Uhr Gruppe die schnelleren und die in der 10:00 Uhr Gruppe waren die Cracks.

Gegenwind

In Stovepipe Wells habe ich dann versucht, ein wenig zu essen und die erste größere Pause von 15min zu machen. Bis nach Stovepipe Wells bin ich durchgelaufen.

Dann ging es weiter. Im wahrsten Sinne des Wortes. Starker Gegenwind machte das Laufen fast unmöglich. Ein Bild, das ich dabei empfand, habe ich oben schon beschrieben. Nehme den Föhn.

Es ging permanent bergauf. Nur bergauf. Gegenwind. Mehr oder weniger im Tal tobte sogar ein Sandsturm, der uns Läufer aber Gott sei Dank nicht erreichte. Der nächste Checkpoint sollte erst wieder bei der 72sten Meile (ca.115km) sein. Bergauf. Bergauf. Ein wichtiges Ziel war dann der Townes Pass auf ca. 1.600 Meter Höhe. Wenn man bedenkt, dass wir mit 86m unter dem Meeresspiegel starteten und bis Stovepipe Wells nur flach gelaufen sind, dann kann man sich ausmalen, welchen Höhenunterschied man dann bewältigen musste.

Nacht

Auf dem Weg zum Pass begann bereits die Nacht. Für den Lauf bedeutete dies, dass zwischen 19:00 Uhr abends und 6:00 Uhr morgens in alle Richtungen reflektierende Warnwesten und zwei Blinklichter jeweils vorn und hinten getragen werden mussten. Das galt für die Läufer und gleichermaßen auch für das Supportteam. Das Team übergab mir pünktlich und perfekt vorbereitet um 19:00 Uhr die Warnweste und die Blinklichter. Super. Ich musste nicht lange anhalten. Ich konnte gleich weiter.

Endlich auf dem Pass angekommen, ging es ca. 12 Meilen (ca. 19km) nur bergab und dann Richtung Panamint Springs noch einmal ca. 3 Meilen (ca. 5km) bergauf. Es war später Abend und sehr kalt. Der Weg zum Pass war sehr demotivierend und sehr kräfteraubend. Erste Zweifel kamen auf. Wozu mache ich das hier alles? Jeder Läufer stellt sich die Frage mindestens einmal im Rennen. Man denkt aber nicht lange nach. Weiter. Es muss weiter gehen. Ankommen. Noch genügend Zeit? Ja. Ich liege super in der Zeit. Ich kann mich nicht beschweren.

Ich konnte in Panamint Springs ein wenig länger Pause machen und mich erholen. Ich hatte versucht, etwas zu essen, was im Nachgang aber nicht besonders gut war. Ich fühlte mich sehr schlapp. Ich wusste, ich brauche Energie. Aber wie bekomme ich die in meinen Körper, wenn ich nichts essen kann? Ich versuche, das Beste daraus zu machen. Erst einmal weiter. Nach 45 Minuten Pause lief ich weiter. Das Supportteam immer noch perfekt drauf und immer noch nicht müde. Was würde ich bloß ohne sie machen? Unmöglich. Ein solcher Lauf kann nur mit einem Supportteam gemacht werden. Würden, wie bei jedem anderen Lauf, Verpflegungsstellen aufgebaut werden, müsste mindestens bei jedem Kilometer einer stehen. Das wären über 200 Verpflegungsstände. Unmöglich.

"Ich kann nur sagen: Ich hatte das beste Supportteam der ganzen Welt"

In der Nacht ging es dann von Panamint Springs auf den nächsten Pass. Panamint Pass auf ca. 1.700m Höhe. Wieder Berge. Wahnsinn. Die Nacht war im wesentlichen durch den steilen Anstieg und durch langes Speed Walking geprägt. Es ging einfach nicht mehr zu laufen. Das Essen blieb gerade mal im Magen. Ich wusste, jedes weitere Essen wird mir immer schwerer fallen. Aber ich musste Energie aufnehmen.

Tilly und ich beschlossen auf dem Weg zum nächsten Pass zusammenzulaufen und Angela und Nobert sich ein wenig ausruhen und schlafen zu lassen. Während der Nacht musste ich nicht so intensiv supportet werden. Es war angenehm kühl und erfrischend. Außerdem war dann Tilly dabei, der dann alle wichtigen Dinge für 10 Meilen (ca. 16km) in meinem Rucksack mitgeführt hatte.

Nach aber nur fünf Meilen (ca. 8km) überkam mich aber eine Müdigkeit. Ich musste mich auch ein wenig hinlegen. Ansonsten wäre ich vermutlich im Laufen eingeschlafen. Also ab ins Auto und mich dann zusammen mit meinen Supportern ein wenig schlafen gelegt. Nach 30 Minuten war ich wieder fit. Und ab ging es wieder auf die Strecke. Angela und Norbert haben noch ein wenig weitergeschlafen.

Auf dem Pass angekommen war der nächste Checkpoint. Geschafft. Jetzt nur noch bergab. Klasse dachte ich. Wären da nur nicht meine Füße, Knie, Rücken, Oberschenkel und Waden. Alles in Ordnung. Nur ich hatte mir durch einen Schuhwechsel Blasen gelaufen. Super. Nun laufe ich schon so lange. Aber trotzdem vergisst man das Wichtigste. Was soll's. Es ist eh zu spät. Nach einer notdürftigen schnellen Behandlung, indem ich die Blasen aufstach und sie mit einem Blasenpflaster versorgte, habe ich mich dann wieder auf die Strecke gemacht zum nächsten Checkpoint. Zwischen Panamint Springs und Darwin lagen nur 18 Meilen (ca. 29km). Von Darwin nach Lone Pine waren es dann noch 32 Meilen (ca.52km). Insgesamt habe ich dann bis Lone Pine die 195km in 30:29h zurückgelegt.

