

# ATACAMA-CROSSING CHILE

29.März bis 6.April 2009



- 250 km-Lauf über 7 Tage in 6 Etappen in der trockensten Wüste der Welt, 2500-3400 m.ü.M. in den Anden Südamerikas
- die gesamte Ausrüstung sowie Verpflegung für die ganze Woche muss mitgetragen werden, einzig Wasser (ca. 8 Liter/Tag) erhält man in den Camps und unterwegs an den Checkpoints
- Atacama weist die dem Mond und dem Mars ähnlichste Landschaft auf und wird von der NASA zu Testzwecken verwendet
- die Atacama-Wüste ist 50 x trockener als das Death Valley in Kalifornien, tagsüber betragen die Temperaturen bis über 40°C, nachts liegen sie z.T. wenig über dem Gefrierpunkt

1.Rang	18	Danis Mehmet H.	34	M	United Way		04:01:15	05:24:14	05:41:24	06:06:13	09:50:50	00:52:31	31:56:27
2.Rang	57	Osterwalder Peter	44	M			04:08:14	05:47:26	05:50:49	06:06:29	10:00:34	00:52:31	32:46:03
3.Rang	76	Velasco Santamaria Javier	49	M			04:14:09	05:52:13	05:41:24	06:14:48	10:24:15	00:56:59	33:23:48



FAQ Nr. 15: Any last words to describe the Atacama-Crossing-Race?  
 Answer Nr. 15: Life enhancing for all, life changing for many.

## Widmung

- für Heidi, aus 1001 Grund
- für mich, aus Respekt vor meiner enormen Leistung
- für alle Finisher, allein das Ankommen zählt, Rang und Zeit ist Nebensache



**„Das Leben besteht aus vielen kleinen Münzen,  
und wer sie aufzuheben weiss,  
hat ein Vermögen.“**

(Jean Anouilh)



### **mein spezieller Dank gilt**

- dem Organisationskomitee für die umsichtige Organisation
- meinen Zeltkollegen Fleur, Brigid, Marco, Damon, Stan, Christian und Emanuele für den rücksichtsvollen Umgang miteinander
- meiner Familie, welche mir diese Auszeit ermöglicht hat
- meinen Freunden, die mich während dem Rennen in Gedanken und mit e-Mails unterstützt haben
- meinen Sponsoren SALOMON®, MTF und GOTS für die materielle und finanzielle Unterstützung
- und unserem Hund „Archie“ für die vielen faszinierenden Trainingsstunden bei jedem Wetter in der Umgebung Bonstetten

Peter Osterwalder,  
Mai 2009



## 1. PROLOG – the race before the race

Noch während ich mit dem Gedanken spielte, mich ans Atacama-Crossing anzumelden, ahnte ich dunkel, dass die Sache vielleicht doch eine Nummer zu gross für mich sei. Aber das machte das Projekt nur noch reizvoller; dass dieses Unternehmen kein Kinderspiel werden würde – darum ging's ja gerade.

Oft ging ich mit der Idee zur Teilnahme am Atacama-Crossing zu Bett und erwachte morgens wieder mit ihr; der Gedanke an diese neue Herausforderung war ein Teil von mir geworden.



Schon vor 250 Jahren wusste es Johann H. Pestalozzi:

**„Jeder muss sich ein Ziel setzen,  
das er nicht erreichen kann,  
damit er stets zu ringen und  
zu streben habe.“**

Mit dem (etwas zaghaft erfolgten) Klick auf „übermitteln“ der Online-Anmeldung auf [www.4deserts.com](http://www.4deserts.com) ist mein sportliches Schicksal für 2009 endgültig besiegelt: Nun gibt es kein Zurück, nun muss/darf ich mich wieder in einen Fitness-Stand hieven, der den selbst gewählten Strapazen standhält, nun beginnt auch die mentale und materielle Vorbereitung. Und mit diesem überwältigenden Ziel vor Augen sollte mir das wirklich nicht schwer fallen!

**Hochstimmung ist das Gefühl,  
nach den Sternen greifen zu können,  
ohne sich auf die Zehenspitzen stellen zu  
müssen.**



## **2. COUNTDOWN – oder: how to become a real Ultramarathon-Runner in eight months**

### **8 Monate vor dem Start: Hochstimmung**

Anmeldung definitiv erfolgt, die ersten (von 3 x!) 1000 US \$ überwiesen. Point of no return überschritten. Schriftliche Planung des Trainings scheitert schon im Ansatz, ich will mir keine Vorgaben machen, sondern aus Freude und je nach Laune trainieren. Wieder in die Wüste? Wieder ein Lauf unter maximal spartanischen Bedingungen? Lebenskunst ist die Kunst es richtigen Weglassens. Minimieren als Maximum!

Atacama, die trockenste Wüste der Erde im Norden Chiles im Regenschatten der Anden. Manche Wetterstation dort hat in ihrer Geschichte noch *keinen einzigen* Regentropfen registriert.

### **7 Monate vor dem Start: banges Gefühl**

Angst oder nötiger Respekt? Soll ich mir das wirklich antun? Mich wieder mit unsäglichlicher Last durch den knöcheltiefen Sand kämpfen? Tagsüber immer kurz vor dem Kollaps und dauernd nahe am Sonnenstich; nachts auf hartem Grund fröstelnd die Stunden zählend, bis endlich die wärmende Sonne aufgeht? Es gibt eine einfache Regel, um ein Ziel zu erfüllen: Wenn du etwas wirklich erreichen willst, musst du das Doppelte vom Äussersten fordern. Meine Sehnsucht nach dem Besonderen hält einfach nicht still.

Atacama, nirgendwo ist man den Sternen näher als auf diesem Hochland. Das Very Large Telescope auf dem Cerro Paranal nutzt den klaren Himmel, durch den man fast bis zum Big Bang zurückschauen kann.

### **6 Monate vor dem Start: Verunsicherung**

Schmerzen im Fuss rechts: Ich habe mir meine vier Dornwarzen mit Bleomycin unterspritzen lassen und humple kläglich umher. Zurück auf Feld 1 im Trainingskonzept. Macht nichts, es bleibt ja noch genug Zeit und meine Grundlagenausdauer ist ja – dank dem regelmässigen Spazier-Joggen mit unserem Hund „Archie“ – recht hoch. Es wird schon irgendwie gut gehen, da bin ich mir sicher. Und sowieso: lieber gelegentlich eine Dummheit als nie etwas Gescheites!

Atacama, über 7000 Jahre alte Mumien wurden hier ausgegraben, die Wüste als prähistorischer Lebensraum, neu zu entdecken?

### **5 Monate vor dem Start: ein Novum**

SALOMON® sponsert mich materiell, ich darf Schuhe, Kleider, Rucksack und weiteres direkt ab Fabrikation beziehen; motiviert zusätzlich. Auch die GOTS (Gesellschaft

für Orthopädie und Traumatologie in der Sportmedizin) und EDV-Firma MTF unterstützen mich finanziell, als Gegenleistung werde ich einen Bericht zu meinem Vorhaben abliefern müssen. Heja, soweit hast du es gebracht, gesponsort nach Südamerika, ein richtiger Ausdauer-Freak made in Switzerland...

Atacama, Salpeter und Mineralstoffe; früher eine Quelle von Naturschätzen, heute eine vertrocknete vergessene Hochebene

#### **4 Monate vor dem Start: schwungvoll**

Ich merke langsam, dass mein Trainingszustand besser wird, renne Steigungen erstaunlich locker, die ich normalerweise gehend bewältige, bin nach einer Stunde nicht die Spur von müde, habe keine schweren Beine trotz täglich 1 bis 1 ½ Stunden Laufen. Nun sollte ich langsam mit dem Rucksacktraining beginnen, finde aber immer eine gute Ausrede, wieso es heute besser wäre, *ohne* Ballast am Rücken etwas an der Fitness zu feilen... Ansonsten bin ich aber sehr konsequent und motiviert am trainieren, freue mich kindlich auf die selbst auferlegte Herausforderung und will in vier Monaten am Start stehen in der Gewissheit, mich wirklich optimal auf den Lauf vorbereitet zu haben.

Atacama, ein Hochland mit Salzseen, die unterirdisch mit mineralhaltigem Wasser genährt werden und in der extremen Hitze verdunsten, bizarre Formen hinterlassen und menschenfeindliches Terrain ständig neu modellieren

#### **3 Monate vor dem Start: ungeduldig**

Krank, grippig, Ziehen in der Achillessehnenregion links, Material immer noch nicht vollständig beisammen, alles etwas zäh vorangehend, Fitness doch nicht so toll wie erhofft, Zeit drängt, Praxis läuft „wiä verrückt“, wenig Zeit fürs Training, einzig abends einsam im Dunkeln mit der Stirnlampe müde und matt von 10 Stunden Praxis-Stress übers Albisgüetli auf den Albis und heim nach Bonstetten, wo ich ungeduldig und sichtlich genervt von meiner Familie empfangen werde, die endlich mit dem Nachtessen beginnen will. Eine adäquate Vorbereitung fürs Atacama-Crossing ist absolut utopisch. Aber wenn ich es mir auf dem Teppich der Gemütlichkeit bequem mache, darf ich nicht erwarten, dass dieser irgendwann zu fliegen beginnt!

Atacama, sicher einer der exklusivsten der „thousand places to see before you die“

#### **2 Monate vor dem Start: doch-doch, es kommt schon gut**

Langsam werde ich aller realistischer Einschätzungen zum Trotz zuversichtlich, dass dieser Lauf meine hohen Erwartungen erfüllen könnte. Wo ist dieses Chile überhaupt? Wie viele Meter über Meer liegt die Atacama? Zeitverschiebung? Klima? Mondphase in der Wettkampfwoche? Fragen über Fragen, und eigentlich meist eine motivierende Antwort: Yes – I can (hoffentlich stimmt's auch!); Die Optimierung der Ausrüstung macht auch diesmal Spass; ich will von den Erfahrungen meiner letzten mehrtägigen Läufe profitieren und wirklich genau *das und nur das* mitnehmen, was sich optimal für diese speziellen Bedingungen eignet!

Atacama bedeutet für mich, das zivilisierte Leben für einige Tage gegen ein Leben unter unwirtlichen, strapaziösen und unberechenbaren Bedingungen einzutauschen.

**1 Monat vor dem Start: Osterwalder komplett**

So, jetzt ist alles Material beisammen, die Shirts mit dem Logo der Sponsoren bedruckt, die Schuhe präpariert, damit die Gamaschen sanddicht angeklebt werden können. Training läuft tip-top und Archie würde lieber in Ruhe seinen Wald beschnuppern, als mir die grosse Runde hinterher zu trotten, nur damit der danach als Belohnung endlich seinen „Knacki“ bekommt. Detailplanung ist angesagt, kleine Fehler in der Vorbereitung kann ich in der Atacama-Wüste kaum mehr gutmachen: Check allen Materials, Probeläufe mit Vollpackung und gefüllten Bidons, Kontrolle beim Zahnarzt, ein paar Mal ins Solarium um nicht kreideweiss in der intensiven Höhensonne einen Sonnenbrand einzufangen, Impfungen à jour bringen, Batterie in der Multifunktionsuhr austauschen etc.

Atacama, abgeschirmt zwischen den Anden und den Küstengebirgen, im Eck Bolivien – Argentinien – Chile - Peru, flankiert von Vulkanen, erschaffen aus Sand, Salz und Lava

**3 Wochen vor dem Start: irgendwie noch weit weg**

So richtig vorstellen kann ich mir weder das Land, noch die Leute und schon gar nicht die Anforderungen, die mich bald erwarten. Ich sitze in meiner Praxis und arbeite fleissig und konzentriert Tag für Tag, und im Hintergrund ist permanent eine freudige Erwartung auf ein Wagnis, das noch gar keine erkennbaren Formen angenommen hat. Begeistert und daher ganz regelmässig trainiere ich, fast jeden Tag mindestens eine Stunde, sei es auf dem Heimweg nach der Arbeit oder am Wochenende von zuhause aus, meist durch Schnee und querfeldein, oft mit Rucksack und in Gedanken schon längst in Chile.

Atacama, keine Spur von Monotonie; eine äusserst vielseitige, vielgestaltige Wüste. Unbekannt, unerschlossen, unheimlich.

**2 Wochen vor dem Start: flau**

Irgendwie bin ich der Sache schon etwas überdrüssig: So viel hat sich in den letzten Monaten um diesen verrückten Lauf in Chile gedreht, zuviel Raum hat die Planung und Vorbereitung eingenommen, es geht ja nur um eine Freizeitwoche und nicht um ein Lebensziel! Zudem habe ich ein etwas flauendes Gefühl im Bauch: Werde ich die Höhe gut ertragen? Ist es nicht verantwortungslos, so unadaptiert an den Start zu gehen? Werde ich nächtelang frieren (knappe Ausrüstung) und tagelang hungern (nur 2000 kcal/Tag)? Werde ich verletzt oder krank ausscheiden und dann war das ganze Theater um das Atacama-Crossing umsonst? Wozu diese Strapazen, ich könnte ja ein paar gemütliche Frühlingstage zuhause in unserem erwachenden Garten verbringen und meine Füsse hochlagern?

Atacama, wer je dort war, erliegt dem Charme dieser Region und behält die Eindrücke lebenslang präsent (steht zumindest im Reiseführer).

**1 Woche vor dem Start: ernst**

Jetzt zähle ich innerlich die Tage: noch 7 x 24 Stunden und dann tauche ich ein in mein nächstes Ultralangstrecken-Laufabenteuer. Nach den „easy-going-Läufen“ in Korsika (Corsica Coast Race 2006) und in Sizilien (Volcanotrail 2008) folgt nun wieder einmal ein richtiger Schocker, vermutlich ebenbürtig meinen bisher gewagtesten Unternehmungen *Marathon des Sables* (Marokko 2004) und „*La diagonale des Fous*“ (Ile de la Reunion 2005). Ich glaube, zuletzt doch recht gut vorbereitet zu sein, viel mehr ist neben der Arbeit nicht drin gelegen, das erreichte Fitness-Niveau sollte zumindest zum Finishen genügen, und wenn es gut läuft, kann ich vielleicht in die vorderen 10 % gelangen, das wäre schon ein heimlich gehegtes aber nie offiziell formuliertes Ziel... Es gibt eigentlich nichts zu verlieren, ich kann nur gewinnen.

Atacama, eines der wasserärmsten Gebiete der Welt, wurde schon sehr früh besiedelt. An den wenigen Oasen liessen sich verschiedene Völker nieder, u.a. die Chinchorros, welche für die ältesten Mumien der Welt bekannt sind. Nach dem Zerfall der Inka-Herrschaft kam die Wüste unter spanische Herrschaft. Erst der Salpeterkrieg 1879-84 brachte Atacama in chilenisches Staatsgebiet. Kupfer, Silber, Gold, Platin und Salpeter sind resp. waren die Bodenschätze der Region.





**Am Start:** 0:00.00

Und nun stehe ich wirklich an der Startlinie, unglaublich, fast fiktiv wirkt auf mich die Umgebung. Ein lang gehegter Traum wird wahr; ich starte wirklich an einem der härtesten Rennen weltweit! Das Atacama-Crossing wird sogar mit der Tour de France für Radrennfahrer verglichen, nur dass ich nicht ein Radprofi in einem spezialisierten Betreuer-Team und maximalem Support bin, sondern bloss ein Hobby-Jogger-Voll-Amateur mit medizinischer Zusatzausbildung. Vor fast auf den Tag genau fünf Jahren stand ich mit Tränen der Freude unter der Startflagge in Marokko vor der ersten Etappe des Marathon des Sables 2004. Und nun erwarten mich wieder endlose 250 Kilometer durch die Wüste, erneut alles ohne fremde Hilfe in Selbstversorgung (Essen und sämtliches Material), nochmals quer durch menschenfeindlichstes Terrain. Meine Beine fühlen sich elend bleiern an, ich kann sie kaum heben: ziemlich im Jetlag, erschöpft von der mühselig langen Reise, zermürbt von den Ungewissheiten dieses Wagnisses, auf 3250 m.ü.M. ohne jegliche Akklimatisation, total überarbeitet nach strengen letzten Praxistagen vor der Abreise, matt von den vielen Eindrücken und dumpf von Wind, Sonne, Staub, Sand, Hitze und Kälte.

Die Topathleten und von Motivation strotzende Gestalten neben mir verstärken das „Winzling-Krümel-Feeling“ nur noch und bestärken mich in der Überzeugung, dass ich hier fehl am Platz bin, kaum konkurrenzfähig, untertrainiert, mental insuffizient ausgestattet. Aber eben, vielleicht kommt es nicht so sehr darauf an, wirklich physisch stark zu sein, solange man sich (zumindest psychisch) so fühlt.

Und allzu bescheiden muss ich auch nicht sein, wenn ich an bereits erreichte Platzierungen an erfolgreich bewältigte Ultralangstreckenläufe denke: 44. von 600 Teilnehmern am Marathon des Sables in Marokko (cheibe guet!) , 77. von 2000 Startern diagonal über La Reunion (wahnsinnig!), in den Top Ten sowohl am Corsica-Coast-Race als auch am Volcano-Trail in Sizilien (respektabel!), sei nicht so scheu und selbstzweiflerisch!

Also: Ich hole tief Luft und tauche mutig mitten ins Unbekannte ein. Zweifellos habe ich mich im Leben schon auf grösseren Blödsinn eingelassen; ich weiss im Moment nur nicht so genau, wann das war.

Das Atacama-Crossing steht auf der offiziellen Top-ten-Liste der extremsten Ausdauerprüfungen des Time Magazine, und zwar an Stelle 2... Aber das habe ich zum Glück erst erfahren, als ich mich schon angemeldet hatte.

Aus der Internet-Information zum Anlass:

**FAQ Nr.2:** Is the Atacama Crossing an ultramarathon, adventure race, expedition race or some kind of extreme race?

**Answer Nr. 2:** The Atacama Crossing is part of the 4 Deserts, a unique worldwide endurance series. There is no other event series like it in the world.



