

## Durch die Hölle für eine Gürtelschnalle

Jetzt weiß ich endlich, warum das Badwater-Race etwas ganz besonderes ist. Gehört hatte ich vorher viel, von wunderschöner Kulisse, von Pässen, die zu überwinden sind, von Hitze, von Feuerwinden – aber vorstellen konnte ich mir nichts davon – Dinge, die man spüren muss.

Wir kamen schon drei Tage vor dem Rennen in der Wüste an, in Furnace Creek (Ofenbach), eine Tankstelle, ein Besucherzentrum, ein Hotel, ein Store, ein Steakhouse und eine Bar. Man kennt solche Orte aus Wildwestfilmen, zwar jetzt ohne Pferde, dafür Fernseher auf den Zimmern, aber sonst ist irgendwie die Zeit stehen geblieben. Das ganze mitten in der Wüste. Fährt man die Strasse weiter, kommt 40 KM nichts, nur Natur, endlose Weiten mit den unterschiedlichsten Berglandschaften, deren Felsen in allen Farben schimmern, die man sich vorstellen kann, kräftiges gelb, leuchtendes rot, grelles orange, türkis. Immer wieder ein ganz anderes Bild rechts und links der Strasse, sogar Sanddünen dazwischen, die im Abendlicht atemberaubende Szenen liefern.

Das Klima ist für jemand, der aus dem kalten Deutschland kommt einfach nicht zu beschreiben. Die Temperaturen bei der Ankunft betragen über 50°C im Schatten, aber trocken, in der Nacht sinkt die Temperatur dann auf etwas über 40°C, was man tatsächlich dann als angenehm empfinden kann. Was einfach nicht zu ertragen ist, sind die Feuerwinde, heiße Fallwinde, die fürchterlich brennen auf nackter Haut. Ein Gefühl, als wenn man auf heftigen Sonnenbrand einen heißen Fön hält. Vor allem ist diesmal ungewöhnlich, dass die Feuerwinde den ganzen Tag anhalten, oftmals blasen sie dort für ein bis zwei Stunden gegen Abend, dann ist wieder Ruhe. Wir machen zwei kleine Läufe von jeweils einer halben Stunde an diesen Tagen, vor allem beim zweiten Mal kostet uns das unglaublich viel Kraft und der Puls will nach dem Lauf einfach nicht wieder auf normales Niveau herunter. Ich frage mich in dieser Situation schon mal vorsichtig, wie ich bei diesen Bedingungen 217 KM laufen soll, den Gedanken verdränge ich aber ganz schnell wieder, da es keine vernünftige Antwort gibt. Ich bin nun mal da, will starten und die Probleme werden sich schon irgendwie lösen lassen.

Im Laufe der Tage bis zum Start, trifft nach und nach meine Crew ein. Alex ist schon mit uns zusammen aus Deutschland angereist, Physiotherapeut aus Bad Staffelstein, war schon mein Supporter bei der Weltmeisterschaft im 10fachen Ironman, d.h. er kennt mich schon ganz gut während eines Wettkampfes, weiß was mir gut tut und was und wie ich gerne esse und trinke. Außerdem nutzen wir die Tage in der Wüste, um immer wieder ein paar Dinge durchzusprechen. Später kommt Thomas aus Hamburg dazu, ein Freund von Sebastian, selber Ironman. Ich kenne ihn gar nicht, habe nur zweimal mit ihm telefoniert, aber er war mir sympathisch am Telefon und versicherte mir gleich am Anfang, dass er sich riesig freuen würde. Ich hatte also ein gutes Gefühl. Am letzten Tag vor dem Rennen kommt Sebastian. Ihn kenne ich seit zwei Jahren, aber eigentlich nur geschäftlich, er ist als Juniorchef in der Hauptsache unser Ansprechpartner bei der Firma Bär. Er war schon mal Supporter in Badwater und ist ein Mensch, der Ruhe ausstrahlt. Außerdem ist er im Job mindestens so weit gekommen, wie ich im Sport und dafür braucht man irgendwie die gleichen Voraussetzungen, wie im Extremsport. Ich habe also im Vorfeld das Gefühl eine Top-Crew dabei zu haben, sodass ich mich ganz auf mich und mein Rennen konzentrieren kann.