Da denke ich, hat man das Gröbste geschafft. Nein. Als Tilly mir erzählte, was mich die letzten 11 Meilen (ca. 18km) erwartete, dachte ich fast ans aufgeben. 1.700 Höhenmeter waren noch zu bewältigen. Anfangs die Hitze und der starke Wind. Nachts die Kälte und die Berge. Zum Schluss dann Berge und Hitze. 195km gelaufen und dann noch ein solcher Berg. Insgesamt habe ich für den Anstieg 3! Stunden gebraucht. Für die letzten 3,8 Meilen (ca. 6km) dann noch einmal 1,5 Stunden. In der Nachbetrachtung der Ergebnislisten war das sogar gar nicht mal so schlecht. Der schnellste Läufer hatte für das letzte Teilstück auch noch knapp über eine Stunde benötigt.

Aber nach **34:51:26h, nach 135 Meilen, nach 217 Kilometern, nach mehr als 4.000 Höhenmetern**, nach Hitzeschlachten und Gegenwinden, nach knapp 2% Körperfettverlust (von 6,7 auf 4,8%) und nach 40 Litern Flüssigkeit bin ich überglücklich ins Ziel gelaufen. Zusammen mit MEINER Supportmannschaft, dem weltbesten Supportteam, ohne das ich niemals in der Lage gewesen wäre, diese Leistung zu absolvieren. DANKE an das Team.

Fazit

Das war Badwater 2012. Ein Lauf mehr. Eine Erfahrung mehr. Toll. Unglaublich. Wahnsinn. Nach der Ergebnisauswertung war ich **der zweitschnellste aus Europa**. **Der schnellste aus Deutschland**. Mit einem **33. Platz** von 96 Teilnehmern kann ich im Nachgang mit dem Ergebnis zufrieden sein.

Nächster Badwater: 16-18 Juli 2013

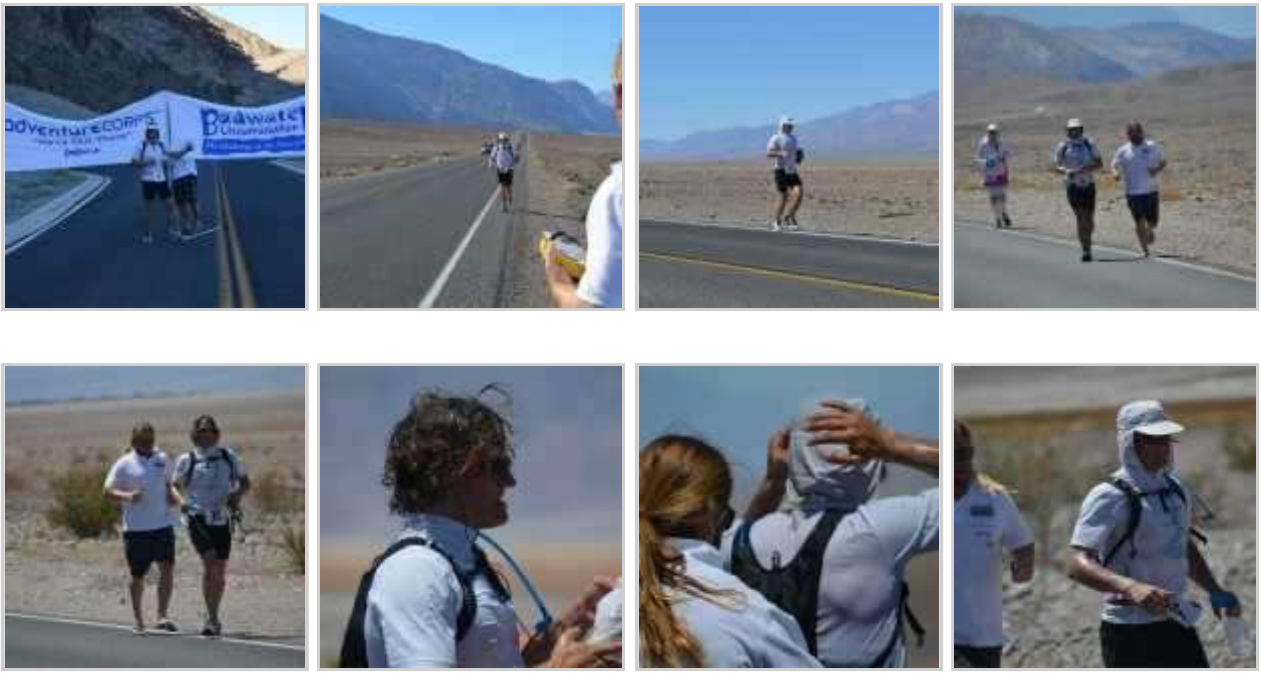
Meine Ausrüstung:
Neben der Kleidung, wie Wechselshirt und -hose habe ich auch noch folgende Dinge bereit gelegt:
• vier Reflektorwesten
• 8 Blinklichter
• 3 Stirnlampen
• unzählige Formulare (10 Stück)
• Eintrittskarte für den Park
• 4 Dollar (1 Dollar pro Person) im Briefumschlag als Spende
• Jede Menge Ausrüstung wie Teller, Messer, Ersatzbatterien, Becher, Flagge, Startnummernband, Erste Hilfe Kit, Tape, Massagegel, Nahrungsergänzungsmittel, usw. usw.

(jh) Jörg Hafner

Weitere Informationen unter: http://www.badwater.com/

http://www.adventurecorps.com/index.html

Und auf Jörgs Homepage: http://sports.ibcaps.com/index-Dateien/Page559.htm



http://youtu.be/A3b_MEntOLU