*aus einem Brief an Ron, verfasst von Chris McCandless in Alaska im Sommer 1992, „Into the wild“, Jon Krakauer:*

„Leidenschaftliche Abenteuerlust ist die Quelle, aus der der Mensch die Kraft schöpft, sich dem Leben zu stellen. Freude empfinden wir, wenn wir neue Erfahrungen machen, und von daher gibt es kein grösseres Glück als in einen immer wieder wechselnden Horizont blicken zu dürfen, an dem jeder Tage mit einer neuen, ganz anderen Sonne anbricht. ... Es stimmt nicht, wenn Du glaubst, dass Glück einzig und allein aus zwischenmenschlichen Beziehungen entspringt. Gott hat es überall um uns herum verteilt. Es steckt in jeder kleinen Erfahrung, die wir machen. Wir müssen einfach den Mut haben, uns von unserem gewohnten Lebensstil abzuwenden und uns auf ein unkonventionelles Leben einlassen. ... Du wirst staunen, was es alles zu sehen gibt, und Du wirst Leute kennen lernen, von denen man eine Menge lernen kann. Jetzt heisst es, nicht lange zu zögern, Entschuldigungen zählen nicht mehr. Geh einfach raus und tu's. Geh einfach raus und tu's.“



### **3. THE RACE – 250 km in 6 Etappen quer durch die Atacama-Wüste, unterwegs mit der Nr. 57, Peter Osterwalder, 44 years, Switzerland**

#### **Stage 1: NAVIGATION BY ROCK**

**erste Etappe: von Rio Grande nach Inca  
38 km, +245m, -973 m  
Start 3263 m.ü.M., Ziel 2627 m.ü.M.**

Nach über 30 Stunden Reise Bonstetten > Kloten > Madrid > Santiago de Chile > Calama > San Pedro, einer unruhigen Nacht im Hotel Altiplanico, dem üblichen Materialcheck mit den administrativen Teilen (viele Formulare, ich übernehme die Verantwortung für alles, der Veranstalter hat eigentlich nichts mit dem Anlass zu tun...) folgt die Kontrolle der Pflichtausrüstung und der Nahrungsmittel. Minimal 2000 Kalorien pro Tag müssen mitgenommen werden, die Kontrollen diesbezüglich sind genau. Dann mit dem Shuttle endlich ab ins erste Camp am Rio Grande: der Start ist greifbar nahe gerückt, die Stimmung wirkt fast explosiv. Alle Läuferinnen und Läufer drängen darauf, dass es nun endlich los geht. Was in unseren Köpfen monatelang herumgespukt hat, soll nun endlich Realität werden!

Etwas schockiert bin ich über die Tatsache, dass wir deutlich über 3000 m.ü.M. sind und die gesamte erste Etappe – immerhin fast ein Marathon – auf dieser Höhe stattfinden wird, dazu noch unakklimatisiert und mit dem Rucksack maximal bepackt (das Startgewicht meiner Ausrüstung beträgt knapp 8 ½ kg). Wie soll das möglich sein? Dazu habe ich - wie viele Kameraden auch - Durchfall und fühle mich kötzelig. Das Poulet und der komische chilenische Wurstweggen vom gestrigen Znacht scheint vielen nicht sonderlich gut bekommen zu sein; es beginnt ja verheissungsvoll...



Zudem war die erste Nacht in dieser Höhe und im kalten Bergwind wenig regenerativ. Bei 8° C im Zelt schälten wir uns klamm aus den ultraleichten Schlaftüten und

wärmen uns so gut es geht an einer Tasse Tee, Kaffee oder Kakao, je nachdem was man mitgenommen hat, denn ab dem Morgen der ersten Etappe gilt Selbstversorgung, man erhält nun während der ganzen Woche nur noch Wasser und die Verpflegung erfolgt aus dem eigenen Rucksack. 2000 kcal pro Tag sind wie gesagt kontrollierte Pflicht, was natürlich *bei weitem* nicht reicht für die horrenden Leistung, die täglich gefordert wird. Aber aus Erfahrungen vom Marathon des Sables weiss ich, dass man während so einer Laufwoche in der Hitze der Wüste ohnehin wenig Hunger hat, und unter dem Diktat des Gewicht-Sparens wurde auch die Verpflegung auf das verantwortbare Minimum reduziert.

Im März/April ist in Chile Spätsommer, die Temperaturen tagsüber also noch sehr heiss, nachts aber doch akzeptabel. Vor zwei Jahren fand dieser Anlass einige Monate später statt, was weniger Hitze am Tag dafür inakzeptable Temperaturen unter dem Gefrierpunkt nachts bedeutete.

Kaum dringen die ersten Sonnenstrahlen ins Tal, erhellt sich auch die etwas düstere Morgenstimmung und erwärmt sich nicht nur die Temperatur, sondern erwacht ebenso die Spannung vor der ersten Etappe. Bald sind alle Teilnehmer restlos aufgetaut. „Navigation by Rock“ steht in den Official Course Notes, was das wohl zu bedeuten hat?

Nun wird emsig gepackt, mit Mühe und Not kann ich alles in meinen 20-Liter-Rucksack stopfen, die zusammengerollte Liegematte wird oben fixiert, rein in die noch blütenfrischen Laufkleider, Nummer vorschriftsgemäss vorne gut sichtbar montiert, Gamaschen sanddicht fixiert, Schuhe optimal schnüren, Sonnencreme mit Schutzfaktor ultra+, Tageslinsen einsetzen, Uhr auf 0:00.00 stellen (auch symbolisch!), nochmals aufs WC (immer noch Durchfall!), letzter Check ob alles passt, ein paar Schritte zur Kontrolle ob der Rucksack optimal am Rücken liegt, eine Brausetablette Isostar in den einen Bidon, der andere gefüllt mit Wasser pur (total 1.2 Liter für die ersten 10 km). Osterwalder bereit!



Vorne beim Startbanner dudelt die Indio-Band aus San Pedro und füllt mit rhythmischen Flötenmelodien das Tal des Rio Grande. Viele knipsen Bilder (vielleicht für den Vergleich „davor“ als Referenz zum weit entfernten Ziel „danach“). Schon ruft Zac Addorisio, der CEO des Atacama-Crossing: „Course Briefing in one minute, departure in ten minutes“, und alle eilen emsig folgsam zur Startlinie.

„10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-go!!“ rufen die vielen Helfer im Chor und los stürmt die unerschrockene Schar von 16 Läuferinnen und 66 Läufern aus 20 verschiedenen Nationen: **Das Atacama-Crossing 2009 hat begonnen!** Die ersten Meter scheinen pathognomonisch für die kommenden zu sein: Es geht gerade zum Einstieg eine Geröllhalde herunter, deren Bewältigung eigentlich vier Füsse erfordern würde. Ich will hier nicht stürzen oder gar schon zu Beginn einen Fuss übertreten und taste mich zaghaft seitlich in einigermaßen festem Grund hinunter in die Ebene des Rio Grande, der kaum Wasser führt und sich von dieser bunten Gesellschaft unbeeindruckt talwärts schlängelt.

Hinten am Horizont leuchten im sanften Morgenlicht die Felswände in verschiedenen Farben der Mineralien.



Bis zum ersten Checkpoint soll es 11.2 Kilometer weit sein, erwartete Laufzeit für den Schnellsten 1 Stunde 15 Minuten, für die langsameren das Doppelte. In angenehmen Morgentemperaturen laufen wir gemütlich talwärts und auch vorne kommt keine Hektik auf, das Rennen hat ja erst begonnen und niemand will in der dünnen Höhenluft forcieren. Erst der kleine Pass mit knapp 100 Höhenmetern, die zum Teil akrobatisch kletternd bewältigt werden müssen, zieht das Feld in die Länge und separiert die Topläufer von denjenigen, die einfach ankommen wollen.

Ich laufe sehr vorsichtig und konzentriert, will keinen Fehltritt riskieren und muss erst einmal meinen Rhythmus finden. Vorne ziehen ein paar Läufer weg, auch Marco Gazzola, mein Tessiner Kollege, enteilt mit flinken leichten Schritten. Regelmässig trinke ich kleine Schlückchen aus einer der optimal vorne befestigten und somit jederzeit leicht greifbaren Trinkflaschen. Solange ich gut Flüssigkeit aufnehmen kann, muss ich das nutzen, später wird es sicher sehr heiss werden und dann sollte ich

nicht schon in ein Defizit geraten sein. Zudem ist mein Hydrierungszustand eher knapp, da ich am Morgen mehrmals Durchfall hatte.

Durch ein sandiges trockenes Flusstal führt die gut markierte Strecke weiter auf eine schiefe Ebene mit sachtem gleichmäßigem Anstieg. Ein Kanadier läuft zu mir auf (wir zwei werden noch viele Kilometer gemeinsam laufen, das wusste er und auch ich damals allerdings noch nicht), etliche Schnellstarter aus Belgien und Frankreich werden überholt. An den Nationalflaggen, welche auf die Shirts an den Ärmeln aufgenäht werden mussten, kann man jederzeit einfach erkennen, aus welcher fernen Region der Runner kommt, mit dem man hier erste Kontakte knüpft oder an dem man stumm vorbeiläuft.

Auch der Österreicher Christian Schiester, der von einem Kamerateam des ORF begleitet wird, ist nicht so rasch wie ich unterwegs und fällt leicht zurück. Er ist „Berufs-Ultralangstreckenläufer“ und wird u.a. von Red Bull gesponsert, läuft alle verrückten Wettkämpfe rund um den Globus, war z.B. im Amazonasgebiet Brasiliens, 100 km in der Antarktis, natürlich in Marokko am Marathon des Sables, an einem Ultra im Himalaja usw. Er wirkt etwas verschlossen und mürrisch, aber vielleicht taut er noch während der Woche etwas auf.



Ich habe immer noch Durchfall und muss kurz hinter einem Gebüsch verschwinden. Dieses steinige Hochland zeigt eine karge, aber doch erstaunlich variable Vegetation, wenn man genau hinsieht. Ich staune einmal mehr, wo und unter welchen schwierigen Umständen sich Leben entwickeln kann. Die Vegetation zeigt eine Entschlossenheit, von der ich als Mensch lernen kann.

Entlang den rosa Fähnchen führt unser Raid durch zerklüftete Täler, folgt ausgespülten Rinnen und immer wieder kurz 4x4-Strassen mit erdigem Boden. Ich laufe locker, der Rucksack ist zwar schwer, aber das Wissen, jedes Gramm Gewicht wohlüberlegt eingepackt zu haben, erleichtert mir das Tragen dieser Last. Nun kommt etwas überraschend der erste Check-Point (CP 1), in nur 80 Minuten bin ich dort eingetroffen, fast so schnell wie die Besten. Kurz wird die Nummer notiert, ein Check ob alles okay ist erfolgt. Und weiter mit neu aufgefüllten Wasserflaschen ins zweite von insgesamt vier Teilstücken der Startetappe.

**„Problemfreie Zone:**

Viele können ihre Freizeit nicht richtig geniessen,  
weil ihre Gedanken ständig um ihre Alltagsorgen kreisen.  
Freizeit sollte dazu dienen, sich vom Alltagsstress zu erholen.  
Also: Erklären Sie Ihre Freizeit zur problemfreien Zone.  
Schalten Sie ganz bewusst ab. Sie werden sehen:  
Gut erholt lassen sich die meisten Probleme ganz leicht lösen.“

*(aus: Lothar Seiwert, Ratschläge für jeden Tag neu, Freitag 13.März 2009)*

Nun wird es einfacher, nach einer kurzen Steigung wellt sich die Piste gütig über die Hochebene und der griffige Grund erlaubt ein zügiges Tempo. Nicht wie erwartet die Tibialis-posterior-Sehne links, sondern irgendetwas unter der Grosszehe links und etwas ebenso Mysteriöses im Fussgewölbe rechts macht sich bemerkbar. Ich hoffe, dass das harmlose Adaptationsbeschwerden an die ungewohnte Belastung sind und nicht der Beginn einer echten orthopädischen Problematik. Prompt klingen diese Beschwerden nach einigen Kilometern wieder ab und verschonen mich auf den folgenden Etappen.

Langsam wird es heiss und das Shirt klebt am Rücken, wo der Rucksack anliegt und keine Lüftung hinkommt. Weit vorne kann ich Marco erkennen, er läuft kaum schneller als ich, was vermutlich bedeutet, dass es ihm nicht so gut geht wie erwartet, da er als Spitzenläufer eigentlich ganz vorne dabei sein müsste. Vermutlich plagt ihn die gestrige Mahlzeit mehr als mich, zumindest kann ich trotz Durchfall problemlos genug trinken.

CP 2 ist erreicht, wieder das übliche Procedere, weiter im selben Takt. Der Kanadier zieht nun gleichmässig davon, ich lasse mich nicht hetzen und laufe mein Tempo, wie ich es bei unzähligen Trainingsstunden tue: Genau so schnell, dass ich mich noch wohl fühle und nicht in den roten Bereich komme; immer so, dass ich ohne Kraftaufwand locker rennen kann. Ich esse nichts während den Etappen, nehme einzig mit dem Elektrolytgetränk ein paar wenige Kalorien zu mir. Das Laufen auf niedrigen Intensitäten aktiviert v.a. den Fettstoffwechsel und mobilisiert diese Reserven, damit die Zuckerspeicher sparsam für Phasen höherer Intensität respektive Unvorhersehbarem aufgespart werden können.

Lästig schräg ansteigend ziehen sich die folgenden Kilometer in die Länge, bald ist die Sonne nahezu Zenit und kaum ein Windhauch kühlt die heissen Arme.



Aus der *Neuen Zürcher Zeitung* NZZ, 25.3.09:

Der 44-jährige Peter Osterwalder strengt sich gar nicht erst an, einen Erklärungsversuch zu unternehmen, wieso er sich diese Tortur antut. «Ich weiss es nicht», sagt er nur. Er räumt auch gleich mit dem Mythos auf, bei solchen Ultra-Marathons in andere geistige Sphären vorzustossen. «Ehrlich gesagt, der Spass hält sich in engen Grenzen.»

Und doch treibt es ihn Jahr für Jahr in die Wüste oder einen anderen Ort, wo irgendein aussergewöhnliches Rennen ausgeschrieben ist. Er versucht, diesen Drang mit dem einmaligen Gruppenerlebnis zu erklären, mit der intensiven Wahrnehmung der Natur oder mit dem Stolz, etwas Besonderes geleistet zu haben. Um dann vermutlich auf den Kern vorzustossen: Die absolute Fokussierung auf ein klar definiertes Ziel.



Plötzlich werde das Leben unglaublich einfach. Es zählt einzig, von A nach B zu gelangen. Diesem Ziel wird alles untergeordnet; sämtliche zur Verfügung stehenden Kräfte und Mittel konzentrieren sich auf dieses Eine. Platz hat es für nichts anderes mehr. Die Zivilisation, der Alltag, alles ist vorübergehend ausgeblendet. Das Leben reduziert sich darauf, genügend zu trinken, mit dem wenigen Essen auszukommen, nachts nicht zu frieren, tagsüber keinen Sonnenstich einzufangen.

«Nie fühle ich mich derart frei, wie wenn ich durch die Wüste renne», sagt Osterwalder.

Monoton bis langweilig ziehen sich die Viertelstunden in die Länge, bis die Strecke links in einen Taleinschnitt knickt, wo einer der österreichischen Kameramänner lauert. „Macht es noch Spass?“ fragt er mich. Eigentlich eine gute und berechtigte Frage. Spontan würde ich eher *nein* sagen. Nun bin ich bald drei Stunden unterwegs und die Begeisterung über die bevorstehenden 10 km hält sich in engen Grenzen. Aber bei etwas differenzierter Betrachtung kann ich ohne zu heucheln mit *ja* antworten, bin ich doch an einem der exquisitesten Laufanlässe weltweit in den vorderen Positionen unterwegs. Wie viele Läufer vor mir liegen, ist mir unklar und auch nicht von Interesse, ich laufe *mein* Tempo und damit basta. Nun stehen mir noch gut 100 Höhenmeter zur letzten Kontrollstelle bevor, dann bloss noch 3.5 km bis ins Ziel der ersten Teilstrecke.

Aber jetzt wird es zermürend: Ein mühselig ansteigender Weg schlängelt sich penetrant durch die Steinwüste und verunmöglicht das Rennen, erlaubt wenig Höhenmeter zu bewältigen und verhindert zügiges Absolvieren der restlichen Distanz. Immer abwechslungsweise von einer Markierung zur nächsten rennend, dann wieder rasch marschierend, strukturiere ich diesen mühsamen Teilabschnitt in kompatible Fragmente. Vorne kann ich einen Läufer erkennen, der vermutlich auch schon lockerer unterwegs war. Es ist ein Spanier, der sich mit verbissener Visage schimpfend aufwärts kämpft, als ich ihn wenig später überhole.

Im Road Book stand nichts von dieser Steigung auf den letzten Kilometern und die Passage 3 wurde als „moderate“ tituliert. Was soll's, jeder muss da durch und dann sollte es ja mehrheitlich bergab ins Ziel gehen. Langsam schwinden meine Kräfte, die Höhe und der schwere pralle Rucksack tragen dazu bei, sicher auch der Durchfall und die ungewohnt lange Distanz, habe ich doch in den Vorbereitungen nie mehr als 20 km am Stück trainiert.



Auf 3000 Meter  
über Meer.

Näher beim Him-  
mel?

Erlösend kann ich auf der Passhöhe den CP 3 erkennen, frisch hydriert renne ich mutig auf das letzte Teilstück. Prompt verpasse ich eine Abzweigung von der „Hauptstrasse“ und muss genervt zurück auf die markierte Strecke bergauf gehen. Dabei liess ich mich durch ein rosa Fähnchen fehlleiten, das weit unten talwärts im Wind flatterte, vermutlich eine Markierung der Austragung des vergangenen Jahres, die nicht eingesammelt wurde. Das Hupen des Jeeps der Österreicher-ORF-Equipe hat mich zum Glück wieder auf die offizielle Strecke zurück befördert. Christian hat mich dadurch überholt, er zieht rasch davon, den Spanier Javier kann ich allerdings wieder hinter mir lassen.



Nochmals 3 km in der nun wirklich sengenden Hitze muss ich durchstehen, dann leuchtet der Zielbogen des Atacama Crossing 2009 einladend vor dem Camp in Inca, unserem ersten Etappenziel.

Erleichtert, glücklich, müde und ziemlich trocken laufe ich über die Ziellinie, 4:08.14 wird in meinem Passport Nr.57 notiert, Rang 5. Mit so einer guten Platzierung habe ich nie gerechnet. Ob ich zu schnell und mit zuwenig Respekt in dieses Mehrtagerennen gestartet bin? On vera. Jedenfalls freue ich mich nun auf ein Schattenplätzchen im Zelt und das Hochlagern der sich etwas havariert anfühlenden Füße. Trinken geht knapp, essen will ich momentan noch nichts. In dieser Hitze (35°C auch im Zelt) sinkt der Appetit auf den Nullpunkt. Marco sitzt mit hohlem Blick im Schatten. Er ist zwar als 3. Läufer eingetroffen, musste aber unterwegs erbrechen, konnte kaum trinken und fühlt sich ganz elend.

Weg mit den verschwitzten Kleidern, Isomatte aufpusten und erst einmal ein paar Minuten hinlegen ist angesagt. Ich brauche sicher eine halbe Stunde, um wieder einigermaßen einen klaren Kopf zu gewinnen. Die Dehydratation, die gewaltige Anstrengung der anspruchsvollen Strecke in dieser Höhenlage und die unsäglich drückende Hitze machen mir deutlich zu schaffen. Zum Glück weiss ich vom Marathon des Sables, dass ich auch dort nach der ersten Etappe ziemlich futsch war und mich doch in Kürze gut erholen konnte. Dummerweise habe ich immer noch Durchfall und muss alle 30 Minuten das Zelt verlassen, um das mobile Klohäuschen 100 Meter hinter dem Camp aufzusuchen. Zudem geht mir so das streng rationierte WC-Papier in Form von Papiernastüchern rasch aus, geplant war ursprünglich ein Pack à 10 Tüchlein pro Tag. Wenn das so weiter geht, wird mein Vorrat nicht lange reichen. Immerhin lernt man in solchen Situationen, mit einem einzigen Tüchlein den Po sauber zu wischen, das geht wirklich, ich kann aus Erfahrung berichten...