Ansonsten habe ich die Tage vor dem Start versucht zu entspannen, mir ein wenig von der wunderbaren Gegend anzusehen und mich ein wenig an das Klima zu gewöhnen.

Am Abend vor dem Start ändert sich das Wetter, die Feuerwinde lassen nach, wir sehen ein paar Wolken am Himmel. Viele Gäste sind draußen, um die seltenen Wolken im Sonnenuntergang zu fotografieren – wir alle hoffen ein wenig, dass es so bleibt.

Am nächsten Morgen große Erleichterung, unsere Hoffnung hat sich erfüllt, kein Feuerwind, dafür tatsächlich bedeckt. Wir alle sind uns einig – es ist kühl heute. Welch ein Irrsinn, wir sprechen bei 43°C von kühlem Wetter!!!

Nach dem Frühstück fahren wir alle zusammen zum Start nach Badwater, ein riesiger Salzsee 86m u.M., es ist der tiefste Punkt der USA. Ein bizarrer Ort, der riesige Salzsee umrahmt von hohen Bergen, mit einem Schild hoch oben im Felsen, der die Meereshöhe markiert. Ich bin in der letzten Startgruppe um 10.00 Uhr.

Wir sind alle froh, dass es endlich losgeht. In unseren langen weißen Hosen und Hemden stehen wir am Start, die Crew macht uns komplett nass, die Kappe wird in Eiswasser getaucht. Das allerwichtigste an diesem Ort ist, dass man dem Körper keine Chance lässt zu überhitzen, deshalb auch lange Sportsachen. Letzte Glückwünsche von der Crew und dann geht es los.

Ich denke zunächst nur an die erste Etappe, es sind 27 KM zurück nach Furnace Creek, dort bekomme ich ein Wassereis ☺ . Die Crew ist ganz schnell eingespielt, sie fahren immer eine Meile, warten auf mich, kühlen mich ab, geben mir etwas zu trinken und immer wieder etwas zu essen und fahren dann wieder eine Meile. Mich freut es zu sehen, dass die drei sich gut verstehen und Spaß bei der Sache haben. Ich genieße die ersten Kilometer, finde recht schnell in einen Laufrhythmus, bei dem ich mich wohl fühle. Die Temperaturen steigen erst einmal kaum, 45°C, immer noch leicht bedeckt, der Wind kommt von hinten. Bis Furnace Creek, die erste Zeitnahmestation laufe ich in dreieinhalb Stunden, etwas schneller, als meine Marschroute, aber die Bedingungen sind gut und es ist o.k. Das versprochene Eis bekomme ich. Meine Crew hat alles im Griff, versorgt mich professionell und liebevoll. Auf zur nächsten Etappe, ca. 40 KM bis nach Stovepipe Wells (Ofenrohrbrunnen, warum wohl dieser Name?), nicht ganz so groß wie Furnace Creek, also nur Hotel und Tankstelle.

Langsam kommt dann doch die Sonne und die Temperaturen steigen auf über 50°C im Schatten (den es allerdings nirgends auf der Strecke gibt), also doch echtes Badwater-Feeling. Hitze und flimmernde Strasse. Der Rhythmus immer der gleiche, eine Meile laufen, Versorgung durch die Crew. Die Jungs haben weiter sehr gute Stimmung, die dazu führt, dass meine auch nicht nachlässt. Schon von weitem kann ich die Musik aus den Lautsprechern des Vans hören und versuche zu erkennen, was sie diesmal für mich ausgesucht haben. Es wurde nicht einfach nur Musik angemacht, sondern zusammen überlegt, was man an den verschiedenen Stellen für mich passendes spielen könnte. Nach dem Rennen bekomme ich jedes Mal Gänsehaut, wenn ich „I will survive“ höre, eins der ersten Stücke auf dem langen Weg. Die Songs tun gut, bringen mich immer wieder in Schwung, den ich immer

