

Kenia, 11.-19.9.2022

FOR RANGERS ULTRA

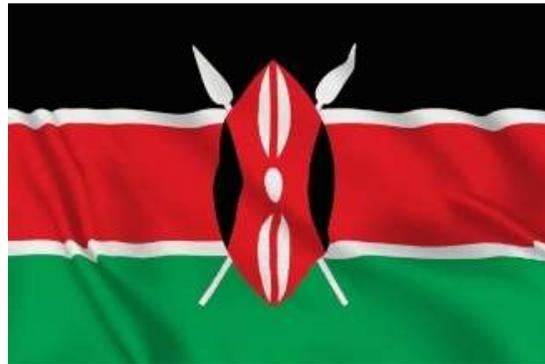
230 km in 5 Etappen

durch die Tierreservate westlich des Mounts Kenia

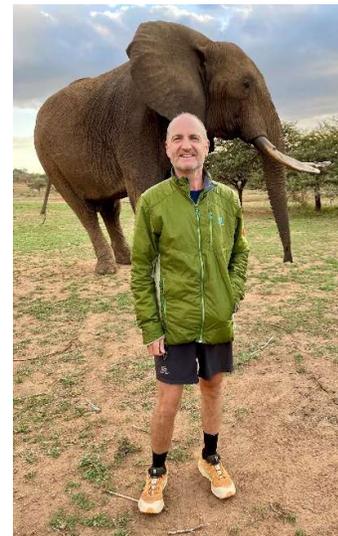
AN EPIC SELF-SUFFICIENT FOOT-RACE THROUGH FIVE KENYAN WILDLIFE CONSERVANCIES



A 230km race split into 5 stages crossing five wildlife conservancies; the playground of East Africa's iconic wildlife. Run in support of the brave Rangers who protect Africa's remaining giants.



mit dem Rucksack durch die
kenianische Savanne
Peter Osterwalder



... mit **DREI Jahren Verspätung** scheint es nun doch zu klappen...

-  Meine Anmeldung zu diesem Event erfolgte **2019**: leider schon ausgebucht, «**you are to late**», dann zwei Wochen vor dem Start die Info, ich könne doch kommen. Dies war dann aber zu knapp, um alles noch sinnvoll organisieren können
-  Austragung **2020**: ich bin dabei, wurde aus einem Pot per Los auserkoren als einer der gut 40 Teilnehmer; dann aber «**sorry about that**» Absage wegen – Corona
-  Austragung **2021**: wenige Monate vor dem geplanten Start auch «**we are very sad**» alles abgesagt, zu ungewiss wegen der Pandemie, der Lage in Afrika, den Flügen, und überhaupt
-  Austragung **2022**: lange ebenfalls unsicher, ob es nun zustande kommt. Aber scheinbar ist doch noch ein Funken Vernunft dem globalen Virus-Wahn entwichen und «**you are in the race, congrats!**» klappt es nun endlich. Denn sonst sind auch die Finanzierung der Rangers und die Projekte zum Schutz von Elefanten und Nashörnern in diesem Teil Kenias in Gefahr, das Geld dazu geht schlicht aus...



**Mittwoch, 14. September 2022, 07.55 Uhr, Lewa Wildlife Conservancy
Kapitel I/V «the big 5»: ELEFANT; 1. Etappe, 37 km**

Ein spektakuläres Camp inmitten von Baboo-Bäumen, darauf herumtanzende Affen, eine erste kalte Nacht im Zweierzelt gut überstanden, alles überspannend der afrikanische Himmel: *Ich bin da!*



Erst jetzt festigt sich die Gewissheit, dass dieser lange ersehnte Traum Realität wird. Einmalig, zu Fuss und ohne irgendwelche Hilfsmittel ein Reservat durchqueren zu dürfen, wozu sonst selten Bewilligungen selbst für geländetaugliche Allradantriebe erteilt werden.

59 Teilnehmer/innen sind (hoch?-)motiviert, aber tragen auch die bange Frage im Bauch, ob es wohl gut gehen wird, so in Selbstversorgung FÜNF Marathons hintereinander, über schattenlose Ebenen, durch ausgetrocknete Flussbetten und über Pässe, entlang Regionen, in deren Büschen die Wildnis zuhause, ja: ZUHAUSE ist.

- × **Vorfreude?** Nicht wirklich.
- × **Schwerer Rucksack?** Und wie! Sicher gut 7 ½ kg trotz kompromissloser Optimierung.
- × **Adäquate Vorbereitung?** Keineswegs.
- × **Mental** auf alles gefasst? Ich weiss ja gar nicht, worin die Schwierigkeiten bestehen werden.
- × **Zielsetzung?** Ankommen. Einigermassen gesund ankommen. Gut ankommen. In den Top-10 ankommen.

Do it now, sometimes «later» becomes «never».