Das Camp wurde auf einem Plateau in der Region Inca errichtet, nördlich geschützt durch eine schwer erodierte Felsformation, oberhalb dem Rio irgendetwas, wer kann sich schon diese Namen merken.

**FAQ Nr. 3: Why was this location chosen for the Atacama Crossing?**

**Answer Nr. 3:** Deserts are separated into four categories: subtropical, cool coastal, cold winter and polar. The 4 Deserts is located in the largest desert of each category which also represents the driest, hottest, coldest and windiest places on Earth. The course has also been set up to pass through some of the most beautiful, pristine land on Earth.



Nach einer Stunde im Ziel wären ein paar Kalorien angesagt. Hunger habe ich keinen, nicht einmal Lust nach etwas Süßem. Sicher eine weitere Stunde brauche ich, um 4 Ovosport-Stengel herunterzuwürgen, eine Tätigkeit, die ich sonst problemlos in einer Minute schaffe. Dazwischen immer etwas trinken, ich konnte seit dem Start am Morgen nicht mehr pinkeln, kein gutes Zeichen!

Endlich nach bald drei Stunden im Ziel erwachen meine Geister wieder, kommt etwas Hunger auf, kann ich meine Blase leeren und scheint der Durchfall ein Ende gefunden zu haben. Marco hingegen geht es kaum besser, mit leerem Blick starrt er leidend an die Zeltdecke und will in Ruhe gelassen werden.

Noch sind etliche Läufer unterwegs, weniger als die Hälfte haben es unter 6 Stunden geschafft. Eintorkelnde Teilnehmer strahlen zwar erleichtert nach Erreichen des Ziel;

Sonnenbrände, hinkende Schritte und ein mühselig schleppender Gang zum Zelt verraten aber, dass manch einer von der ersten Etappe mehr gezeichnet eintrifft, als das an einem Wochenende sein sollte. Bei einigen werde ich sogar den Eindruck nicht los, dass sie stets leiden müssen, um Spass an der Leistung zu finden.

Ich bin inzwischen wieder fit und gut erholt, hole mir heisses Wasser am Feuer im Zentrum des Camps und giesse dieses in den Beutel mit verheissungsvollem „Riz Casimir fixfertig“. Während das Nachtessen im Alubag sein volles Aroma entfalten soll, kippe ich noch einen Proteindrink in mich hinein, so ein Bananen-Erdbeer-Konzentrat, das verhindern soll, dass ich allzu katabol werde und mit dem Eiweiss-haushalt nicht zu sehr ins Defizit drifte.

Mit der sinkenden Sonne wird die Temperatur endlich erträglicher und angenehmer Wind sorgt für willkommene Kühlung. Auch Marco fühlt sich wesentlich besser und isst vorsichtig einen kleinen Teil seiner geplanten Ration.

Unser Zelt (Nr. 3, benannt nach dem Vulkan Lullailaco) war heute beeindruckend erfolgreich: Damon aus Australien in 3:30 Min Erster, seine Freundin Fleur mit 5:02 Stunden Siegerin bei den Frauen, Marco Gazzola Dritter und ich Fünfter. Der Einstieg ist also zumindest resultatemässig gut gelungen. Brigid, Emanuele, Stan und Christian finishen ebenfalls, allerdings mehrheitlich in der hinteren Hälfte und schon etwas angeschlagen wirkend.



Alle verhalten sich ruhig und rücksichtsvoll im Zelt, keine Quatscherei und unnötigen Kämpfchen um kleine Vorteile. Jeder lässt seine sandigen Schuhe draussen, alle beachten den engen Platz und akzeptieren die Eigenheiten, die halt jeder Ultra-Marathon-Runner zwingend mit sich bringt.

Ich bin zuversichtlich, dass morgen mein Durchfall „ausgeschissen“ ist und dann geht es gesundheitlich bestimmt nur noch aufwärts.



Begeistert bin ich vom mitgenommenen Material: Die Liegematte ist zwar horrend 400 Gramm schwer, erleichtert die Regeneration aber gewaltig (weiches Sitzen im Zelt, gute Polsterung und hervorragende Wärmeisolation nachts), der Rucksack liegt genial am Rücken, die Schuhe (Salomon Wings XT) sind optimal für dieses Gelände, die Laufkleider atmungsaktiv und ohne Scheuerstellen, die Nachtausstattung luxuriös und doch leicht (zuerst lange Unterwäsche aus Merino-Wolle (no-stink-ice-breaker...), dann Langarmshirt und darüber Windstopper für Beine und Oberteil, dazu Socken, Mütze und Handschuhe auch aus Merino-Wolle). Aus Erfahrungen in Marokko will ich lieber etwas mehr Kleider mittragen, um nachts nicht zu frieren, was das Erlebnis unnötig trübt, die Regeneration verunmöglicht und zudem viele wertvolle Kalorien sinnlos verbrennt. Einige Läufer haben nur eine winzige oder gar keine Matte bei sich, keine Wechselkleider und einen kaum brauchbaren Schlafsack. Ob sich diese Gewichtsersparnis im Laufe einer langen Woche auszahlen wird?

Um halb Acht Uhr wird es merklich kühler und rasch dunkel. Noch schnell eine heiße Suppe und ein paar Sugus, dann Zähneputzen und im Licht der Stirnleuchte in den engen Schlafsack kriechen, um wohlig warm den Einstieg in eine weitere wenig luxuriöse Nacht so angenehm wie möglich zu gestalten.



Apropos *Zähneputzen*: Hier habe ich etwas übertrieben mit der Gewichtseinsparung. Das Absägen des Griffes der Bürste bringt zwar 10 Gramm weniger Last in der Ausrüstung, aber nur mit dem Borstenkopf kann man beim besten Willen die Mahlzähne kaum fegen, ohne ständig befürchten zu müssen, dieses Teil zu verschlucken.

Ich bin vollauf zufrieden mit dem Einsteig ins Atacama-Crossing, merke, dass sich meine Darmflora wieder balanciert, konnte gut und genug essen, habe keine Gelenkprobleme und nur wenige oberflächliche Blasen an unüblich exponierten Stellen meiner Füße, bin innerlich befreit im Wissen, diesen Trail gut schaffen zu können, wenn ich weiterhin sorgsam und bedacht mit meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten umgehen werde.

Und genau das fasziniert mich an diesen verrückten Anlässen: Es gewinnt meist nicht der bessere Läufer, sondern der kompletteste, derjenige, der ausgewogen ohne gröbere Fehler gleichmässig und geduldig die gewaltige Strecke läuft, effizient regeneriert und mental stark bleiben kann.

Kurz vor dem „Zubettgehen“ bestaune ich mit ein paar Kameraden, deren verschiedene Herkunft an den Flaggen auf den Ärmeln erkennbar ist, gemeinsam am Lagerfeuer sitzend den gewaltigen Anblick der sich bandförmig längs über unser Camp ziehenden Milchstrasse, von einem Horizont durchgehend bis an den gegenüberliegenden reichend, unbeschreiblich majestätisch, ganz weit weg und doch greifbar nahe. Ehrfürchtig lassen wir dieses kosmische Spektakel auf uns wirken, einzig das Knistern verglühender Holzreste und ein sanftes Rauschen des Nachtwindes untermalen die mächtige Kulisse. Schon allein für diesen Anblick hat sich die Reise nach Chile gelohnt.



Brigid verpflostert noch im Licht ihrer Stirnlampe kritische Stellen ihrer Füße, alle anderen schlafen schon oder versuchen es wenigstens. Morgen folgt ein weiterer Marathon, aber zumindest diese extreme Höhenlage für ein Laufrennen werden wir verlassen und auf 2350 m.ü.M. das nächste Camp aufbauen. Aber bis dann wird noch viel geschehen. Vorerst ist schlafen angesagt.

Bis zum Start zur 2. Etappe bleiben mir zwölf weitere Stunden zur Erholung. Wie geht es wohl zuhause? Was denken meine Freunde, wenn sie sehen, dass ich Fünfter (!) geworden bin? Werde ich nun jeden Tag etwas zurückfallen und nach hinten durchgereicht werden? Oder liegt gar noch eine Steigerung drin? Reicht das Futter und halten die Schuhe? Viele Fragen, die mich letztlich in einen ruhigen und erholsamen Schlaf lullen.

#### **FAQ Nr. 9: How much training will be required?**

**Answer Nr.9:** Our competitors are busy professionals – we don't expect them to train all the time. Many complete the event with minimal training, some want to win and thus train a lot. Each competitor has his or her own goal. We simply want everyone to finish.

Irgendwann mitten in der Nacht – oje!- muss ich meine volle Blase leeren. Staksig taste ich mich vorsichtig durchs Zelt, stelle meine Stirnlampe auf rot, um die Kollegen nicht mit grellem Licht aufzuschrecken, klettere über Fleur, welche ganz im Schlafsack drinnen quer zum Ausgang liegt, steige vorsichtig an Damon vorbei ins Freie, um dort mit meinen bereits etwas havarierten Zehen ungeschickt in die Schuhe zu schlüpfen. Zum Pinkeln genügt eine geringe Distanz zum Zelt, zehn Meter sollten reichen. Es ist recht kühl, aber weniger windig und doch etwas milder als letzte Nacht.

Vom Mond kann ich nichts erkennen, dafür präsentiert sich die Milchstrasse umso strahlender. Aber halt, etwas ist anders! Sie verläuft nicht mehr *längs*, sondern *quer* zur Zeltstadt, hat also um 90° rotiert, denke ich spontan. Ich nehme mir ein paar Momente und sitze ganz alleine ans noch spärlich glimmende Feuer. Da wird mir bewusst, dass nicht die Milchstrasse sich gedreht hat, sondern der kleine Planet Erde in sechs Stunden diese Rotation vollbracht hat. Alles eine Frage des Standpunktes. Jedenfalls komme ich mir deswegen nicht kleiner und bedeutungslos vor, sondern bin dankbar für das grandiose Naturschauspiel, das in diesen Minuten ganz alleine mir gilt. Unter dem schützenden Himmelszelt fühle ich mich wie ein heimlicher Besucher einer gigantischen gotischen Kathedrale.

„Die Wüste ist eine Landschaft der Offenbarung. Sie ist karg, ästhetisch abstrakt und seit jeher feindliches Gebiet. In Form und Gestalt ist sie kühn und von erregender Wirkung auf die Phantasie. Die Sinne werden von Licht- und Raumeindrücken überwältigt, von dem kinästhetischen Novum der Leblosigkeit, den hohen Temperaturen und dem Wind. Der Wüstenhimmel ist allumfassend, majestätisch und grauenerregend zugleich. Die kantige Klarheit der Wüste verleiht den Wolken ebenso wie der Landschaft das Antlitz einer monumentalen Architektur. Propheten und Eremiten ziehen in die Wüste, Pilger und Verbannte ziehen durch sie. Hier haben die Gründer der grossen Religionen ihr therapeutisches und spirituelles Refugium gesucht, nicht als Zuflucht vor der Wirklichkeit, sondern, im Gegenteil, um sie zu finden.“ (Paul Shepard in: Man in the Landscape; a historic view of esthetics of nature.)

## Stage 2: THE SLOT CANYONS

**zweite Etappe: von Inca nach Salar de Atacama**  
**42 km, +243m, -535 m**  
**Start 2627 m.ü.M., Ziel 2335 m.ü.M.**

Erstaunlich gut regeneriert und zu 200% motiviert für die heutige Etappe erwache ich um ca. 6 Uhr, es beginnt bereits zu dämmern. Ich bin klamm vor Kälte und unterziehe meine Gliedmassen einem Beweglichkeitstest, alles scheint noch zu funktionieren... Draussen ist schon ein Chilene am Wasserkochen. Flink verlasse ich das niedrige Zelt und wärme mich am rauchigen Feuer auf, halte den Salomon-Bidon (jetzt gefüllt mit wunderbarem Pulver-Cappuccino!) wie eine heisse Trophäe klamm mit meinen Handschuhen. Innert weniger Minuten kommt Leben ins Camp und schon bald erscheinen viele Läufer mit Pulvermischungen, Müesli, Teebeuteln und Kaffeepulver an der Feuerstelle. Etliche zeigen gnom-artige Bewegungsmuster, andere gehen flüssig ohne eine Spur von Muskelkater oder Problemen an den Füßen.

Übrigens, wer es noch nicht gemerkt hat, das Atacama-Crossing findet im Norden von Chile statt:



„Chili“ ist ein Wort aus der Sprache der Aymar-Indianer und bedeutet: „Land, wo die Welt zu Ende ist.“ Die spanischen Eroberer übernahmen diese Bezeichnung und nannten es Chile.

Chile erstreckt sich entlang der Westküste Südamerikas zwischen dem 17. und 56. Grad südlicher Breite über rund 4300 Kilometer in Nord-Süd-Richtung. Von Arica bis zuunterst nach Puerto Williams ist es weiter als von Lissabon nach Istanbul oder von Rom zum Nordkap. Doch das Land ist nur ein schmaler Steifen zwischen Anden und dem Pazifik, 90 bis maximal 240 Kilometer breit.

Die Legende umschreibt die Entstehung folgendermassen: Als der Schöpfer die fertig erschaffene Welt betrachtete, entdeckte er allerorts noch übrig gebliebene Reste: Urwaldstücke, Wüstenfetzen, Flussschlingen, Kupferberge, Vulkane, Fjorde und Eis. Die Engel schütteten auf sein Geheiss all dies hinter einem langen Wall – den Anden – zusammen. So entstand Chile, das vielgestaltigste Land unseres Planeten.

Ich packe meinen Rucksack und muss feststellen, dass kaum mehr Platz geschaffen wurde durch das Vertilgen der gestrigen Essration und des heutigen Morgenessens. Auch wirkt meine Packung nur wenig leichter als gestern. Das Morgenessen besteht aus einem Müesli, genau konzipiert und exakt zuhause vorbereitet: 100 Gramm Familia-Bio-Birchermüesli-Flockenmischung, 1 Suppenlöffel Zucker, 1 Suppenlöffel O-vomaltine, das Ganze mit Milchpulver auf 150 Gramm ergänzt. Mit heissem Wasser angerührt schmeckt diese Energiebombe mit der Grösse und Form eines Tennisballs erstaunlich gut und nährt bestens für die Laufdistanz.



Nach dem Course-Briefing zu aktuellen Informationen zur heutigen Strecke mit ihren speziellen Charakteristika werden die Sieger der Startetappe (Fleur und Damon aus Australien) ins Leadertrikot gekleidet, analog zur Tour de France strahlen die beiden stolz in ihren Maillot jaunes. Mit Abflauen des kühlen Morgenwindes und der schon um 8 Uhr recht hoch stehenden Sonne steigen die Temperaturen sofort an. Fast alle stehen erwartungsfroh an der Startlinie. Vier Läufer hingegen werden schon jetzt aufgeben müssen, vermutlich haben sie diesen Lauf unterschätzt und gestern erfahren müssen, dass hier sehr viel gefordert wird, von der Muskulatur, den Gelenken, dem Kreislauf und auch mental.

Für heute sind 42 km angesagt, vier Teilabschnitte mit den Überschriften difficult > difficult > moderate > moderate, prognostizierte Siegerzeit 4h30, nach spätestens 10 Stunden sollten gemäss Organisator alle in Salar de Atacama eintreffen.

Sofort nach dem Startsignal spurten die Spanier vorne weg, rennen halsbrecherisch schnell ins erste Tal und überqueren den Fluss mit riesigen Sprüngen, um möglichst nicht schon zu Beginn nasse Füsse zu bekommen. Ich gehe es ruhiger an, will zuerst warm werden und habe noch viel Zeit, das Feld von hinten aufzurollen. Prompt führt die erste Steigung zu einer Umverteilung der Reihenfolge: vorne weg Damon und Marco, dahinter Christian, Mehmet und einige Spanier, dann ich und wenig hinter mir die schnellen Italiener und Chilenen. Immer wieder nehme ich mir Zeit, um ein paar Bilder zu knipsen, gebe oft meine leichte Kamera einem Kollegen, damit ich auch abgebildet werde.

Ein steiniger Trampelpfad führt nun engbogig runter ins nächste Tal. Auch dieses führt Wasser eines Flusses, der hoch aus den Anden bis ins Atacamagebiet dringt, um hier in der Wüste irgendwo zu versickern. Natürlich sind die Kamerateams und Photographen strategisch gut positioniert und wollen unsere plumpen Sprünge über den schmalen Flusslauf dokumentieren. Ich wähle eine andere Stelle als die meisten und wage keinen Sprung ans gegenüberliegende Ufer aus Angst vor einem Sturz. Mein Schritt ins Wasser findet aber keinen Grund, an der gewählten engen Stelle ist es scheinbar tiefer als es den Anschein gemacht hat. Daher stürze ich nach vorne und schlage mein Schienbein an Steinen des Ufers kräftig an, kann aber einen Sturz und das Nasswerden der Ausrüstung vermeiden. Meine Kamera wäre übrigens nicht gefährdet gewesen, habe ich doch für diesen Anlass extra eine sand- und wasser-dichte PENTAX gekauft. Ohne zu zögern oder zu hadern hetze ich weiter, das Tempo der Spitze ist horrend und ich möchte die nun folgende Fluss-Passage lieber in einer Gruppe als alleine laufen.

Der Canyon wird immer enger, oft muss die Fluss-Seite gewechselt werden, um trockenen Fusses voran zu kommen. Jede Überquerung erfordert aber einige Tritte ins kalte Nass. Und es macht enorm Spass, nach der staubigen Hochebene gestern nun ganz unerwartet in einer grünen Schlucht, entlang der Wasserstrasse mit Schmelzwasser aus 6000 m.ü.M., und das mitten in einem riesigen Wüstengebiet. Inzwischen ist der Slot enger geworden und mehrere 100 Meter müssen wattend im eiskalten (!) Wasser zurückgelegt werden. Mir frieren die Füße fast ein, das Leder der Schuhe dehnt sich und der Halt lässt nach. Kurze „Episoden an Land“ trocknen die Schuhe aber erstaunlich rasch und wärmen sofort wieder auf. Sicher 40 Mal (ein Italiener hat gezählt!) müssen wir diesen Fluss durchqueren oder darin gehen. Nie weiss man so genau, wie tief das Wasser ist und manch einer sinkt bis zur Hüfte ins Nass. Aber die Stimmung ist grandios und das Erlebnis überwältigend.



Ein zum Glück harmloser Fehltritt bringt mich zurück aus dem Staunen und weckt die nötige Konzentration, die hier gefordert ist. Nach 30 Minuten im Canyon öffnet sich das Tal allmählich und dringt die Sonne wärmend an unsere eisgekühlten Waden, der CP 1 rückt näher. Ich habe noch fast nichts getrunken, hatte kaum Durst in der Morgenkühle und keine Zeit bei diesem hohen Tempo auf schwierigstem Grund. Noch einmal muss ich wegen Durchfall neben der Strecke einen Halt einlegen, es sollte aber der Letzte dieser Art werden.