noch ein Stückchen mitnehmen kann. Die Strecke durch das Tal zieht sich hin, die Hitze schlaucht, das Tempo wird langsamer, aber ich komme kontinuierlich und laufend voran. Schon von weitem kann man Stove Pipe Wells sehen, aber es dauert Stunden bis man es endlich erreicht hat. Wir sehnen uns den Ort herbei, vor allem, weil wir wissen, dass dann endlich die Sonne untergeht und es wieder etwas kühler wird. Das Death Valley verlassen wir dort. Trotzdem blicke ich immer wieder auf die spektakulären Wüstenformationen, die nicht aufhören mich in ihren Bann zu ziehen.

Kurz vor Stove Pipe liegen auf der rechten Seite die Sanddünen, die Sonne ist kurz vor dem Untergehen. Sanddünen im Sonnenuntergang, allein für die Blicke auf dieses Licht- und Schattenspiel hat sich der Weg gelohnt. Immer wieder schauen wir alle dort hin, unvorstellbar, welches Schauspiel uns die Natur bietet, alles vergessen kann man dabei, Hitze, brennende Füße, Müdigkeit.

Wir haben die zweite Zählstation erreicht und ich mache kurz Pause in einem Campingstuhl, esse ein wenig, denn nun kommt der erste Pass, der Townes Pass auf mich zu, 27 KM, 1.511 Höhenmeter, Stovepipe liegt in etwa auf Meereshöhe. Ich werde also die nächsten Stunden bergauf laufen und stärke mich entsprechend. Die Sonne geht unter, es kühlt ein wenig ab. Langsam wird es dunkel, die Steigungen sind nur durch die Rücklichter der vorausfahrenden Crewfahrzeuge zu erkennen. Ich schaue wenig nach oben, versuche immer nur Schritt für Schritt weiter zu kommen. Sebastian erzählt mir zwischendurch, dass er viel Motivation für seinen Job durch uns bekommt, immer einen kleinen Schritt weiter, auch er steht oft vor scheinbar unlösbaren Situationen, schafft es aber dann doch sein Ziel zu erreichen. Im Moment motiviere ich mich mit seiner Geschichte, irgendwie ist der Pass schon zu schaffen. Jetzt, wo es bergauf geht, fährt die Crew immer nur einen Kilometer bis zum nächsten Stopp, ich schraube mich weiter den Berg hoch.

Irgendwann bei einem Stopp sehe ich, dass die Jungs den ganzen Van ausgeladen haben, ich frage, ob sie Inventur machen. So richtig wollen sie nicht mit der Sprache raus, aber dann kommt die Antwort, ein Reifen ist platt. Im Prinzip Katastrophe, denn ohne Fahrzeug darf ein Läufer nicht im Rennen bleiben – geht auch nicht. Sie versichern mir, sie seien gleich fertig. Allerdings höre ich wie sie die Bedienungsanleitung aus dem englischen übersetzen, sie sind noch längst nicht fertig, aber ich freue mich, dass sie mich nicht beunruhigen wollen und vertraue ihrem Plan. Sebastian und Thomas wechseln den Reifen, Alex begleitet mich mit einem Eimer Eiswasser und kalten Getränken, zur Zeit gehe ich und finde es nicht schlimm. Die Sache mit dem Reifen zieht sich, da hinterher noch die Batterie leer ist und erst ein Auto mit Überbrückungskabel gefunden werden muss. Aber irgendwann sind der Van und die anderen beiden wieder bei mir.

Es ist mitten in der Nacht, ich bin müde, aber nur müde, der Rest ist o.k. und ich wechsele immer zwischen gehen und laufen – wir sind immer noch auf dem Pass und immer noch geht es bergauf. Dann kommt Thomas ein paar Meilen mit mir, ich bin froh, denn es gibt außer der Stirnlampe keinerlei Lichtquellen, aber einen gigantischen Sternenhimmel, der sogar die Milchstrasse erkennen lässt. Irgendwann ist dann endlich der Gipfel erreicht, auf 1.511 m Höhe und es geht 15 KM abwärts. Nun können wir wieder mehr laufen, allerdings fällt auch das schwer, schließlich sind schon fast 100 KM geschafft. Seit Stunden sehen wir die Lichter der nächsten Station, aber sie kommt einfach nicht näher. Die letzten Meilen bis dort läuft Sebastian mit mir, im Morgengrauen erreichen wir Panamint Springs, ein ehemaliges

Goldgräberstädtchen. Ich bin ziemlich geschafft und schlafe eine halbe Stunde im Stuhl während die Crew den Van tankt und neues Eis für die Kühlboxen kauft.