Eine der ganz zentralen Motivationen zu derartigen Läufen ist – zumindest für mich – das überwältigende Gefühl im Ziel, die Herausforderung geschafft zu haben. Noch bin ich aber 230 km davon entfernt, 5 Tagesreisen durch die Savanne, unvorstellbar! Eine vielleicht einmalige Chance, die es zu packen gilt! Dennoch: Ich stand auch schon selbstsicherer an Startlinien, bin etwas irritiert und irgendwie verunsichert. Also ist eine **objektive** Standortbestimmung angesagt:



- **Summe:** alle Systeme auf «go». Es kann losgehen, ich muss ja nicht gewinnen oder etwas beweisen, es geht letztlich um einen guten Zweck und weniger um Sekunden! Und: *ich werde mich NICHT unterkriegen lassen.*

- **Meine Schwächen:** viel zu wenige Trainingskilometer, kaum Stabilitätsübungen für die Rumpfmuskulatur gemacht, der Rucksack kommt mir gar nicht entgegen, bin durch die momentan vielen Belastungen etwas gar absorbiert, irgendwie nicht wirklich parat.
- **Meine Stärken:** zäher Typ wenn's draufankommt, gute langjährig konservierte Grundlagenausdauer, mittlerweile enorm viel Erfahrung in Mehretappenläufen (auch solche wie dieser in Selbstversorgung), hatte stets gutes Timing und war bereit, als es zählte, brauche dringend wieder einmal ein verrücktes Erlebnis, der Sieg am Trans-Peneda-Geres (4-Tage-Lauf in Portugal) war ja auch nicht nichts. Auf das Beste hoffen, auf das Schwierigste vorbereitet sein; darin bin ich gut.

STAGE ONE

The Race Begins in Lewa Wildlife Conservancy.

In partnership with neighbouring Borana Conservancy, this UNESCO World Heritage site is home to 93 Black Rhino, 70 White Rhino and the world's largest population of Grevy's Zebra.

Watch out for the baboons in Base Camp too, they seem to have developed a taste for race snacks.

Camp sites are made up of large military style canvas tents with cot beds set in rows. You'll sleep around 16 people to a tent and have plenty of opportunities to get to know your tent buddies.

Base Camp is fenced off but you should expect to hear wild animals calling out through the night.

The race begins with a cheer from many of Lewa's staff and friends and family from across

Lewa

37KM

beyond the ultimate

to take us to adventure

the conservancies who come to see this spectacle. It is an extremely rare thing to watch a group of people take off into the conservancy on foot.

Within the first half of the race you'll pass through a number of small Kenyan settlements. The local children will come out to watch the action and cheer you along as you make your way into the conservancy proper with a long climb up to the NgareNdare forest.

During the latter part of the stage you'll cross over into Borana Conservancy, keep an eye out near CP3 as it sits in full view of the massive rocky outcrop which served as the inspiration for Pride Rock in Disney's Lion King.

You'll camp tonight by the NgareNdare river which runs refreshingly cold having flowed down from Mt Kenya's glaciers.

Natürlich bin ich mir bewusst, dass die kommenden Tage viel mentale Arbeit bedeuten werden, schliesslich ist es nicht ganz trivial, sich zu so einem Effort immer wieder neu motivieren zu können. Garantiert wird mein inneres Teufelchen probieren, mich stets neu auszutricksen, hochraffiniert und mit ganz neuen Finten. Ich werde darauf vorbereitet sein!

Chris King (CEO von BTU «Beyond The Ultimates») und sein Team stehen bereit, der Heli flattert schon in der Luft, die Photographen hauern schussklar. Plötzlich fühle ich mich entspannt und zuversichtlich, es kann losgehen, bin parat. Ein letztes Kontrollieren der Schuhe, Rucksackbündel, Bidons, Sonnenbrille, GPS-Tracker, Multifunktionsuhr am Handgelenk – Start in 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO!

Und schon stäuben wir 59 Wahnsinnigen aus zig Nationen davon:

vorne die ambitionierten erfahrenen Ultralangstreckenläufer, dann die fleissig-ehrgeizigen Amateursportler, dahinter die Zähnen «Ich werden ankommen», zuletzt die weltverbessernden Wanderer mit ihren Nordic-walking-Stöcken.



Ich weiss von solchen Anlässen, dass nach 1000 Metern fast schon definitiv klar ist, wer am Ziel in den vordersten Rängen sein wird. Daher nehme ich erleichtert zur Kenntnis, bisher in ca. siebter Position rennend gut mithalten zu können. Man kann auch recht verbindlich dem Volumen und der Bepackung des Rucksacks ansehen, wer hier nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Hirn unterwegs ist. So ist mir schnell klar, dass der davonstürmende junge Engländer mit seinem wild hin und her schaukelnden Rucksack kaum 230 km an der Spitze des Feldes laufen wird, so schweissnass und rotbackig er bereits nach der ersten kleinen Steigung ausser Atem keucht.