Und schon bin ich ganz alleine unterwegs: Vorne laufen Damon (Australien) und Marco (Schweiz) auf und davon, immer wieder kann ich das weiße Shirt und die hohen schwarzen Socken von Mehmet (Kanada) erkennen, hinter mir fallen die Spanier und auch der Österreicher Christian zurück. Mein Takt stimmt und das Tuning des Tempos scheint auch passend, jedenfalls fühle ich mich wohl und habe nicht den Eindruck, dem Körper schon in der Startphase zu viel abzufordern. Zum Wohlbefinden trägt natürlich auch die grandiose Umgebung bei: Ein abwechslungsreiches, lebendiges, liebliches Tal umgeben von filigran erodierten Felswänden bildet die spektakuläre Kulisse für uns Atacama-Runner.



Nun führen mich die lustig im Wind flatternden rosaroten Fähnchen von der Hauptachse weg rechts einschwenkend in ein Nebental. Ich bin ganz alleine unterwegs, kann keine Läufer vor oder hinter mir erkennen; dass ich mehr als 30 dieser 42 Kilometer so laufen werde, wusste ich damals natürlich noch nicht. Es macht mir aber nichts aus, ganz für mich alleine zu laufen, solange ich Gewähr habe, mich auch wirklich auf der markierten Strecke zu befinden, was dank der hervorragenden Beflaggung immer der Fall ist. 200 Höhenmeter sind angesagt, raus aus der Schlucht hoch hinauf aufs Plateau. Eine staubige Strasse mit rötlichem Sand und etlichen Schlaglöchern windet sich entlang Felswänden und Geröllhalden ins Gebirge. Oben angekommen eröffnet sich in imposanter Blick hinunter ins Grün der Flussebene, wo noch sicher die Hälfte der Läufer mit nassen Füßen auf dem Weg zur ersten Kontrollstelle unterwegs sind.



Die grandiose Weite und Stille des Panoramas wirkt berauschend. Ich bewege mich in einem eigentlich äusserst menschenfeindlichen Universum, halte mich ganz bescheiden im Hintergrund, ohne dass mich jemand sieht. Versonnen und aufmerksam bestaune ich den Ausblick.

Durch einen rabenschwarzen Tunnel gelange ich auf die gegenüberliegende Seite des River-Grande-Tals, über eine kurze aber ruppige Steigung erklimme ich im gleisenden Morgenlicht bei Temperaturen schon gegen 30°C das Hochland. Weit vorne läuft, rennt, klettert und leidet Mehmet, auch er kommt nicht rascher voran als ich. Sicher drei lange Kilometer schlängelt sich der steinige Pfad entlang Felsabbrüchen hoch über dem Valley. Meine Bidons sind fast leer, die Kehle trocken, die Arme fühlen sich krustig an vom vielen Schweiss, der sofort verdunstet und salzige Spuren hinterlässt. Fast erleichtert laufe ich in die nächste Attraktion:

Eine riesige Düne im Lee des Gebirges führt uns wieder runter in die Talebene, fast 200 Höhenmeter steil durch knöcheltiefen Sand, grandios!

Ich fühle mich nach *Stromboli* zurückversetzt, wo ich vor einem Jahr die Aschepiste heruntergerannt bin, phänomenal!



Heil und sturzfrei unten angekommen werde ich frenetisch vom Team CP 2 gefeiert, als wäre ich schon im Ziel. Begeistert über meine bisherige Leistung klopfen mir die Helfer wohlwollend auf die vom Rucksack etwas havarierten Schultern, füllen die Bidons mit Wasser, geben ein paar Tipps für die kommende Strecke (alles ganz easy, just runnig, flach, very einfach, gute Wege, you are great!), und weg bin ich, wieder alleine Somewhere im Nowhere. Ein paar Reiter kommen in gemächlichem Trab die Strasse empor, winkend laufe ich an ihnen vorbei.

Nun bleiben also noch etwa 20 km, scheinbar einfach zu laufen, sollte also in knapp 3 Stunden gut zu bewältigen sein. Aber es kommt – wen wundert's – anders: Die sogenannte einfache Strecke präsentiert sich als sandiger Trail, weich und unberechenbar, kräftezehrend und unübersichtlich verlaufend. Mit Rennen ist man kaum schneller unterwegs als durch zügiges Marschieren. Sicher eine Stunde lang mühe ich mich auf dieser Sandpiste ab, komme nur langsam voran und hadere mit den Angaben, die mich zu einer Unterschätzung dieses Streckenabschnittes verleiten liessen.

Ich fühle mich leer, dehydriert, überhitzt, abgekämpft, spüre die Trockenheit und Höhenlage, ärgere mich über den brüchigen erdigen Grund, der bei fast jedem Schritt in einer anderen Weise nachgibt, sodass man ständig hin und her geschleudert wird, was mit den 8 kg am Rücken einen ökonomischen Bewegungsablauf verunmöglicht und unerwartet viel Kraft erfordert. Zuminderst scheint es nicht nur mir so zu ergehen, die Spuren der Läufer vor mir sind sehr frisch und kaum verweht, überholt hat mich seit dem Flusstal keiner mehr. Und zur freudigen Erleichterung kann ich pinkeln, bin also doch recht gut hydriert und habe somit genug getrunken.

Immer wieder bilde ich mir ein, mein (nicht vorhandenes) Handy gebe (fiktive) Klingeltöne von sich und fordere von mir ultimativ eine (inexistente) Aufgabe: Schnell Herr K. zurückrufen, er habe Schwindel, rasch Frau G. ein Rezept ausstellen, Herr X. braucht nochmals ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis und Frau Y. will wieder einmal auf Kosten der Krankenkasse in die Physiotherapie wegen der fürchterlichen Nackenverspannungen, Dr. A möchte mich informieren über die Untersuchung bei Herr B, der Elektriker kommt morgen wegen dem defekten Fax-Anschluss, der Techniker wegen der Wartung des Röntgen, die Aussendienstmitarbeiterin wegen dem neuen Medikament und Herr W. möchte fragen, ob sein Kribbeln in der Hand auf einen Herzinfarkt hindeuten kann. Ich muss mich mehrmals richtiggehend zum „Abschalten“ zwingen, abschalten vom Praxisalltag und abschalten des fiktiven Handy, das hier oben wirklich keinen Empfang hat.



Ich blicke rings um mich; auf den ersten Blick wirkt alles monoton und leblos, immer die gleiche Kulisse.

Erst die aufmerksame Betrachtung lässt aber eine berauschte Vielfalt erkennen.

Farben, Formen, Konturen, Bewegungen werden lebendig und intensiv.

Weit vorne am Horizont steht einsam ein Busch, hoffentlich muss ich nicht bis dorthin über dieses Steppengebiet. Schon sind meine Trinkbehälter fast leer und doch bleiben sicher 3-4 km bis zum letzten CP der Etappe 2. Jetzt durchhalten, locker laufen, auch in diesem Gelände einen Rhythmus finden, nicht verzagen, das Ziel rückt näher! Nach weiteren Viertelstunden wird aus dem Busch immer mehr ein freistehender prächtiger Baum, der stolz den Weg auf eine flach gewalzte Piste weist. Und schon kann ich die Zeltkonstruktion der Wasserstelle erkennen. Nun locker und unverkrampft dort eintraben, die Racing-the-Planet-Crew muss ja nicht wissen, dass mein emotionales Befinden auch schon besser im Lot war!

„Money for nothing!“, die Dire Straits haben recht: Ich bezahle für diesen Anlass und die Reise nach Chile etliche 1000 Franken, und zwar für „absolutely nothing“, für ein paar Tage ohne allen Luxus und Komfort in der Wüste. Und es ist jeden Cent wert!

Der Wind streift mir übers Gesicht, wie ein Stück Seide. Die Luft riecht nach Salz und Erde.

Erst nach Stunden in der Monotonie der Wüste werde ich wirklich empfänglich für die Feinheiten, die mir sonst entgehen würden.

Ich nehme dankbar an, was mir die Wüste ganz sparsam gewährt.



Nochmals 10 Kilometer werden mir prognostiziert. Es ist jetzt schon nach 12 Uhr, die Sonne steht voll im Zenit und die Temperaturen nähern sich 40°C. Alternierend von einer Markierung zur nächsten rennend, dann wieder marschierend versuche ich strukturiert in Bewegung zu bleiben. Das Tempo sinkt auf 5-6 km/h, mehr liegt nicht mehr drin. Aber ich komme mit jedem Schritt dem Ziel näher und werde auch diese Etappe ganz vorne beenden können, wer hätte das gedacht! In einem weiten Bogen führt die Strecke Richtung Salar de Atacama, einem Salzsee inmitten der Wüste.

Dort befindet sich das Ziel und genau dorthin leiten mich die Streckenmarkierungen. Mit einer Laufzeit von 5:47.26 Stunden erreiche ich die gelbe Ziel-Flagge beim Camp, gut gemacht!

Die drei Cracks vor mir liegen matt im Schatten des Zielhäuschens: *Damon* hat wieder gewonnen, wirkt aber ziemlich ausgepowert, *Mehmet* schwitzt profus und hat einen glühend roten Kopf sowie ausgeprägte Sonnenbrände an Armen und Beinen, seine Haare sind vom Schweiß verklebt. *Marco* ist ein Häuflein Elend, musste unterwegs wieder kotzen, hat immer noch Durchfall, ist frustriert und demotiviert.

Ich hingegen erhole mich sofort, trinke ein paar Schlucke und begeben mich zügig in den Schatten unseres Zeltes, um die Zeit zur Regeneration aktiv zu nutzen: Zuerst ein paar Minuten hinlegen und die vergangenen Stunden sedimentieren lassen, dann weg mit den stinkigen Läuferklamotten, Körperwäsche dank Küchenlappen mit 2-3 dl Wasser gelingt sparsam (v.a. Abreiben von Schweiß, Sand und Staub damit die Haut wieder atmen kann und man sich nicht mehr wie ein Schwein fühlt), sofort etwas essen (wieder Ovo-Sport, heute vertilge ich diese schneller als gestern!), immer ein paar Schlucke aus dem Bidon, der noch etwas Isostar enthält und somit einen Teil des Salzverlustes kompensieren sollte. Die beiden Grosszehennägel sagen schon adios!, da sich darunter Blasen gebildet haben, weitere Scheuerstellen an beiden Füßen beunruhigen mich aber nicht. Nach Eröffnen der Blasen überklebe ich die kritischen Zonen mit einem Leukotape, das hat sich bisher immer bestens bewährt.



Nach mir ist der Spanier Javier eingelaufen, vom Österreicher Christian fehlt noch jede Spur. Somit werde ich heute meinen Gesamtrang um eine Position verbessern und schon an 4. Stelle geführt werden, wow! Das Kamerateam vom ORF ist auch schon eingetroffen. Sie berichten, Christian hätte sich jämmerlich verlaufen und sei nach der grossen Dünenpassage falscherweise links nach San Pedro abgebogen, trotz fehlender Markierung mehr als eine Stunde neben der Strecke gelaufen, bis er endlich Umkehr gemacht hat und wieder auf den offiziellen Weg zurücklaufen konnte.

te. Neben 2-3 Stunden Zeitverlust kommt die zusätzliche Anstrengung und der Ärger des Umwegs, ganz zu schweigen vom Wasserverlust, der sich so addiert hat. Erst als 40. wird er heute eintreffen, ziemlich ausgelaugt, vertrocknet, enttäuscht und wütend zugleich. So ein Fehler sollte eigentlich einem Profi nicht passieren; die Ambitionen auf den Gesamtsieg kann er getrost begraben.

### *Casting Zelt Nr. 3, Lullaillaco:*

Bei den Frauen gewinnt auch heute Fleur mit überwältigendem Vorsprung und in den top-10. Sie lebt gemeinsam mit Damon in Australien, ist Mathematikerin und arbeitet momentan als Finanzanalystin bei einer Grossbank. Stan (Zahnarzt aus Kanada, chinesische Abstammung) humpelt ins Zelt, er wirkt recht angeschlagen, abgemagert und etwas apathisch. Brigid (aus dem Schwarzwald stammend, arbeitet als Übersetzerin und Koordinatorin in einer Softwarefirma, hat zwei Töchter,) war auch schon kommunikativer, sitzt matt im Zelt und begutachtet ihre geschwollenen Arme skeptisch (Sonnenbrand, durch das Armschwingen beim Gehen und wegen der Abschnürung durch den Rucksack), von Christian (aus Dänemark, mit chilenischen Wurzeln, arbeitet in staatlicher Funktion im Finanzbereich) fehlt noch jede Spur, scheinbar ist er immer noch unterwegs, nun also schon bald 10 Stunden! Marco Gazzola, mein Tessiner Kollege, Touring Club Svizzero, ist etwas munterer und isst erstmals diese Woche ein paar Löffel seiner Spaghetti. Hoffentlich erholt er sich bis morgen und kann das Atacama-Crossing zu Ende laufen. Dann wäre da noch Damon, der Ingenieur aus Australien und Emanuele aus Italien, Forstbeamter mit viel Erfahrung in mehrtägigen Langstreckenläufen.

Das Freiluft-Klo bietet einen grandiosen Ausblick an die Flanke des Vulkans Licancabur, hinter dem Salzsee strahlt das Panorama im hellen Abendlicht. Die Salar de Atacama ist eine der vielen Salzflächen in der Region, entstanden durch Grundwasser, das aus den Anden kommend hier hoch drückt und salzreiches Wasser aus den Mineralsteinen ausgewaschen hat. Mit der Verdunstung bleibt dann das Salz zurück und bildet gewaltige Flächen und vereinzelt sogar Seen.

Ich esse und trinke – über den Nachmittag verteilt – meine Kalorien-Ration:



Ein Travellunch (heute Sahnenudeln mit Hühnchen), ein Energie-Proteindrink, eine Flädli-Suppe Knorr, eine Instantsuppe Gemüsecreme, ein paar Sugus und Eimalzin, 4 Stängel Ovo-Sport, dazu Elektrolytgetränke (Carnidyn mit Carnitin, Isostar mit allen Salzen), für die Nacht ein Energiestängel.

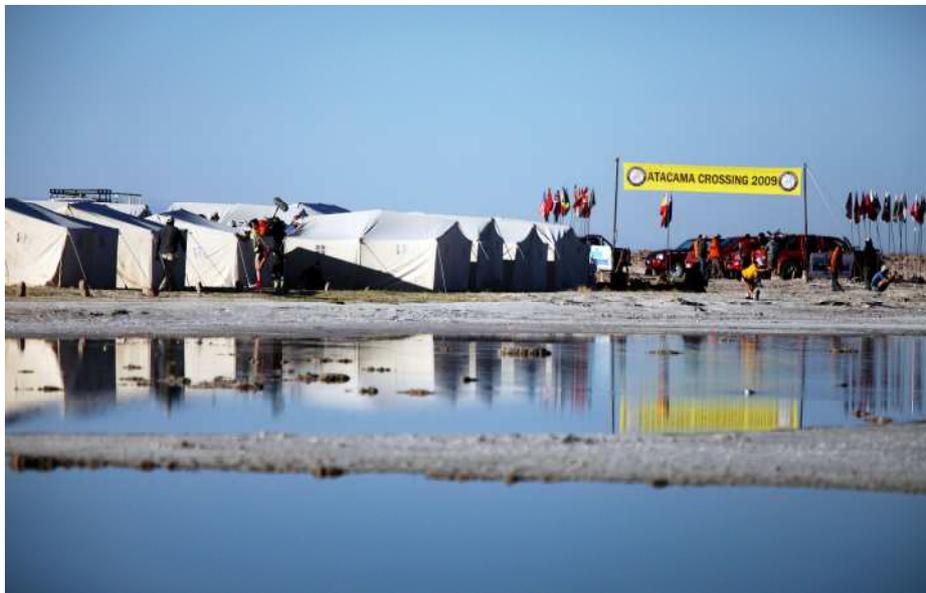
Heute muss ich beim Eingang schlafen, im Turnus trifft es jeden einmal an der zugigsten Stelle, was eine wenig erholsame Nacht bedeuten kann. Meine Ausrüstung

ist aber bestens und sollte mir zu gutem Schlaf und somit rascher Regeneration verhelfen. Ich spaziere noch etwas zum Seeufer. Ein paar Verwegene sind in der Saline baden gegangen, ich habe mir das aus Rücksicht auf meine offenen Hautstellen (Schürfung Skibein und diverse an den Füßen) sowie mangels einer Süßwasserdusche danach erspart. Flamingos sind hinten am Schilf zu erkennen, etliche Wasservögel bevölkern den kleinen Salztümpel.



Auch Christian aus unserem Zelt ist endlich eingetroffen, er liegt erschöpft im MEDICAL TENT und sein Start morgen ist fraglich. Hoffentlich kann er sich gut erholen oder hat nötigenfalls den Mut, aufzugeben wenn die Kräfte ein vernünftiges Weiterlaufen nicht ermöglichen.

Einer der Italiener hat eine innovative Entdeckung gemacht: Wenn man mit einer dicken Nadel ein paar Löcher in den Deckel einer Pet-Flasche sticht, kann man so – allerdings unter Opferung wertvollen Trinkwassers – eine improvisierte Dusche konstruieren und sich angenehm lauwarm besprühen, entsalzen und entstauben.



*Apropos Wasser:* Wenn man jeweils ins Ziel einläuft, erhält man 3 Pet-Flaschen à 1.5 Liter Mineralwasser überreicht. Diese 4 ½ Liter müssen dann allerdings bis zum ersten CP der Etappe am kommenden Tag reichen. Da man aber heisses Wasser am Lagerfeuer beziehen kann, genügt diese Ration (zumindest) als Trinkmenge.

Ich checke noch kurz an einem der Laptops im CYBER TENT die e-Mails, welche via Satellit heruntergesaugt worden sind: Zuhause fiebern viele mit und motivieren mich mit aufmunternden Parolen. Besonders berühren mich die Botschaften von Luigi,

einem Patienten von mir, der momentan im Universitätsspital Zürich liegt. Er hat Fieber, ist in der Aplasie einer Chemotherapie wegen einer Leukämie und in lebensbedrohlichem Zustand. Von seinem kleinen Zimmer aus kann er mich dank dem Internet durch die Atacama-Wüste begleiten, was ihn vielleicht ein bisschen von der Krankheit, der Therapie mit all ihren Nebenwirkungen und der unklaren Prognose ablenkt. Luigi, ich laufe auch für Dich!

So, auch heute verabschiedet sich die Sonne mit einem bezaubernden Sonnenuntergang und schickt 80 müde Läufer in die Schlafsäcke. Guet Nacht. Morgen geht das Rennen weiter, ein nächster Marathon ist angesagt.

Ich fühle mich reich und beschenkt, vielleicht gerade weil die Wüste zeigt, dass man auf das meiste problemlos verzichten kann.