Was mir jetzt erst wieder klar wird, wir stehen direkt vor dem nächsten Pass und es geht 23 KM (900 Höhenmeter) bergauf. Die ersten Kilometer gehen noch nach der Pause, dann wird es ganz schwer, die Sonne brennt schon wieder und obwohl es nach oben geht wird es immer heißer. Meine Crew merkt, wie schwer es ist und versucht immer wieder mich neu zu motivieren. Sie loben mich, wie tapfer ich bin und sind zufrieden, wenn es irgendwie voran geht. Sebastian sagt mir immer wieder „Schritt für Schritt“, nimmt mich kurz in den Arm. Es tut mir gut zu spüren, dass die drei mich verstehen, merken, wenn es sehr schwer wird und irgendetwas tun. Das gibt mir immer wieder neue Kraft. Ich glaube, wir Frauen haben es da ein wenig einfacher, Schwächen zu zeigen und sich trösten zu lassen.

Die Strasse schlängelt sich sehr kurvig nach oben, immer wieder haben wir einen tollen Blick auf die Strasse, die wir die ganze Nacht gelaufen sind. Auch den ersten Blick auf den Mt. Whitney bekommen wir an dieser Stelle. Ich frage Sebastian, ob er das ist, er nickt, ich bin entsetzt, wie weit weg er noch ist. Sebastian bringt mich wieder auf die richtigen Gedanken, nicht bis zum Ziel denken, erst einmal bis zum nächsten Stopp.

Einen großen Teil des Passes geht Alex mit mir, Laufen ist zu dem Zeitpunkt nicht möglich. Das Tempo wird beim Laufen nicht höher, kostet aber mehr Kraft und ist deshalb nicht sinnvoll. Der Pass will nicht aufhören, immer wieder sieht es so aus, als wenn wir oben sind, aber dann kommt wieder eine Kurve und noch ein Anstieg. Bei Father Crowleys Point ist dann endlich der Gipfel erreicht, es geht nicht sehr weit runter, man bleibt danach auf dieser Höhe. Ca. 60 KM sind bis zum letzten Ort, Lone Pine (einsame Fichte) zu laufen und danach noch der Mt. Whitney. Ich finde in keinen richtigen Laufrhythmus, die Beine sind schwer, der ganze Körper müde, ich bin sehr langsam. Ich fange an zu rechnen, ich würde viel zu lange brauchen, wenn ich nicht wieder ordentlich ans Laufen komme, unter 48 Stunden würde ich es nie schaffen, die Zeit, die man brauchen darf um die Auszeichnung, die silberne Gürtelschnalle, zu bekommen. Sebastian beruhigt mich immer wieder, sagt es ist o.k. wenn ich vorankomme, und immer wieder „Schritt für Schritt“. Manchmal ist es einfach wichtig, dass andere Menschen einem die Dinge immer wieder sagen, die man eigentlich selber weiß. Es hat jedenfalls geholfen, ein paar Meilen später ging es wieder. Das fasziniert mich immer wieder aufs Neue, du glaubst es geht nichts mehr, und dann plötzlich ist der Körper bereit noch einmal Leistung zu bringen, du musst das Signal nur wahrnehmen, reagieren und einfach wieder laufen. Ich laufe wieder, finde einen Rhythmus und schaffte wieder richtig Kilometer. Die Crew freut sich, lobt mich und pusht mich wieder gut mit Musik und Sprüchen. Alex bietet sich immer wieder an mit mir zu laufen, es tut mir schon leid, dass ich ihn nicht dabei haben möchte, aber ich brauche es jetzt, das Gefühl „The great loneliness of the long distance runners“, ich muss mich selbst motivieren, an Dinge denken, die mich voran treiben – und das geht nur alleine. Es wird wieder heiß, wieder 50°C, aber es läuft, ich brauche keine Gehpausen mehr. Beim Schild „Lone Pine 31 Kilometer“ denke ich schon, du hast es gleich geschafft, wie sich die Dimensionen verschieben, 31 KM plus 21 KM bergauf und ich denke ans „nahe“ Ziel.