### **Stage 3: THE ATACAMENOS TRAIL**

**dritte Etappe: von Salar de Atacama nach Volcan Licancabur  
40 km, +260m, -150 m  
Start 2335 m.ü.M., Ziel 2453 m.ü.M.**

Auch heute Nacht bewährt sich der Tipp des Rennarztes, bei Frieren etwas zu essen. Hungrig zerkaue ich irgendwann nach Mitternacht einen Energie-Riegel und fühle mich sofort wieder wärmer, schlafe nochmals ein paar Stunden fast ohne Unterbruch. Dabei schaut nur meine kühle Nase aus dem ultraleichten Yeti-Schlafsack, einer mit ein paar Daunen angereicherten 450 Gramm schwere Kunststoffhülle. Als Kopfkissen fungiert eine hermetisch verschliessbare Tüte, in die ich alle stinkigen Kleider stopfe, die ich nachts nicht am Körper trage.

Um 5.30 Uhr stehe ich recht ausgeschlafen auf, wärme mich am Feuer und plaudere mit anderen Frühaufstehern, die in kurzen Hosen und mit minimalem Windschutz fröstelnd die Morgensonne herbeiwünschen. Heute ist mir mehr nach einer würzigsalzigen Suppe als Apéro auf mein Power-Müesli. Die Morgenroutine läuft schon ganz automatisch ab, und pünktlich um 7.30 Uhr erschallt das Briefing mit den Infos zur Etappe durchs Camp. Alain und Zac füttern uns mit Informationen, die auf wenig Interesse stossen. Es kommt sowieso anders, und die bisherigen Angaben zur Schwierigkeit der Streckenteile waren mit Vorsicht zu geniessen.

Von der Vorstellung, wie lange etwas zu dauern hat, muss man sich in der Wüste grundsätzlich verabschieden.

Sie offenbart ihre Schätze zu ihrer Zeit.



Alle sind noch dabei, auch Christian (Zeltkumpane) hat sich etwas erholen können und versucht zu starten, der andere Christian (Österreicher) hat sich scheinbar hervorragend regeneriert und ist trotz seinem Umweg nach San Pedro gestern ganz vorne an der Startlinie. Für heute wird alternierend difficult > moderate > difficult > moderate prognostiziert, also 4 Streckenabschnitte mit wechselnden Anforderungen.

Aus den Mails meiner Familie von Zuhause erfahre ich, dass in der Schweiz der Frühling etwas auf sich warten lässt, die Temperaturen dort sind noch eher kühl. Unser Igel, den wir überwintert haben, frisst jede Nacht sein bereitgestelltes Futter und wird sicher bald die Freiheit der Fütterung vorziehen. Melissa lernt fleissig Griechisch, Olivia bereitet sich motiviert auf die Prüfung zum Gymnasium vor. Vor allem aber werde ich vermisst und meine vordere Position in der Rangliste löst gemischte Gefühle aus. Heidi macht sich Sorgen, ich könnte meine und die Grenzen der Natur zuwenig respektieren und mich dadurch gefährden.

Sofort nach dem Start kommen die angedrohten 4 ½ Kilometer mit „waist high grass dry crusty terrain“. Diese werden mir als *obermühsame* Viertelstunden in Erinnerung bleiben: Durch weichen erdigen Grund, im Slalom um struppige Büsche, einsinkend in Erdhöhlen sowie stolpernd durch klebrigen Lehm müht sich die Läufer­schar unbeholfen im Gänsemarsch über das fürchterliche Terrain. Schon bald hört das heitere Plaudern auf, rasch konzentriert sich jeder auf den nächsten Schritt, ständig erfordern akrobatische Einlagen das Vermeiden eines Sturzes.



#### FAQ Nr. 7: Who typically competes in the Atacama Crossing?

**Answer Nr. 7:** The typical competitor is a working professional, a high achiever – someone who believes in maximizing every opportunity in life. Our competitors generally work full time, some have families, many do a lot of community service and all lead a healthy lifestyle. Our competitors consist of medical doctors, professors, investment bankers, small business owners, actor, actresses, entrepreneurs, journalists, top athletes and coaches, military professionals, managers and stay-at-home moms and dads.

...where athletic frontiers begin...

Endlich ist der Untergrund wieder fester und stellenweise erlaubt dieser sogar das Rennen, welches nun die Muskulatur auf gewohnte Weise beansprucht. Meine Gamaschen sind nach oben gerissen worden, die Klettbefestigung hat der Beanspruchung nicht standhalten können. Jetzt folgt aber eine breite Strasse und schon bald ist der erste Viertel bestanden. Wieder hat sich dieselbe Reihenfolge wie an den Ta-

gen zuvor eingependelt; vorne das Maillot jaune, dann nahe beisammen Marco, Javier, Christian, Mehmet und ich.

Es folgen - endlich einmal! – 5 Gratiskilometer auf einer harten Verbindungsachse. Ich versuche, Kraft für die nächste schwierige Passage zu sammeln und forciere das Tempo nicht unnötig. Innert total 2 ½ Stunden erreiche ich CP 2 und schliesse zu Marco auf, der sichtlich leidet. Er kann kaum trinken, essen schon gar nicht, fühlt sich geschwächt und elend. Den Einstieg ins nächste Abenteuer wagen wir daher gemeinsam: Wieder extrem schwieriges Terrain, das mir vorkommt wie der Boden nach einem Tsunami, der völlig aufgerissen und bizarr erstarrt ein Vorankommen fast nicht möglich macht.



Mit jedem Schritt sinkt man mehr oder weniger tief ein, bricht in Erdlöcher, stolpert über Wurzeln unter der trügerisch fest wirkenden Oberfläche, schneidet sich an den Beinen an stacheligen Büschen, die es geschickt zum umlaufen gilt.

Marco fällt zurück, er läuft entkräftet und demotiviert sein Tempo. Ich probiere, dieser grauenvollen Ebene rasch zu enteilen und kämpfe mich schwitzend keuchend klagend stur unbeirrt zielstrebig weiter. Ein Wüstenfuchs flieht vor uns Eindringlingen, immer wieder verraten Tierspuren, dass hier scheinbar Nahrung gefunden werden kann. Auch Wühlhöcher, Kotspuren und abgenagte Büsche verraten, dass die Wüste lebt. Sicher fast zwei Stunden dauert die Schinderei zwischen Kilometer 20 und 25, danach wirken die sanft geschwungenen Dünen bis zum letzten CP geradezu einladend.

Der Spanier Javier überholt mich wortlos und zieht nach vorne, wo ich Damon und Mehmet erkennen kann. Hey, Du bist auch heute ganz vorne dabei, in den Spitzenpositionen des Atacama-Crossing 2009, ganz prima!! Der offizielle Photograph lauert hinter einer kleinen Düne, da sollte ich mein Wandertempo etwas akzelerieren und wenigstens die nächsten 250 Meter rennend bewältigen, sonst haben die zuhause das Gefühl, es handle sich hier um einen Spaziergang durch feindliches Terrain.

Meine Augen sind trocken und Blinzeln kratzt über die Hornhaut, die Nase sandig verkrustet, trotz Sonnenschutzcrème zeichnet sich eine Rötung an den Handrücken ab, auch die Unterlippen sind geschwollen und rissig geworden, über den Schlüsselbeinen reiben die Träger des Rucksacks, meine zwei Trinkflaschen schlagen bei raschem Rennen schrittsynchron auf die wenig gepolsterten Rippen. All das ist – wie natürlich die Fussprobleme auch - „part of the game“.

Gemeinsam mit dem Gesamt-Leader Damon verlasse ich die letzte Kontrollstelle, gut aufdotiert mit Wasser und motiviert für die letzten Abschnitte. Es soll allerdings noch einmal anspruchsvoll werden: Zuerst steigt der Trail über schiefrige Steine kontinuierlich an, dann folgen mehrere sandige Abstiege und steile Anstiege durch Querrinnen zur Laufrichtung. Nochmals gut eine Stunde, inzwischen in maximaler Mittagshitze, dann sollte das Camp am Horizont sichtbar werden. Dieser Wunsch erweist sich als Illusion, und als ich am österreichischen Kamerateam vorbeilaufe in der Überzeugung, im Ziel zu sein, muss ich erfahren, dass es nochmals etwa eine Stunde dauern werde, vorausgesetzt, ich könne noch rennen, sonst eher zwei...

Zumindest wird nun erstmals auf der heutigen Etappe die Strecke wirklich bewundernswert: Immer wieder taucht die Route in kleine Täler, variiert der Boden von Sand über Stein bis zu grobem Geröll, kommt erfrischender Rückenwind auf. Keine Spur irgendeiner Zivilisation, die es je hierher geschafft hat, kein Müll oder Abfall verunstaltet die Natur, die unberührt und majestätisch wirkt. Damon überholt mich wieder, auch Mehmet und Javier laufen schneller als ich und sind immer wieder weit vorne auf der nächsten Anhöhe auszumachen.



Die glänzende Fassade der Zivilisation bedeutet hier nichts. Sich gross in Szene setzen zu wollen ist zwecklos. Unbeirrbar erinnert uns die Natur, dass wir nicht der Mittelpunkt sind.

So langsam sehne ich die Zielbanner schon herbei. Nochmals ein nicht ganz ungefährlicher Abstieg in ein Tal, welches sich schmal verengt und dschungelartig be-

wachsen ist. Plötzlich keine Markierung mehr – auch das noch, ich habe mich verlaufen, oder doch nicht, soll ich einfach weiter talwärts rennen? Die Sekunden bleiben stehen, nur Silberstreifen leuchten am Scheitelpunkt des Lichts. Hoch über mir kann ich gerade noch die weiße Mütze von Damon erkennen. Ich rufe ihm hoch oben zu, und er weist mich zurück, nur etwa 100 Meter, dann aber links hoch auf die Anhöhe und nicht dem Bachlauf folgend!



Wenige Minuten später laufe ich zu ihm auf. Er ist schleppend unterwegs und sichtbar entkräftet. Mein Angebot, gemeinsam mit ihm die restliche Distanz zu gehen, lehnt er dankend ab, es gehe schon, ich soll weiterlaufen, das Ziel ist ja nicht mehr weit. So kämpfe ich mich wieder alleine über die letzten paar 100 Meter, um endlich das Camp zu sehen, von welchem mich noch zwei bis drei kleine Täler trennen.

Etwas verbissen laufe ich vorwärts. *Genug ist zuwenig!* Gib Dir nochmals Mühe, diese letzten Meter durchzulaufen! Knapp 10 Minuten hinter dem Siegerduo erreiche ich als Dritter das Ziel von Stage 3 und habe somit den Atacamenos Trail in 5 Stunden, 50 Minuten und 49 Sekunden bewältigt. Das war sicher die bisher anspruchvollste Etappe, oder? Jedenfalls bin ich gut angekommen, Damon verliert noch fast eine Viertelstunde auf mich.



Marco sitzt schon im Ziel, er hat am letzten Kontrollposten aufgegeben und sich ins Ziel fahren lassen. Er habe sich nun drei Tage lang gequält, jetzt reicht's, deshalb sei er nicht nach Chile gereist. In seinem erbärmlichen körperlichen Zustand wolle er nicht weiterrennen, zumal noch nicht einmal die Hälfte der Distanz zurückgelegt ist! Ich kann mich nur ganz rasch von ihm verabschieden, schon ist er mit dem Jeep auf dem Weg zurück nach San Pedro, will dort erst einmal gesund werden und dann - wie ursprünglich *nach* dem Lauf geplant - nach Bolivien, um ein paar 5-6000er Gipfel zu besteigen. Schade, dass sein mit enormer Konsequenz verfolgtes Ziel nach drei Etappen schon zu Ende ist, aber sein Entscheid ist zweifellos richtig und vernünftig, auch wenn es ihm und uns allen weh tut. Marco, die Atacama-Wüste lädt Dich später wieder einmal ein, sei tapfer und mach das Beste aus der Situation!

Wieder habe ich dank meiner ausgezeichneten Laufzeit unter 6 Stunden viel Zeit zur Erholung, kann im Schatten hinter dem Zelt (mehr Lüftung!) ein Nickerchen machen, diverse kleine Blasen an den Füßen aufstechen und diese an der Sonne trocknen lassen, meine Rationen vertilgen und mich über den Anlass, die vielen eigenartigen Teilnehmer und die grandiose Natur am Fuss des Licancabur freuen.



Weil Marco aus der Wertung gefallen ist, bin ich nun als einziger verbliebener Schweizer Dritter und somit auf dem vorläufigen Podest des Atacama-Crossing Chile 2009, mir wird fast etwas schwindlig dabei... Aber der Spanier Javier hat heute Zeit auf mich gutgemacht und wird mich wohl morgen abhängen, dann bin ich aber immer noch guter Vierter, *was will ich mehr?!?*

Beim Eindunkeln ist unser Zelt (abgesehen natürlich von Marco) wieder komplett, auch Christian hat es noch vor Zielschluss geschafft und bleibt in der Wertung, Stan humpelt eigenartig auf seinen bandagierten Füßen herum, Brigid gibt ein Interview für die Internet-Dokumentation, Damon und Fleur schlafen schon. Draussen hacken die Chilenen Feuerholz und palavern die Spanier. Der sichelförmige Mond ist über die Vulkankulisse gestiegen und erhellt die Landschaft mit mattem Blau. Morgen geht es weiter, „*very difficult*“ soll es werden, lassen wir uns überraschen...

Es ist Nacht geworden.

Unter dem wohlwollenden Blick des Mondes leuchtet der Sand wie tausend feine unerkannte Diamanten, der Himmel mit Sternen übersät.

Ich fühle mich reich beschenkt, die Schönheit der Natur hat es mir angetan. Nur das leise Schnurren des Stromgenerators oberhalb des Camps dringt in die Nachtruhe, bald wird auch dieser abgestellt werden.

Dann bleiben nur der Mond, der still und überlegen seine Bahn zieht, und die Sterne, viele an der Zahl.



## Stage 4: THE INFAMOUS SALT FLATS

**vierte Etappe: von Volcan Licancabur nach Tebinquinche Lagoon**  
**44 km, +155 m, - 294 m**  
**Start 2453 m.ü.M., Ziel 2315 m.ü.M.**

Auch diese Nacht hat mir zu gutem Schlaf verholfen, wieder esse ich irgendwann in den noch dunklen Morgenstunden im Schlafsack ein Kohlenhydratkonzentrat, um einigermaßen auf Betriebstemperatur zu bleiben. Der Rucksack kann schon einfacher bepackt werden, fast 2 kg Esswaren sind inzwischen verzehrt. Trotzdem fixiere ich die Liegematte oben drauf, damit der Schwerpunkt möglichst nahe am Körper bleibt und mich so nicht zu sehr nach hinten zerrt. *Apropos Rucksack:* Rückblickend habe ich auf der gesamten Strecke - ganz im Gegensatz zu meinem Wüstenlauf in Marokko - diesen nie als störende Last empfunden. Vielleicht liegt das an den vielen kleinen Optimierungen in der Ausrüstung und der Minimierung auf das wirklich Nötige; an der Gewissheit, dass diese paar Kilogramm meine Begleiter, Ernährer, Wärmer und Überlebensversicherer sind.

Um 8 Uhr starten die verbliebenen Teilnehmer, es sind wieder ein paar ausgeschieden, der harte Trail fordert seine Opfer. Einige Läufer starten in 3er-Teams (Chilenen, Italiener, Spanier), was bedeutet, dass diese Drei jeweils zusammen die CP's anlaufen müssen und auch gemeinsam im Ziel gewertet werden.

Nach dem Start - ein Spanier und der Österreicher hetzen gleich davon - führen uns die Markierungen über Stock und Stein, entlang felsiger Formationen und immer wieder durch sandige Täler. Faszinierend!



Schon sind die ersten 7 km geschafft, folgt gemäss Streckenbuch „lovely sandy descent into river valley“: Ich drifte durch fast knietiefen samtweichen Sand ins Tal, kann mich unten angekommen an einigen Ästen festklammern und so den Speed abbremsen.

Nun folgt wieder eine unerwartete Überraschung: der „Weg“ entspricht dem Bachlauf. Watend suche ich mich vorwärts von einer Markierung zur nächsten. Stellenweise ist es nur ein flaches Rinnsal, dann sinke ich wieder tief im Morast ein und gebe Acht, keinen Schuh im Schlamm zu verlieren...

Nach vielleicht einem Kilometer dschungel-ähnlicher Passagen öffnet sich das Tal, laufe ich in ein liebliches Gebiet in schattigem Grün.



Das war allerdings die letzte Augenweide dieser Etappe, denn nun folgen die beiden langen Teilstücke über die Ebene (13.5 km) und danach hinein in die infamous salt flats (14 km). Meinen Rückstand auf die Spitze habe ich wieder aufgeholt, einzig ganz weit vorne läuft ein Spanier, der allerdings im Gesamtklassement zurück liegt und niemanden der Besten zu Tempoforcings animiert. Gemeinsam mit Mehmet renne ich in die lang gezogene Ebene schräg durchs Tal. Wir haben einen guten Rhythmus gefunden, laufen fast gleich schnell und verstehen uns – ohne viele Worte - bestens. Diesen Streckenteil muss man zügig laufen, sonst zermürbt die Monotonie. Aber nicht zu schnell, die eigentliche Herausforderung kommt ja erst...

Nach gut einer Stunde sind die 13 km bewältigt, hinter einer Baumreihe führen holprige Strassen mit vereinzelt Landmaschinen zum CP 2. Hier muss man „fully loaded“ weiterrennen, denn nun wird es erstmals seit dem Start am Rio Grande „extremely difficult“: Die berüchtigten Salzflächen warten auf uns, quer hindurch, etwas was sonst nie jemand Normaler macht, einzig einmal jährlich ein irre Gruppe von Atacama-Läufern des 4-Deserts-Event. Einheimische würden nie in diese Zone vordringen (wozu auch?), Touristen ist es verboten, die Racing-the-Planet-Organisation muss für unsere Traversierung extra eine Bewilligung erhalten, denn nur wer mit dem Logo der Organisation auf dem Shirt läuft, „darf“ in diese Ebene...

Ich hole tief Luft und tauche dann mitten ins Unbekannte ein. Auf den ersten Blick könnte man sich in die bizarren Formen der Salzfläche verlieben. „Could be worse!“ rufe ich Mehmet zu, mit dem ich einen möglichst schonenden Weg über die ersten Meter suche. „Let’s wait and see!“ ist sein Statement zu meinem Optimismus, der bald die nötigen Dämpfer erfahren wird. Teils wie gefrorener zersplitternder Broccoli, messerscharf und bedrohlich wie brüchiges Glas, dann wie ein oben verkrusteter frisch gepflügter Acker, wenig später sumpfiges Brachland, kurz etwas schmieriger Lehm, dann wieder mürbes Gestein und dauernd die Unsicherheit, ob der Fuss Untergrund greift oder tief einbricht. *Kurz: Atacama-Crossing pur.*

Tempo 1-2 km/Stunde, mehr liegt nicht drin, und das mehr als 10 km?? Nach etwa einer halben Stunde haben wir den entkräfteten Spanier eingeholt und Damon ist von hinten aufgeschlossen, zu viert sucht jeder einen einigermaßen gehbaren Weg durch dieses flache Labyrinth, dass aus der Ferne betrachtet wie eine kompakte problemlose Ebene daliegt. Wie sollen hier die langsameren Teilnehmer bestehen können? Die brauchen ja schon 5-6 Stunden bis ans “Ufer“ des Salzsee!

Übrigens: Der Salzsee Salar de Atacama ist 3000 Quadratkilometer gross und alles andere als trocken. Das mineralhaltige Wasser aus dem Rio San Pedro und unterirdische Zuflüsse verdunsten in der abflusslosen Senke. So bildet sich eine Salzkruste und sorgt für diese bizarre Oberfläche. Als leichter Läufer (56 kg ohne Rucksack) bin ich eindeutig bevorteilt, da ich nicht dauernd so tief einsinke. Damon als recht schwerer kräftiger Typ wadet deutlich tiefer durch die Ebene. Immer wieder sinke aber auch ich tief bis fast zu den Knien ein und reisse meinen Fuss hastig wieder aus dem sumpfig nassen Salz-Stein-Gemisch. Wie will eigentlich der bullige Brasilianer, der mit Crocks läuft, diese Passage hinter sich bringen? Meine Gamaschen versagen, sind längst nach oben gerissen worden und lassen sich am verkrusteten Klettverschluss nicht mehr fixieren. Das ist jetzt egal, einzig das gleichmässige Weiterkommen zählt.



Ich freunde mich mit der schwierigen Situation an, versuche sie zu trivialisieren und als spannende Herausforderung zu akzeptieren.

So erweist sich die Salar de Atacama als Geschenk.

Diese Natur in ihrer lebensfeindlichen Reinheit überwältigt mich in ihrer Schönheit und Härte.

Hier gibt es kein Wieso.

Die Luftfeuchtigkeit ist maximal, die Kleidung klebt mir am Körper. Das ist das so genannte *atacamaische-chilenische Paradoxon*: Ich befinde mich am trockensten Ort auf dem Planet Erde - es hat hier seit Menschengedenken noch nie geregnet - zum Teil knöcheltief im Wasser.

Wenn hier ein Läufer echte Probleme bekommt, hat er ein echtes Problem.

Mit einem Fahrzeug kann man unmöglich in die Salt flats fahren, Helikopter gibt es keine, eine Rettung würde viele Helfer erfordern, die ihrerseits zu Fuss durch das kaum begehbbare Terrain herbeieilen müssten.

Zum Glück schaffen alle die Traversierung!



Ich versuche die Motivation hoch zu halten und spreche ein paar Worte mit Mehmet. Er ist zehn Jahre jünger als ich und arbeitet als Zahnarzt bei der Kanadischen Armee. Als er acht Jahre alt war, sind seine Eltern aus der Türkei nach Kanada ausgewandert, daher sein Name und der Türkische Halbmond, den er stolz vorne auf der Brust oberhalb der Startnummer 18 trägt. Er ist ein liebenswürdiger, ziemlich introvertierter Typ, immer hilfsbereit und stets aufmerksam. Letztes Jahr wurde er am Gobi-March, einem weiteren Anlass der Racing-the-Planet-Organisation, auf Anhieb Fünfter. Vermutlich hat er sich für das Rennen in Chile einen Platz ganz vorne vorgenommen. Zumindest wirkt er sehr konzentriert und wittert seine Chance auf eine Topplatzierung.

Etwas nach der Hälfte dieser Piste des Grauens kommt auch Christian der Austria-runner von hinten zur Spitzengruppe. Und als er weit vorne am Horizont „sein“ Kamerateam erblickt, beginnt er vollen Ernstes zu rennen und eilt erstaunlich locker und effizient aus den letzten Abschnitten der Salzebene. Die ORF-Leute filmen Christian und stellen ihm scheinbar ein paar Fragen, er hat es aber eilig und will ganz offensichtlich die heutige Etappe gewinnen, um die Schmach von vorgestern vergessen zu lassen. So nehmen die TV-Leute Mehmet und mich ins Visier und wollen von ihm wissen, welcher Streckenteil denn bisher der Schwierigste war. Seine Antwort leuchtet mir ein. Immer derjenige, den er gerade läuft. Auch die übrigen Auskünfte erteilt er spartanisch, sodass kaum eine filmreife Sequenz daraus werden wird. „I hate paparazzi's!“ gesteht er mir, sobald wir wieder friedlich alleine über die Salzkruste stampfen.

CP 3, endlich wieder Wasser nach 2 ½ Stunden im Niemandsland. Meine Schuhe haben scheinbar gehalten, ich werde aber die Sohlen im Ziel einmal genauer inspizieren müssen. Wenn diese kaputt gehen, ist auch für mich Ende Trail, Ersatzschuhe nicht vorhanden! Christian stürmt dem Ziel entgegen, weit vorne erkenne ich knapp den schwarz gekleideten Athleten mit dem grünen Rucksack.



Mehmet und ich sind im Ehrgeiz gerüttelt und machen uns auf die Verfolgung.

Es sollen ja nur noch 6 km bis ins Ziel folgen, flach und gute feste Strasse, also keine neuen Überraschungen.

Schon ist das Camp an der Tebinquinche Lagoon, dem grössten Salzsee von Atacama, sichtbar. Ärgerlicherweise würde der direkt Weg dorthin nochmals durch ein Salzareal führen, sodass die Strecke in weitem Bogen von Süden her ans Ziel führt. Wir zwei laufen auf den letzten Passagen ein horrendes Tempo, kaum langsamer als 4 Minuten pro Kilometer nach dem Motto „Run, Forrest - run!“. Mehmet zieht noch etwas weg, kann aber Christian nicht mehr einholen. Ihm geht es auch mehr darum, Zeit auf Damon gut zu machen, und ich hoffe, den lästigen Spanier Javier etwas abzuhängen. Beides gelingt. In 6:06.29 treffe ich fast zeitgleich mit dem Sieger und Zweiten auch heute als Dritter ein, eine super Leistung bei derart extremen Bedingungen über ein so wahnsinnig anspruchsvolles Terrain. Und zudem bin ich Ziel nicht erschöpft und sofort wieder erholt.

Heute habe ich eine phantastische Leistung erbracht. Ich bin ganz betrunken von den verschiedensten Eindrücken, die ich in den letzten Stunden eingesogen habe, etwas benebelt von den bunten Essenzen, die man weder mit Begriffen aus dem Wörterbuch noch mit einem Film wiedergeben könnte. Ein wohliger Schauer durchfährt mich. Diesen Moment voller Zuversicht und Zufriedenheit möchte ich gerne noch etwas in die Länge ziehen. Bitte weckt mich nicht auf.

Aber Elisabeth, die gute Seele der Organisatoren, in ihrer stets liebenswürdigen Heiterkeit, ein „Golfstrom für gefrorene Seelen“ und zuständig fürs Cyber-Tent (e-Mails, blogs, Ranglisten etc.), dreht mit ihrem Handy ein kurzes Filmchen von mir, was zuhause und vielleicht weltweit über die Homepage des Anlasses für einen Eindruck im Ziel Stage 4 sowie Grund zu etwas Heiterkeit gibt. Meinen Platz 3 konnte ich etwas ausbauen und nun bin ich gut 10 Minuten vor Javier. Die Schuhe sehen recht übel drein, aber die wichtigen Zonen (Sohle, Verankerung Rückfuss) halten bestens. Der Klett-Streifen zur Befestigung der Gamaschen ist allerdings völlig verdreckt und salzverklebt, vielleicht kann ich diesen wieder reinigen, da morgen nochmals Salzflächen auf der Streckenbeschreibung stehen.



Ich blicke blind vor Vergnügen in die Weite. So ein Anlass ist ein Frontalangriff auf graue Launen, Trübsinn chancenlos.

Allmählich trudeln weitere Läufer ein, während die Hintersten vermutlich erst an der grossen Salzfläche angelangt sind. Auch Stan, Brigid und Christian sind noch unterwegs, in der erbarmungslosen Mittagssonne und mit wenig Wasserreserven; in Gedanken bin ich bei ihnen. Ich hingegen darf mich locker erholen, döse nachmittags im Zelt vor mich hin, mache immer wieder ein paar Schritte im Camp, schiesse ein paar Bilder der prächtigen Umgebung, plaudere mit diesem und jener, beantworte Fragen von Organisatoren (scheinbar wirke ich erstaunlich frisch und komme verblüffend locker ins Ziel) sowie des ORF-Team, die meine Motivation zu solchen Anlässen etwas hinterfragen möchten.

Darauf gibt es meiner Erfahrung nach keine brauchbare Antwort. Jedenfalls haben diese mehrtägigen Ultralangstreckenläufe weder Sinn noch Zweck. Sie dienen vorab dazu, einmal etwas *für sich ganz alleine* zu tun, ohne ein fassbares Produkt und ohne wirklich messbaren Wert.

Auf die oft gestellte Frage, wieso ich an solchen Läufen teilnehme, habe ich keine wirklich befriedigende Antwort; wenn ich es wüsste, müsste ich es vermutlich nicht machen. Fragt mich im Ziel, vielleicht gelingt mir dann die Formulierung besser.

Ist es die Faszination, ein äusserst schwieriges Projekt zu planen, zu erarbeiten und zuletzt zu realisieren? Könnte es schlicht der Wunsch nach einer Bereicherung sein, die der Alltag nicht bietet? Wäre die Motivation im Verlangen nach dem bekannten „reduced to the max“ zu suchen? Einfach einmal etwas tun, was aussergewöhnlich ist und vom Mittelmass abhebt? Sich selbst mit einem Erlebnis beschenken, das nirgends käuflich ist?



Eine Auszeit vom hektischen Alltag:

Wenn es darum geht, nicht in den vielen Herausforderungen auszutrocknen, könnte mich nichts besser davor bewahren als die Wüste.

Der Abend verläuft ähnlich wie diejenigen zuvor, auch heute sind die meisten pünktlich beim Eindunkeln im Zelt. Respekt und gegenseitige Anerkennung ermöglichen ein rücksichtsvolles Zusammenleben. Die Vorahnungen der morgigen langen Etappe (74 km) sorgt für eine etwas gedämpfte Stimmung. Man spürt die Konzentration, mit der sich jeder mental auf diesen „Brocken“ vorzubereiten versucht.



Will man Schweres bewältigen, muss man es leicht angehen. Brigid verwöhnt unsere Zeltgemeinschaft daher mit einem grossen Stück Parmesan-Käse, den sie bis hierher geschleppt hat und nun grosszügig in Stücke zerkleinert verteilt: So richtig schön fettig, salziger geht es nicht, die ideale Spätmahlzeit vor dem Schlafengehen. Draussen kochen die Chilenen noch gemeinsam ihren Mais-Kartoffel-Milchpulver-Brei, diskutieren die zwei kräftigen Dänen ihre Taktik für die restlichen Tage, zersägt Juan ein Wurzelstück und nährt damit das im Nachtwind lodernde Feuer.

Es ist still geworden. Wir gehen mit dem Mond schlafen und stehen mit der Sonne auf. Endlich einmal ein paar Tage im Takt der Natur und nicht unter dem Diktat eines elektronischen Timers. Man müsste eigentlich – so kommt es mir zumindest momentan vor - nicht die *Schnelligkeit* steigern oder die *Langsamkeit* pflegen, sondern vielmehr versuchen, wieder den *Rhythmus* zu finden.

## Stage 5: THE LONG MARCH

**fünfte Etappe: von Tebinquinche Lagoon nach Kari Gorge**  
**74 km, +342 m, - 263 m**  
**Start 2315 m.ü.M., Ziel 2372 m.ü.M.**

Die besten 18 Läufer/Läuferinnen werden heute zwei Stunden später auf die Strecke geschickt, damit sich das Feld auf dieser Monsteretappe nicht noch mehr in die Länge zieht. Daher kann ich es heute gemütlich angehen lassen und muss mich mit den Vorbereitungen nicht beeilen. Langsam braucht es etwas Überwindung, das angereicherte Müesli jeden Morgen aus einer halbierten PET-Flasche auszulöffeln (habe kein Pfännchen mitgenommen: Gewichtersparnis 100 Gramm!), auch der Cappuccino hat schon vitalisierender geschmeckt, die Packerei jeden Morgen nervt langsam. Den anderen scheint es ähnlich zu ergehen, jedenfalls wirken alle etwas matt und sind in Gedanken schon auf den kommenden Laufstunden, es sollen minimal 9 für den Sieger werden, mehr als 24 für die Finisher der hinteren Ränge.



Ich vermisse meine Familie.

Um 8 Uhr verlässt die grosse Gruppe die Lagoon Richtung Salzfläche, vorne weg der Belgier mit seiner Fahne, dahinter erstaunlich rasch das Team Chile und dann der kunterbunte Rest. Zuhinterst mit nordic-walking-Stöcken bewaffnet die kleine Mexikanerin und der unsäglich läppisch wirkende Japaner begleitet vom 77-jährigen Iren, der jeweils Teilstrecken absolviert.

Heute gilt es wirklich ernst. Die einzelnen Abschnitte sind folgendermassen betitelt:

Extremely difficult	15 km	Lake crossing, crusty salt flats
Moderate to difficult	13 km	alternating terrain
Moderate to difficult	15 km	Sand, Salt crusts
Moderate	14 km	along a dry creek, sandy
Moderate	9 km	compact road surface
Difficult	10 km	rocky area, small dry creek, waterfalls

Um 10 Uhr schnallen auch die verbliebenen vordersten Läuferinnen (2) und Läufer (16) den Rucksack an, Sonnencreme auftragen soviel man noch übrig hat, alles weg-schmeissen was man (vielleicht?) nicht mehr brauchen wird, Gamaschen so gut fixieren wie es noch gelingt (z.T. werden diese mit Sicherheitsnadeln angeheftet, andere umwickeln die Schuhe mit Tapes, beides wird nicht funktionieren!). Zac erteilt das Startsignal und schon hasten wir auf den Salzsee, über dessen schneeweisse Fläche die Strecke ins nächste Verderben (ähnliche Passagen wie gestern...) führen wird.

„Gesellschaften können nicht nur am Ehrgeiz nach Grösse zugrunde gehen, sondern auch an der Bescheidung aufs Mittelmass. Deshalb reizt uns immer wieder die Herausforderung, über die Grenzen des Natürlichen, Menschlichen, vernünftig Scheinenden hinauszugehen.“

(Evelyn Binsack, in „Expedition Antarctica“ auf dem Weg zum Südpol, Wörterseh-Verlag, 2008)



Navigation durch die Weglosigkeit

von Horizont zu Horizont ein gleissen-des Leuchten

jede Bewegung erfolgt bedacht

quer durch die Atacama ist letztlich eine Erkundigung der eigenen Innenwelt

Wer hier stürzt, verletzt sich gravierend, wer unbedacht einsinkt, reisst sich vielleicht die Wade auf, wer hier von der markierten Strecke abkommt, sollte keine Abkürzungen wagen. Trotz aller Bedenken gestalten sich diese Kilometer erträglich, das Trio Damon-Mehmet-Peter folgt dem Spanier Josep, der schon gestern auf den ersten

Abschnitten allen davongerannt ist. Javier, mein unmittelbarer Gegner um Rang 3, liegt hinter mir und macht keine Anstalten zu Attacken, scheinbar kämpft er genug mit sich selber, als dass er sich auf taktische Spielchen mit mir einlassen möchte. Zur allgemeinen Freude führt schon bald ein „donkey trail“ aus diesem Feld, das eine Oberfläche wie ein Korallenriff zeigt. Nun kommen wir wieder zügig voran und eilen dem CP 1 entgegen. Immer wieder gilt es, Wasserläufe zu überspringen, ständig erfordert das wechselhafte Terrain volle Konzentration.

Mein Bein rechts beginnt zu schmerzen, es fühlt sich an wie eine Sehnenscheidenentzündung des Muskulus – Moment, ich muss rasch nachschauen - ach ja, des *Musculus extensor digitorum longus*. Dieser Fussheber wurde – wen wundert's – die letzten Tage überstrapaziert und meldet sich in Form von Schmerzen beim Anheben des Fusses resp. bei Stabilisierungen auf unebenem Grund, was konkret heisst, bei *jedem* Schritt... Es ist aber nicht wirklich schlimm und ein paar rund abgerollte Schritte lassen die Schmerzen wieder fast zum Verschwinden bringen.

Nun laufen wir noch vor dem ersten CP zu den Hintersten der Frühstarter auf; die Mexikanerin kommt nicht mehr vom Fleck und auch der Japaner sucht sich umständlich den Weg durch die Buschvegetation. Damon kippt der Läuferin sein restliches Wasser in den Nacken und animiert sie zum Trinken, beauftragt den Japaner bei ihr zu bleiben, während wir schnelleren Läufer beim ersten Kontrollposten melden werden, dass jemand zurücklaufen soll, um ihr zur Hilfe zu eilen. Schon kommen uns zwei der Ärzte entgegen und werden sie aus dem Rennen nehmen müssen, denn in diesem Zustand und Tempo kann sie unmöglich nochmals 60 km laufen.

bedrohlich, erdrückend,  
ermüdend – und doch faszinierend

Ich beginne, den spröden Charme dieser Wüste zu lieben.

Endloser Raum, Perspektive in Gold



Knapp weniger als zwei Stunden brauchen wir für diese als extrem schwierig bezeichnete Strecke über 15 km, erleichtert laufen wir nach dem Auffüllen aller Bidons in sandiges Terrain. Nun überholen wir etliche der Wanderer, klopfen motivierend auf die hängenden Schultern und rufen jedem einen klugen Spruch zu nach dem Motto „Halte durch! Du bist grandios unterwegs! Mach weiter so! Guter Rhythmus!“ etc. Vielleicht nützt es ja.

Lange Geraden und immer wieder dünige Passagen folgen, schon brennt die Mittagssonne erbarmungslos auf uns herunter. Das spätere Starten hat eben den Nachteil, dass die kühlen Morgenstunden nicht genutzt werden konnten. Nach weiteren zehn Kilometern ist der CP 2 erreicht, wo wieder die Kamerateams lauern, die heute sicher auf polarisierende Bilder erschöpfter Läufer spekulieren. Was will der Zuschauer zuhause im TV-Sessel sehen? Die Sieger und Bilder, die knapp ein Kopfschütteln verdienen: offene Füße, entkräftete Läufer, erschöpfte Gestalten weit weg von der Finishing-Line.

Vorne läuft immer noch Josep aus Spanien, nun zieht aber auch Mehmet davon, scheinbar will er heute Damon das Leadertrikot ausziehen. Ich bleibe meiner Pace treu und orientiere mich nur am eigenen Gefühl, nicht an Positionen oder Zeitmessungen. Javier ist irgendwo hinter mir, was mich beruhigt und ihn vermutlich etwas stresst. Dummerweise hat eine Helferin in einen Bidon *drei* Tabletten aus meiner I-sostar-Packung gekippt, diese Brausedinger führen nun zu einem Überdruck in der Trinkflasche, sodass ich Hände, Sonnenbrille, Gesicht und Arme mit dem klebrigen Süß besprühe, als ich wieder einmal trinken will. Mit Sand reinige ich die größten Verklebungen, schütte Wasser aus dem anderen Bidon in das Konzentrat und verdünne so dieses schrittweise zu einer allmählich wieder trinkbaren isotonen Mischung.