10 Meilen später, ich laufe immer noch unermüdlich weiter, ein paar spannende Situationen. Plötzlich kommen überall aus den trockenen Sträuchern Stechfliegen,

ähnlich wie die Bremsen/Pferdefliegen. Ca. 100 davon schwirren um mich herum, ich komme mir vor wie in einem schlechten Horrorfilm und schlage mit meinem Waschlappen, den ich zum Kühlen dabei habe um mich. Meine Crew sieht das beim Wegfahren und fragt sich was los sei. Sie kommen zurück und ich flüchte erst einmal in den Van. Aber es hilft nichts, ich muss weiter. Alex steigt mit mir aus, läuft neben mir her und versucht mit einem Handtuch die Fliegen von mir fern zu halten. Wir laufen schnell, aber die Viecher halten mit – noch einmal Flucht in den Van mit Alex. Sebastian schreibt gerade ein Tagebuch über unsere Tour, ich frage ihn, ob er mir eine Kopie gibt. Er antwortet: „Du bekommst alles – versprich mir nur ins Ziel zu kommen“. Ich verspreche es, das macht mir die Sache leichter, wenn es schwer wird, denke ich immer wieder daran, dass ich gerade ein Versprechen abgegeben habe. Mit welchen einfachen Tricks man sich doch selbst überlisten kann. Ich versuche es noch mal auf der Strasse, die Fliegen werden etwas weniger und ich versuche mit der Situation klar zu kommen. Ein paar hundert Meter noch, dann kommt nur noch Sand am Strassenrand und alle Fliegen verschwinden, wir alle atmen auf.

Dann die nächste Hürde, ein Sandsturm, natürlich mit Wind von vorne. Es ist verdammt schwer dagegen anzulaufen, der Sand peitscht an die Beine und ins Gesicht, aber es ist ein irres Bild wie der Sand sich über den Asphalt schlängelt, unsere Fotografen machen tolle Bilder. Es dauert nur wenige Kilometer an, ein Erlebnis, welches ich nicht missen möchte.

Dann kann man schon langsam Lone Pine in der Ferne erkennen. Aber ich weiß ja inzwischen, dass man in der Wüste die Orte sieht und es noch Stunden dauert bis man dort ist. Allerdings bin ich gut drauf, laufe konstant, es wird ein wenig kühler und die Westernstadt kommt doch schnell näher, langsam wird es auch wieder dunkel. Sebastian ist voll des Lobes, wie ich die endlose Gerade gemeistert habe. Ehrlich gesagt habe ich erst bei der Rückfahrt zwei Tage später gesehen, welche lange monotone Strecke ich abgespult habe, so voll konzentriert war ich beim Laufen, immer im Dialog mit mir selbst und den Jungs aus der Crew.

Kurz vor Lone Pine esse ich noch einmal ordentlich Kartoffelbrei um mich für den Mt. Whitney zu rüsten, immerhin geht es 21 KM bergauf und es sind 1.400 Höhenmeter zu überwinden. In Lone Pine gibt es eine Art Zivilisationsschock – nach fast 200 KM durch die Einsamkeit der Wüste mit ein paar Touristen und den anderen Teilnehmern gibt es nun plötzlich eine vierspurige Strasse mit LKWs und vielen Autos, Geschäften, Hotels und Saloons, obwohl es fast 24 Uhr ist, herrscht dort richtiges Leben.