So einfach wie es geheissen hat, sind die kommenden Kilometer keineswegs: Zuerst müssen etliche Dunettes bewältigt werden, 2-3 Meter hohe Sandwellen im Gelände. Dann wieder mühsamer mürber Boden mit den unberechenbaren Löchern, runter in einige Einschnitte und danach wieder steil rauf, kein Meter ist geschenkt, jeder Tritt erfordert nicht nur *Füsschen*, sondern auch *Köpfchen*.

Endlich, das Tal des Mondes, ironischerweise genau zur Mittagszeit. Das Valle de la Luna erinnert wirklich an eine Mondlandschaft. Auf mich wirkt es wie eine Nahtstelle zum Universum. Als ob sich hier die Energie der Erde mit der des Kosmos vereint.

Hier überhole ich zuerst die freundlichen Spanier, die singend und heiter die Strecke genießen; und kurz danach bin ich gleichauf mit dem italienischen Trio, das aber nicht so gut zu harmonisieren scheint.

Einer hetzt voraus, einer gestikuliert hinten, der in der Mitte lässt sich wenigstens dazu bewegen, ein Bild von mir zu knipsen.



Noch sind es deutlich über 10 km bis zur nächsten Wasserstelle, ich muss also sorgsam mit den Trinkreserven umgehen, aber auch nicht allzu sparsam, da ich sonst unnötig dehydriere und zudem mehr Gewicht mit mir herumtrage.



Die einsamen Stunden in der Wüste sind die reinsten Momente, die man sich denken kann.

Lange Stunden, in denen man seinen Fragen und Zweifeln konfrontiert ist.

Eine Hintertreppe gibt es nicht.



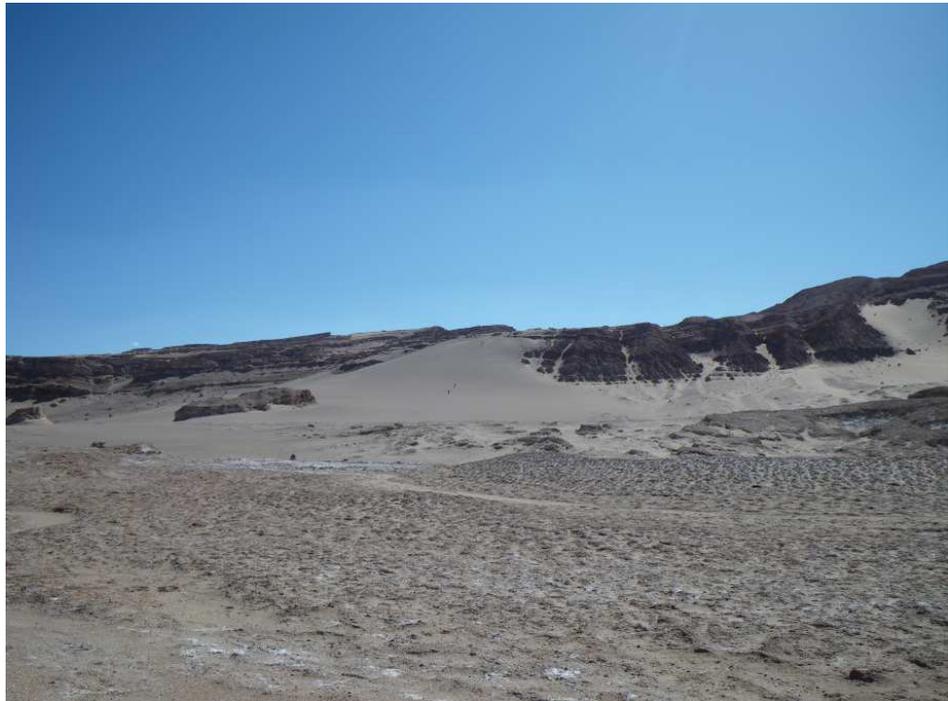
Weit vorne kann ich nach tapferem Erklimmen zweier Pässe eine riesige Sanddüne am Felshang der Talbegrenzung erkennen. Ein paar Spinner klettern dort hoch, vermutlich Sandsurfer aus San Pedro, das ultimative Funangebot aus dem Reiseführer. Was soll's, die sollen auch ihrem Hobby nachgehen dürfen.

Weiterlaufen, pass besser auf die Markierungsfähnchen auf, sonst sind unnötige Umwege angesagt. Irritierenderweise führen mich genau diese Kennzeichnungen in grader Linie zur besagten Düne hin, und die Sandsurfer gehen in gleichmässigem Tempo bergauf. Da dämmert mir, dass das Teilnehmer des Atacama-Crossing sind und keine anderen Exoten, welche in der Wüste irgend eine Trendsportart ausüben wollen; und ich werde als einer der nächsten diese sandige Wand emporsteigen müssen...

Der Reiz des Abenteuers liegt vermutlich im Erleben selbst.

Dabei ist Freude und Schmerz sehr nahe beisammen.

Und jedes Erleben hinterlässt Spuren, Einsichten und neue Fragen, Erfüllung und neue Träume.



An einer Amerikanerin vorbei laufe ich ganz routiniert in die Sandfläche, die windgepresst harten Grund bietet. Mit zunehmender Steilheit wird der Sand aber weicher und ich sinke mit jedem Schritt vorwärts ein Stück zurück, bleibe aber in Schwung und kann so diese gewaltige Sandwand rasch emporsteigen, um oben keuchend und hyperventilierend in einen Übergang zu laufen, der mit erstarrten Sandplatten ein groteskes Relief bietet. Zwei Italiener gehen gemeinsam vor mir, wieder zwei Frühstarter werden somit überholt.



Nun meldet sich meine Sehne am rechten Unterschenkel wieder, es tut richtig weh, auf diesen elenden schrägen Platten jeden Schritt seitlich stabilisieren zu müssen. Zudem brennt die Sonne maximal, es ist zirka 14 Uhr, also zenitale Mittagshitze und noch keine Spur von einem kühlenden Wind. Eingeschlossen in glühende Felswände macht mir hier erstmals in dieser Woche die Temperatur ernsthaft zu schaffen; also schnell raus aus diesem Backofen, weiter Richtung Nordwest, in Bewegung bleiben, der Laufwind kühlt wenigstens ein bisschen!

In diesem Moment ist die Einsamkeit wie eine zusätzliche Last auf meinen Schultern. Ich führe Selbstgespräche und phantasiere mich weg aus der menschenfeindlichen Umgebung. Meine Familie ist ganz nahe bei mir, fast glaube ich ihre Stimmen zu hören und ganz leise antworte ich, um den Zauber nicht zu zerstören.

Einige Höhenmeter weiter unten endet die Plattenpiste endlich und ein gefährlich rutschiger Übergang leitet auf sandigen Boden, der steil zum CP 3 herunterführt.

Sich *nach vorne* orientieren ist das Nächste.

Ein Blick an den Horizont lässt mich selbst in der glühenden Hitze frösteln.

Diese unmenschliche Grenzenlosigkeit lässt einem vor Ehrfurcht erschauern.

Es ist grandios.

Ich werde das weder bedauern noch vergessen. Solche Momente muss man erlebt haben, um sie zu begreifen.



Dort angekommen muss ich erstmals auf die Frage „Everything okay?“ mit einer schwenkenden Handbewegung signalisieren, dass mir auch schon wohler zumute war. Aber nun wird es wirklich einfacher: 5 Kilometer leicht fallend zum trockenen Flussbett, dann diesem folgend bis zum nächsten Checkpoint, der dann schon der Zweitletzte dieser Mammut-Etappe sein wird. So langsam darf ich mich an den Gedanken gewöhnen, auch heute eine tolle Leistung zu erbringen, und vielleicht kann ich sogar meinen dritten Platz etwas zementieren. Wo ist eigentlich Damon, fällt er zurück oder folgt er wenig hinter mir? Die Truppe der drei Chilenen sind die nächsten Läufer, an denen ich eifrig winkend vorbeilaufe und so signalisieren will, sie sollen die Restdistanz so tapfer bewältigen wie die bereits geschafften 45 Kilometer.

Die vor Hitze flimmernde Luft steht schief am Horizont, die weite Ebene ist von der Sonne geflutet. Nun ist also sicher die Hälfte dieser Stage geschafft, zudem sollte es bald kühler werden und die Strecke wurde auf den letzten zwei Dutzenden Kilometern als „very easy, just runnig“ titulierte.

Etwas störend fährt nun das Kamerateam der Österreicher vor mir, filmt mich und will allerlei zu meinem Befinden wissen. *Jawohl*, ich fühlte mich wahrlich auch schon besser; es *stimmt*, schon 6 ½ Stunden rennen-rennen-rennen; *genau*, es bleiben noch fast 30 Kilometer, die letzten davon sicher im Dunkeln. Fahrt endlich weiter und lasst mich in Ruhe, ich habe andere Sorgen als Eure blöden Fragen!

Probleme bereiten mir neben dem Fuss zunehmend die allgemeine Ermüdung sowie die Ungewissheit, was wirklich noch auf mich zu kommt. Erst als ich den schnellstartenden Spanier Josep überhole (er beklagt sich allen Ernstes zornig über die Hitze!) und vorne Mehmet erkennen kann, wärmt das meine Seele etwas auf. Ich bin also voll mit dabei, ganz vorne und gar nicht so übel beisammen. Weiter so, morgen ist ein Ruhetag, jetzt kannst Du ruhig einen Extra-Effort leisten!

Ein breites Flussbett (wann gab es hier wohl das letzte Mal Wasser?) bildet den Rahmen der kommenden fünf Kilometer. Die Schatten werden länger, etwas Wind kühlt von hinten angenehm. Ich esse nichts, trinke aber gut eingeteilt meine Rationen, sodass ich unterwegs gleichmäßig Flüssigkeit zu mir nehme und immer mit leeren Bidons an den CP's einlaufe. Auf diesen 74 Kilometern werde ich zirka 7 Liter Wasser trinken.



Die fast unermessliche Weite ist etwas, was mich immer neu fasziniert.

Mein Hunger nach Einfachheit und Intensität wird in der Grenzenlosigkeit der Wüste gestillt.

Ich genieße es, den Lärm der Welt kurz abzuschütteln und in die Stille zu horchen.

CP 4, die üblichen Kontrollen, rasch ein paar Infos zu den folgenden Kilometern, und wieder alleine unterwegs, in der abendlichen Sonne und mit sachtem Seitenwind. 3 km geradeaus, dann 90°-Knick, Wind nun von hinten kommen, 3 km leicht bergab, 90°-Knick, nun nochmals 3 km gegen den Wind und mit den letzten Sonnenstrahlen im Gesicht gleichmäßig weiter, jeder Meter zählt und führt mich dem Ziel näher. Ganz weit vor mir läuft Mehmet, hinter mir kann ich auch auf diesen riesigen Ebenen niemanden mehr sehen, also sind die Spanier weit zurück und ich werde Zeit gutmachen können, was mir den dritten Platz immer realistischer werden lässt.

Die Weite und Kargheit des Panoramas macht mich plötzlich unsicher.

Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe.

Heutzutage ist es eher die Stille.



Nach dem letzten Kontrollposten sind es noch gut 10 Kilometer, allerdings mit erneut einer Passüberschreitung und anschliessend dem Abstieg durch den letzten Canyon sowie kletternd über zwei längst trockene Wasserfälle. Ich stelle mich also auf nochmals zwei intensive Stunden ein, bevor diese Tortur ein Ende haben sollte. Wenn ich aber keinen Schwächeeinbruch habe, und danach sieht es momentan zum Glück gar nicht aus, dann sollte das bestens klappen. Zuerst muss das Plateau oberhalb der Atacama-Ebene erklommen werden. Dann folgen drei Kilometer auf einer schnurgeraden Strasse im letzten Tageslicht.



Mit dem Einschwenken in felsiges Terrain muss ich meine Stirnlampe aktivieren und nun ganz vorsichtig die Markierungen beachten.

Fast übergangslos fällt die Nacht über mich her, sandiger Wind begrüsst mich im Tal runter nach Kari Gorge.

Nun begeben sich nach den weiten Ebenen nochmals richtig „into the wild“.

Zuerst läuft alles bestens: weicher sandiger Boden mit Hufabdrücken, scheinbar ein oft begangener Reitpfad. Wenig später jedoch knickt die Markierung links hoch in ein Nebental; auf allen Vieren kletternd erklimme ich den Übergang zum nächsten längst trockenen Flussbett. Meine Sehne macht Probleme, ich kann den Fuss nicht mehr richtig abrollen und vorne nur mit Schmerzen anheben, was auf diesem unebenen

Boden ein erhöhtes Stolperrisiko darstellt. Zumindest tut es gleichmässig weh. Ich bin in meinen Empfindungen viel zu träge geworden, um es bewusst wahrzunehmen.

Zudem wird die Streckenmarkierung kaum mehr erkennbar, da diese kleinen Wimpelchen nur sichtbar sind, wenn der Lichtschein genau darauf fällt. Immer wieder erlebe ich bange Minuten, bis endlich wieder einmal eine Markierung meine Streckenwahl bestätigt. Erneut eine Viertelstunde in zügigem Tempo, jetzt sollte dann endlich einmal der erste der Wasserfälle kommen, die man angeblich herunterklettern muss. Aber keine Spur davon, genauso wenig wie von einer Markierung, und das in nun wieder breitem Gelände ohne Fixpunkte zur Orientierung. Wenn ich mich hier verlaufe, das wäre echt Scheisse!

Und genau das ist mir nun passiert: Schon seit mindestens 500, eher 750 Metern keine Markierung mehr, da kann etwas nicht stimmen! Seltsame Ruhe. Mein innerer Kompass schlägt nach allen Seiten aus. Mir wird heiss und kalt. Umkehren oder volles Risiko? Minuten gewinnen oder Stunden verlieren?

Gerade als ich den Entscheid zur Umkehr getroffen habe und zur Wende zurück stehen bleibe, darf ich weit vorne im dunklen Nichts einen neongrünen Leuchtstab erkennen, der mir die erleichternde Gewissheit signalisiert, es doch richtig gemacht zu haben. Ich stosse ein Dankgebet gen Himmel, das war knapp! Also weiter, die Richtung stimmt also doch, und so lange kann dieses elende Tal auch nicht sein. Will man ein Ziel erreichen, ist eben der Kompass doch wichtiger als die Uhr...

Wenig später kommt mir eine Helferin entgegen und bestätigt meine Richtung, „everything okay, go on, just 4 more kilometers!“ Nun kommt wirklich der erste Wasserfall. Sicher 5-6 Meter Höhendifferenz muss ich links der Felswand nach im Schein der Stirnlampe vorsichtig rückwärts herunterklettern. Hier zu stürzen wäre fatal. Zum Glück bin ich schwindelfrei und waghalsig in solchen Dingen. Weiter, durch enge Schluchten schlängelt sich der Weg, immer wieder erhellen Leuchtstäbe die Dunkelheit und signalisieren die Richtung. Meine Stirnlampe bringt wenig Kontrast in die sandige Bodenstruktur.

Die Felswände über mir strahlen noch die Hitze des Tages ab und splitternde Geräusche untermalen die Erosion durch die gewaltigen Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht. Hoffentlich kommt da kein Felsstück runter. Ich werde das Gefühl nicht los, dass dieses Spektakel nur für mich stattfindet.

Ein Bergsturz hat das Tal verschüttet und zwingt mich zu einer weiteren Kletterpartie, dabei stosse ich die linke Schulter an der seitlichen Felswand an und rutsche ein paar Mal leicht weg, was zu äusserster Vorsicht mahnt. Eine Chilenin weist mir hier den Weg über Felsbrocken und wünscht mir >good luck< für die verbleibenden zwei Kilometer. Gespenstisch führt der Trail nun unter einer Felswand durch einen natürlichen Tunnel, ich kann nur gebückt unter dem bedrohlich labil wirkenden Hindernis durch. Ich bin aufs Äusserste angespannt und habe keine Valenzen, hier Bilder zu schiessen. Nur rasch raus aus diesem steinernen Labyrinth!

Dann, wieder etliche Kurven weiter unten, die nächsten Leuchtstäbe. Elisabeth wartet dort auf die Läufer, um Instruktionen zum erfolgreichen Herunterklettern des zweiten Wasserfalls zu geben. Freudig empfängt sie mich und gibt mir ganz genau Anweisung, wie ich dieses letzte Hindernis sturzfrei absolvieren kann, führt meine Hand

im Dunklen an die griffigen Stellen, leitet mich an, wo ich den rechten Fuss hinstellen muss, damit dann der Linke den Vorsprung erreicht, von wo aus wiederum der Rechte am Felsen Halt findet, was dann den Sprung hinunter in den Sand erlaubt.

„Nur noch *drei* Kilometer!“ muntert sie mich auf Deutsch auf. Vorhin waren es doch noch *zwei*, oder? Who cares, lauf weiter, sonst holt dich noch der Spanier oder der Österreicher ein! Nun bin ich wirklich aus diesem Canyon draussen und laufe so schnell ich noch kann über eine sandige Jeep-Piste.

Weit vorne im Schwarz der Nacht geben mir Leuchtstäbe die Sicherheit, auf dem rechten Pfad zu sein. Nach der äusserst anstrengenden Strecke im Flussbett ist diese Strasse geradezu eine Autobahn, entsprechend rasch komme ich voran.

*Und da ist es wieder:*

Dieses wunderbare Glücksgefühl, zu wissen, dass ich eine grossartige Leistung zu Ende bringen werde. Mich treibt nicht der Ehrgeiz zu solchen Exploits. Es ist der Rausch der Stille, der mich benebelt. Die Erkenntnis, ohne fremde Hilfe Strecken zu laufen, die kein Fahrzeug bewältigen könnte. Und ein bisschen Herausforderung und Grenzerfahrung, das vielleicht schon...



Zwei Lektionen haben mir die vergangenen Stunden zudem veranschaulicht: Erstens: Probleme sind gute Gelegenheiten zu zeigen, was man kann. Und zweitens: Erfolgreiche Menschen denken in Lösungen, nicht in Problemen.



Und schon sind Lichter zu erkennen, der Zielbogen leuchtet einladend.

Mit einer letzten Beschleunigung laufe ich wie in Trance, taumelnd vor Freude und doch in der Balance in genau 10 Stunden ins Ziel der 5. Etappe.

Hervorragende Leistung!!

Mehmet sitzt matt im Ziel und gratuliert mir herzlich. Aber was ist das? Da sitzt ja Josep der Spanier und auf der Zielliste ist auch Javier schon eingetragen, 7 Minuten vor mir eingelaufen, bereits im Ziel, also 2. hinter Mehmet, ich erst 4. und Christian, der soeben einläuft somit lediglich 5. Da kann etwas grundsätzlich nicht stimmen!?! Wie ist es möglich, dass die zwei Spanier schon im Ziel sind, waren doch beide deutlich hinter mir, haben mich nie überholt und sind nun schon ausgeruht eingetroffen, Javier ist gar schon im Zelt verschwunden und Josep stellt sich dumm. Er sei hier und Dritter geworden.