Aber nach drei Kilometern durch den Ort ist wieder Ruhe. Wir biegen auf die Strasse zum Mt. Whitney, dem höchsten Punkt der USA (wenn man Alaska weglässt), ein und die Einsamkeit hat uns wieder. Ich will so lange wie möglich laufen, gehen nur im Notfall. Jetzt brauche ich keine Kraft mehr sparen, kann alles geben, also laufe ich los. Ich denke daran, wie ich vor zwei Monaten den Mt. Ventoux hoch gelaufen bin. Das ging doch auch, der war ähnlich steil und ähnlich lang und ich war vorher auch schon einige Tage gelaufen. Also, laufen, quälen, an den Ventoux denken, an das Versprechen für Sebastian denken, genießen, wie „meine Jungs“ mich bewundern, sich freuen. Es ist stockdunkel und ich sehe nichts von der Gegend, es sieht nach Felsen aus, ich höre Wasser plätschern und zum Glück sehe ich die Steigungen nicht. Heute macht mir auch die Dunkelheit nichts aus, ich versichere der Crew, dass ich alleine laufen werde. Wir machen Stopps im Ein-Kilometer-Rhythmus. Ich esse

immer wieder eine Kleinigkeit, der Berg kostet viel Kraft und ich habe immer wieder Hunger, ein Gefühl, welches ich bei der gesamten Tour nur selten hatte. Die Crew macht einen richtigen Plan, wann welcher Song wo gespielt wird, es macht unheimlich viel Spaß so gepusht zu werden. Es läuft und läuft, den ganzen Berg, nur in den ganz steilen Kehren mache ich einzelne Gehschritte, denn dort ist Laufen nicht schneller. Alles läuft jetzt wie am Schnürchen. Das einzige, was mich aufhält ist der großartige Sternenhimmel, der noch viel schöner in der Höhe ist, als am Abend zuvor. Zweimal schalte ich zwischendurch die Stirnlampe aus und genieße es. So unglaublich viele Sterne – wieder die Milchstrasse – und Sternschnuppen, alle paar Sekunden, manchmal sogar drei oder vier auf einmal. Ein Anblick, der einen nicht loslässt, den wir nur selten in unserem Leben erleben und für den man sich einfach die Zeit, auch wenn Wettkampf ist, nehmen muss.

Es sind nur noch wenige Meilen bis zum Ziel. Es ist unglaublich, während der gesamten Strecke hatte ich keine wirklich großen Schmerzen, keine Blasen, keine Übelkeit – nur die Füße brannten auf dem heißen Asphalt, der dort bis zu 90°C heiß werden kann. Mit Fußbädern im Eiswasser habe ich deshalb mehrfach die Füße gekühlt.

Die Stimmung in unserer Gruppe wird immer lockerer, alle freuen sich auf das Ziel, freuen sich über unsere gute Zeit, die Musik im Van wird immer besser. Die letzten Meilen sind sehr steil, wie steil überhaupt der ganze Berg ist, merken wir alle erst beim runterfahren. Auch kam uns allen der Weg beim Runterfahren viel länger vor, spricht dafür, dass wir alle voll bei der Sache waren, voller Motivation und Freude auf das Ziel.

Das letzte Musikstück vor dem Zieleinlauf für mich, die Rocky-Hymne – Gänsehaut!!!

Es ist fünf Uhr morgens und es dämmt leicht. Ich kann das Ziel sehen, die Crew hat den Van geparkt und wir laufen alle zusammen – Hand in Hand – ins Ziel.

„Unsere“ Zeit – 42 Stunden und 56 Minuten – Platz 47 gesamt – Platz 11 bei den Frauen.....und die beste Zeit der deutschen Frauen überhaupt.

Das ganze Rennen ist ein unbeschreibliches Abenteuer mit gigantischer Kulisse und extremsten Bedingungen. Darum weiß ich jetzt, warum das Badwater-Race etwas ganz besonderes ist und ich bin stolz, dass ich dabei sein durfte und es geschafft habe und ich habe viele Szenen gespeichert, die ich nie vergessen werde.

Besonderen Dank an meine Crew, Sebastian Bär, Alex Flohr und Thomas Putnings – eigentlich hätten sie auch eine silberne Gürtelschnalle verdient!!!

Dagmar Großheim