Grosse Verwirrung. Mehmet bestätigt mich. Er habe immer wieder einzig *mich* hinter sich gesehen, *nie* einen der Spanier. Auch Christian ist zutiefst empört. Die Spanier hätten auch ihn nicht mehr überholen können und seien klar langsamer unterwegs gewesen; sein Kamerateam kann das auch bestätigen. Wütend legt er offiziellen Protest bei der Rennleitung ein und will sofortige Klärung. Zac erscheint aus dem Dunkel und hört sich unsere Versionen an, die Spanier sind schon weggeschlichen.

Alles verwirrend, ärgerlich und frustrierend. Da kommt man nach 10 Stunden stolz ins Ziel um erleben zu müssen, dass zwei Mitkonkurrenten offensichtlich unehrlich Ränge gutmachen wollen. So wie es jetzt aussieht, ist nämlich Javier im Gesamtklassement nur noch knappe drei Minuten hinter mir, und das kann er als schneller Läufer auf der letzten Etappe problemlos aufholen und mich vom Podest der ersten Drei stossen. Daher liegt mir genau so an der Klärung dieser Begebenheiten wie Christian, der vor laufender Kamera wutentbrannt zu seiner Schlafstätte stampft. Ich kann es immer noch nicht fassen! Wie war das möglich? Was ist da vorgefallen? Morgen müssen wir das klären, und zwar verbindlich und plausibel!

Emsig trinke ich meine Bidons leer, esse die restlichen Sugus und wie immer 4 Ovosport, um zur Nacht hin ein paar Kalorien an Bord zu haben. Noch schnell eine heisse Suppe, das wäre eine blendende Idee. Erwartungsfroh auf eine wärmende Nacht Mahlzeit schreite ich zum Feuer, wo mir einer der Helfer heisses Wasser in die zersägte PET-Flasche giesst. Dabei verschüttet er unvorsichtig kochendes Wasser über meine rechte Hand und verbrüht diese genau dort, wo schon ein deutlicher Sonnenbrand präsent ist. Zwar tut die Suppe gut und wärmt mich bestens, aber die Verbrühung tut noch lange danach mehr weh als sämtliche Blasen und Schürfungen an den Füßen.

Nach einer knappen Körperwäsche ziehe ich meine Merino-Unterwäsche an, alle anderen Kleider darüber und werfe eine Schlaftablette ein, will in Ruhe bis morgen schlafen und mich nicht von Gedanken um diese eigenartigen Vorkommnisse und durch Lärm später eintreffender Läufer wecken lassen. Damon ist noch nicht eingetroffen, Mehmet somit neuer Gesamtleader und vielleicht werde ich sogar Zweiter, je nachdem, wie viel Zeit er noch verliert. Aber dazu ist morgen genug Zeit, da ja erst übermorgen die Schluss-Etappe stattfindet und noch 2/3 der Teilnehmer irgendwo durch die Nacht unterwegs sind.



## Stage 5b: RUHETAG

Erstaunt erwache ich mit dem Morgenlicht. Unsere Zeltgemeinschaft ist komplett! Somit sind auch Brigid, Stan und Christian nonstop durchgelaufen und haben keinen Nachhalt beim CP 3 oder 4 gemacht. Damon ist mit 2 ½ Stunden Rückstand eingetroffen und fällt somit hinter mich zurück, was ihn weiter nicht stört. Er macht sich nicht viel aus Ranglisten und wirkt genauso zufrieden wie an den Tagen, als er noch das Maillot jaune tragen durfte, das nun Mehmet verdientermassen erben wird. Fleur hat ihre Führung um eine weitere Stunde ausbauen können und liegt im Klassement der Frauen weit vorne uneinholbar voraus.

Aber das Hauptthema sind nach wie vor die zwei „schnellen“ Spanier. Ich schnappe mir Javier und versuche ihm zu erklären, dass mir unklar ist, wie er gestern Abend vor mir im Ziel sein konnte. Er fuchtelt wild umher und gibt wortreiche Kommentare auf Spanisch von sich, sodass ich nachher kaum klüger bin. Ich führe ihn zum Zielzelt und zeige ihm auf der Liste der Ankunft, dass da etwas nicht stimmen könne. Er wiederum gestikuliert, man habe das falsch eingetragen, ich sei 7 Minuten vor ihm und er knapp nach mir eingetroffen. Was aber sicher auch nicht stimmt, er war ja schon da, als ich eingelaufen bin. Nun erscheint auch der Red-Bull-Mann Christian und gibt seiner Verwunderung und Verärgerung Ausdruck. Er will eigentlich alle 4-Desert-Läufe absolvieren. Aber unter diesen Umständen mit offensichtlichem Beschiss werde er keine weitere Etappe laufen. Endlich erscheint Zac und bittet uns um Geduld, er wolle die Sache klären und werde mit den Spaniern sprechen.

Stunden später holt er mich aus dem Zelt und gibt mir seinen Entscheid bekannt: Die zwei Spanier sind wirklich mehr als 30 Minuten hinter mir beim letzten Checkpoint registriert worden und waren dann komischerweise deutlich vor mir im Ziel. Sie hätten erst nach direkter Befragung ausgesagt, irrtümlicherweise den Weg verpasst zu haben, sind scheinbar auf der Hauptstrasse geblieben und haben auf dieser einfachen Piste das schwierige Tal mit der komplizierten Streckenführung, den Kletterpartien und den Wasserfällen locker umgangen und somit etwa eine Stunde gutmachen können, was die Ankunft vor mir erklärt. Es habe sich um einen bedauerlichen Irrtum gehandelt und nun werden ihnen die Zeiten so berechnet, dass die Abstände vom letzten CP auf die Zielankunft übernommen werden, also beide 30 und mehr Minuten hinter mir. Das soll mir recht sein, somit bin ich morgen und im Ziel sicher Zweiter und muss nicht um diese Position bangen.

Aber einen schalen Nachgeschmack hat das Ganze schon. Eigentlich hätten die beiden disqualifiziert werden sollen, da sie viele Kilometer neben der offiziellen Strecke und in *viel leichterem* Gelände über die Hauptstrasse gelaufen sind. Und zudem haben sie einen relevanten Vorteil gehabt und die schwierige Strecke elegant umschifft, sodass Damon nun 4. ist und von Javier überholt werden konnte.

Wie ist es möglich, dass die beiden das schwierige Areal so zielstrebig und präzise umgehen konnten, um genau richtig getimt nach dem vordersten Mann ins Ziel zu schlüpfen? Ich denke, da wurde *ganz bewusst beschissen* und die zwei hätten eine klare Zeitstrafe oder eigentlich einen Ausschluss aus dem Rennen verdient gehabt. Aber Zac wollte vermutlich nicht den Ärger der vielen Spanier auf sich ziehen, die mit den Südamerikanern, insbesondere mit den Chilenen, sympathisierten und ist dem wahren Konflikt etwas feige ausgewichen.

Jedenfalls wird mir bewusst, dass mein zweiter Rang nicht mehr gefährdet ist, mehr als 30 Minuten Vorsprung müssen über 10 Kilometer der Schlussetappe reichen. Und Mehmet liegt 50 Minuten vor mir und soll diesen Lauf gewinnen, keine Frage!

Meine Sehnenscheidenentzündung am rechten Bein hält sich still und behindert nur initial bei den ersten Schritten, sonst bin ich gesund, fühle mich erstaunlich ausgeruht und habe kaum Muskelkater. Etwas Hunger kommt auf, die verbleibende Ration ist nicht mehr üppig, wird aber gerade noch reichen. Sicher 3 kg an Gewicht habe ich abgenommen. Auch andere Läufer wirken mager und merglig.

Immer noch treffen Läuferinnen und Läufer ein, schon bald 30 Stunden sind seit dem Start gestern Morgen am Salzsee verstrichen. Wieder haben ein paar aufgeben müssen; ganz zuletzt werden von 82 Startern 69 die Ziellinie erreichen.

Ich verbringe den Tag mit Herumliegen, Plaudern, Hochlagern der Füße, Nichtstun. Eine letzte Suppe erfreut meinen hungrigen Magen, sie schmeckt besser als ein streng gehütetes Geheimrezept aus einem Gourmettempel.



**FAQ Nr. 12:** What is the best part of the event?

**Answer Nr. 12:** Many say it's the competitors themselves – that they leave the event with a new set of friends from all over the world.

*Zelt Nr. 3 „Llullaillaco“ von links nach rechts: Stan, Damon, Fleur, Brigid, Peter, Christian, Emanuele*



Stan hat grässliche Blasen an seinen Fussballen, beidseits sicher 5-7 cm durchmessend. Er müht sich kleinschrittig in seinen Zahnarzt-Schlarpen durchs Camp, hat aber nichts von seiner Fröhlichkeit verloren und ist zuversichtlich, auch die verbleibenden 10 km noch irgendwie durchhumpeln zu können. Er kompensiert mangelndes Talent durch enthusiastische Begeisterung und ist absolut unfähig zu Humorlosigkeit.

Christian hat sich gut erholt und seine Krise am 2. und 3. Tag tapfer gemeistert. Aufgeben sei für ihn nie auch nur ein Gedanke wert gewesen, vertraut er mir an.

Brigid muss die Schuhe hinten aufsägen, da sie nicht mehr genug Platz darin findet. Sie wirkt etwas aufgedunsen und erschöpft, aber der Wille zum Finishen und ihre natürliche Heiterkeit sind absolut ungebrochen.

Emanuele fristet ein ruhiges Dasein, hört oft Musik auf seinem iPod und notiert in sein Tagebuch, was ihm so alles in den Sinn kommt.

Fleur wirkt ruhig und konzentriert wie immer, mit ihrer liebenswürdigen diskreten Art fällt sie kaum auf.

Damon relaxt auf seiner kleinen Matte, wirkt entspannt und zufrieden trotzdem, dass er nicht mehr der Gesamtleader ist und morgen als Vierter einlaufen wird.

Ein letzter Abend in der Wüste, nochmals die strahlende Abenddämmerung am Horizont, einige Viertelstunden am Feuer mit neu gewonnenen Freunden; langsam wird uns bewusst, dass morgen diese Auszeit ein Ende finden wird und bald wieder jeder in seine eigene kleine Welt verschwinden wird.

**Stage 6: THE FINISH**

**fünfte Etappe: von Kari Gorge nach San Pedro**  
**10 km, +70 m, - 100 m**  
**Start 2372 m.ü.M., Ziel 2342 m.ü.M.**

Auch heute laufen wir gestaffelt los, damit möglichst alle innert einer Stunde im Ziel in San Pedro eintreffen werden. Zuerst die stark Angeschlagenen, die nur noch ein Wandertempo aufrecht erhalten können, eine Stunde später das Gros der Teilnehmer, die besten Zehn nochmals eine Stunde später, also um 11 Uhr.

Ich bin schon seit 6 Uhr wach und genieße gemeinsam mit Mehmet den ruhigen Morgen am Lagerfeuer, ohne viele Worte lassen wir die Weite der Wüste und ihre Farben, Klänge und Energien auf uns wirken.



Wann werde ich das nächste Mal in einer Wüste übernachten? Werde ich je wieder an so einem Lauf teilnehmen? Welche nächsten sportlichen Ziele zeichnen sich am Horizont ab? Ich weiss es nicht.



Die ersten zwei Gruppen sind schon unterwegs, nun starten auch noch die besten Läufer.

Aber auch die letzten 10'000 Meter müssen noch gelaufen werden! Zuerst über eine 4x4-Strasse, dann entlang Trampelpfaden hoch zum Ausblick über die Ebene mit San Pedro im Zentrum. Der Schotte Adam und der Österreicher Christian laufen vorne weg, Mehmet bleibt aufmerksam hinter mir, als ob er noch eine Attacke von mir zu erwarten hätte. Ich würde ihm auch dann den Gesamtsieg nicht streitig machen wollen, wenn er nur eine Minute vor mir liegen würde! Die letzte Etappe soll nicht mehr zu Positionskämpfen dienen, sondern ein gemeinsames Ankommen darstellen.



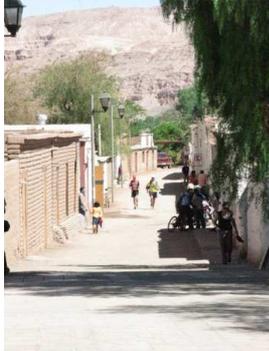
Den Österreicher Christian habe ich übrigens in dieser Woche schätzen gelernt. Er ist ein äusserst fairer Sportler, zielstrebig und vielleicht etwas eigensinnig, aber ein verlässlicher Kumpel und gewiss verdient er meinen Respekt. Wie er sich nach seinem 2 ½-Stunden-Umweg am 2. Tag wieder neu motiviert hat, ist beeindruckend.

San Pedro, die 5000-Einwohner-Oasenstadt in der Wüste, kann nur überleben weil der Rio San Pedro aus den Anden Wasser mitbringt; kurz hinter der Siedlung versichert er. Schon ist das Grün des Flusslaufes zu erkennen, die Hälfte der Strecke bewältigt. Wir überholen Alastair, der unsäglich langsam an seinen Stöcken vorwärts-humpelt. Irgendwie wird er es auch noch schaffen, keine Frage. Vorne jagen sich drei Läufer um den Tagessieg, während ich gemeinsam mit Mehmet ins Dorf einlaufe. Der Spanier Javier fällt hinter mir immer weiter zurück, eine kleine Genugtuung nach den verlogenen Vorkommnissen der letzten Tage.

Auf den letzten Kilometern sprechen Mehmet und ich ein paar Worte zu dieser besonderen Woche, teilen den Stolz über das Erreichte und sind voll Vorfreude auf den Zieleinlauf, der unmittelbar in die Nähe rückt.

Ich frage ihn, ob wir gemeinsam ins Ziel laufen können, das wäre ein Wunsch von mir an den verdienten Gesamtsieger. Natürlich willigt er ein und so rennen wir zwei frisch und ohne Spuren von mehr als 31 resp. 32 Laufstunden in der Sonne und Hitze, auf Sand, Salz, Stein, durch Wasser und Dünen, über Gebirge und durch Schluchten befreit über die Ziellinie.

## 4. FINISH – die Ankunft nach 250 km



Zielimpressionen

Ich hab's wirklich geschafft!!

Das war ein neues Erlebnis für mich. Ich habe mir diesen Moment vorher nicht vorgestellt und auch nicht davon geträumt. Nach einer langen Woche der Entbehrungen werde ich vom unerklärlichen Gefühl des Erfülltseins überwältigt. Die Erleichterung über die Ankunft in San Pedro ist so unmittelbar, dass ich auch jetzt, da ich diese Zeilen schreibe, keine brauchbaren Worte dazu finde.

Nochmals 52 Minuten waren wir heute unterwegs; total sind für mich somit 32 Stunden, 46 Minuten und 3 Sekunden notiert. Rang 2 von zuletzt 69 Finisher. Besonders stolz bin ich nicht eigentlich auf meine phantastische Plazierung, sondern auf die souveräne Art und Weise, wie ich dieses Crossing absolvieren konnte.

Samantha vom OK hängt mir die Medaille mit dem Gecko-Logo des Atacama-Crossing um den Hals und bestätigt mich: Wer in einem 4-Desert-Lauf aufs Podest läuft, darf dies hoch werten! Diesen Erfolg werde ich für immer besitzen dürfen.



Meine Emotionen schwanken zwischen Aufregung, Erschöpfung, Traurigkeit und Zufriedenheit: *Aufregung* wegen dem unerwarteten Erfolg mit dem hervorragenden zweiten Schlussrang, *Erschöpfung* ohne es unter der Adrenalindusche richtig zu realisieren, *Traurigkeit* über das Abklingen einer phänomenalen Woche in der Wüste, *Zufriedenheit* rundum. Ich erlebe die Feier im Dorfkern wie im Taumel, versteckte Tränen der Freude, Dankbarkeit und Erleichterung hinter meiner Sonnenbrille.



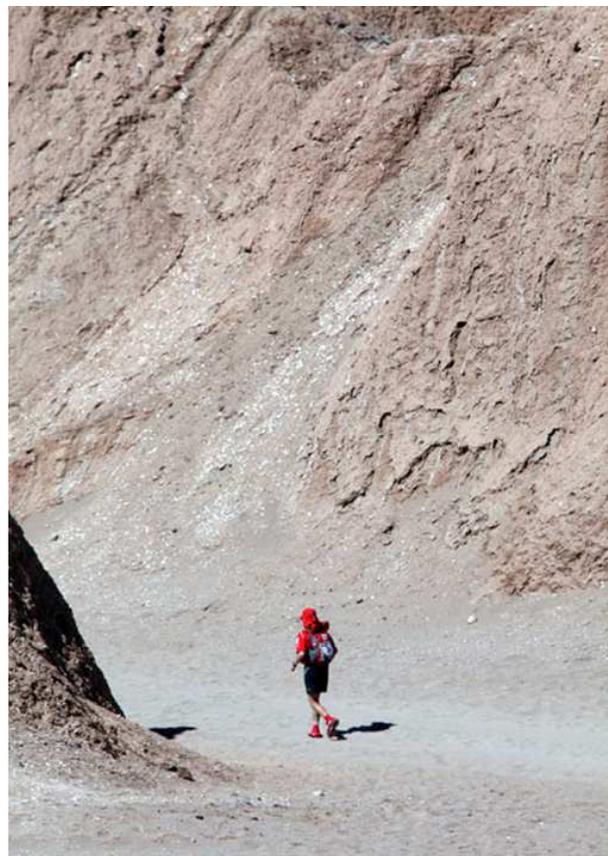
Ein paar Stücke Pizza und dazu eine Büchse Fanta, und schon hat uns die Zivilisation wieder. Stolz pendelt die schwere Medaille mit dem offiziellen Logo an meiner Brust. Der Sieger erhält denselben Preis wie der zuletzt eintreffende Finisher. Rundum zufriedene und glückliche Menschen, strahlende Gesichter und freudige Umarmungen.



**„Die Erde schenkt uns  
mehr Selbsterkenntnis als  
alle Bücher,  
weil sie uns Widerstand  
leistet.  
Der Mensch entdeckt sich  
eigentlich erst,  
wenn er sich an Hinder-  
nissen misst.“  
(Antoine de Saint-Exupéry)**

Meine Reise nach Chile in die Atacama-Wüste findet so einen wunderbaren Abschluss. Gesund und zufrieden darf ich mich über meine grandiose Leistung freuen. Stolz schaue ich zurück auf die vergangenen Tage in der Wüste, unendlich bereichert darf ich die Heimreise antreten.

Nein, das Atacama-Crossing hat meine hohen Erwartungen nicht erfüllt, es hat sie *bei weitem übertroffen!*





Eine Reise beginnt nicht in dem Moment, wenn wir uns auf den Weg machen.

Und sie endet auch nicht, wenn wir am Ziel angekommen sind.

Vermutlich beginnt sie viel früher, und sie ist eigentlich nie zu Ende, weil sich die Erinnerungen in unserem Inneren weiterdrehen, auch wenn wir schon längst angekommen sind.

Peter Osterwalder  
im Mai 2009