Nun bin ich also wieder in Kenia; letztmals 1978 gemeinsam mit meiner Mutter, als Geschenk für das bald erfüllte 9. Schuljahr. Wir waren damals eine Woche in Mombasa unten am Meer und eine Woche auf Safari im Amboseli-Nationalpark. Lange ist's her, viel hat sich seither verändert, 44 Jahre sind mehr als eine Generation und mit der momentanen Beschleunigung schon fast Quantensprünge. Damals hiess es «Teleboy», «am laufenden Band», Bernhard Russi feierte Siege, die Russen drohten irgendwo hinter dem Eisernen Vorhang. Ich hatte mich gerade durch die Probezeit am Gymnasium Kantonsschule Öllikon gekämpft und diese letztlich gut bestanden (Kommentar meiner Mutter zu meinem Zeugnis, da in Mathe eine 3 hatte bei sonst alles genügenden Noten: «Pfui!»). Hat sich Kenia verändert? Ich weiss es nicht, vermutlich schon, wenn auch nicht so dramatisch. Habe ich mich verändert?

Die erste kleine Anhöhe ist also gemeistert, es ist noch angenehm kühl, so um die 18-20 °C, feiner Wind zieht über die nun öffnende Ebene, nur gelegentlich reißt die Wolkendecke leicht auf. Meine Beine sind von der langen Reise hierhin noch ziemlich hölzern, der Rucksack stört schon enorm. Ich war schlicht zu faul, um – was durchaus sinnvoll gewesen wäre! – mit dem Rucksack ein paar Dutzend Trainingskilometer abzuspulen, daher muss ich mich nun nicht beklagen, wenn's nicht so locker läuft. Mein letzter Mehretappenlauf in Selbstversorgung (Essen, Kleider, gesamte Ausrüstung inkl. Schlafsack etc.) liegt doch schon 4 ½ Jahre zurück, Mauna-to-Mauna Hawaii 2018 ist in weiter Ferne; eine noch ganz andere Zeit war das damals, ohne Pandemie, Praxiswechsel, Grosselternwerden, fake news, bad news, war games. 1984 im Jahr 2022.

Umso dankbarer schalte ich nun für einige Tage *in den Flugmodus*, kappe fast sämtliche Verbindungen zu «normalen» Welt, tauche ein in ein läuferisches Abenteuer mit hohen Erwartungen. Es sind viele Versprechungen gemacht worden: wir sollen Elefanten und Nashörner, Zebras und Giraffen sehen, werden von aufmerksamen Rangers auf den Strecken bewacht, dürfen zu Fuss durch Territorien, wo sonst Safari-Jeeps ihre Verdecke schliessen müssen. Und schon das erste Camp heute Nacht war ein Erlebnis; ich fühlte mich wie Robert Redford in «Out of Africa». Der Klang der Savanne, die Weite der trockenen Hochebene und der nächtliche Sternenhimmel haben sofort den überbefrachteten Alltag weit wegrücken lassen.



Läuferisch bin ich allerdings nicht sonderlich locker unterwegs, jede kleine Geländeunebenheit erfordert spürbare Anstrengung. Das liegt v.a. am Rucksack, der wie ein Klotz am Rücken zieht und die Beine bleischwer in den staubigen Pfad drückt. Wir Läufer sind uns solcher Lasten nicht gewohnt, laufen gerne locker und frei durch die Natur, vermeiden jeglichen Ballast. So geht mein Atem schwerer als mir lieb ist, fühlen sich die Oberschenkel und Waden dumpf an, klopft der Puls um 140 Schläge/Minute, komme ich zwar flott aber mit *übermässigem* Aufwand dazu voran. Inzwischen bin ich vermutlich auf Rang 5, nach dem mich der Amerikaner Jeffrey (aus New Hampshire) und der Franzose Cherif (aus Paris) überholt haben, ich wiederum an zwei Kollegen vorbeiziehen konnte. Checkpoint 1 (bloss Wasserstelle, mehr gibt es nicht...) ist passiert, ich hatte noch genug (=zu viel) Wasser in meinen Bidons.



Gelegentlich hüpfte eine Gazelle flink und geschmeidig über die Savanne, einzelne Gnus grasen weit hinten bei den Büschen, allerlei LBBs («little brown birds») flattern vergnügt herum. Die Big Five halten sich noch versteckt, vielleicht später. Jedenfalls flankieren viele Rangers die Strecke, aufmerksam suchen sie die Weite nach Wildtieren ab, sicher nicht bloss zum Spass oder aus Langeweile. Sie scheinen ihren Job sehr ernst zu nehmen, tragen die Tarnuniform und ihre (hoffentlich gesicherte!) Knarre mit viel Würde und Stolz. Nur keine dummen Sprüche, ihre Arbeit ist – so ferienvergnügt das wirkt – seriös und nicht ganz ungefährlich. Gerade kürzlich sind wieder zwei Männer dieser Truppe bei einer Schiesserei mit Wilderern ums Leben gekommen.



Es ist ruhig hier draussen in der Steppe. Die Weite und Stille wirkt wie eine Interferenz, die den störenden Schall des hektischen Alltags eliminiert.

So kann ich mich bei derartigen Anlässen wunderbar loskoppeln vom Lärm des morsch gewordenen Gebälks des Weltenlaufs.

Das Problem derartiger «Antischall»-Momente ist jedoch, dass – wenn man die Neutralisation wieder verlässt, alles noch *lauter* dröhnt als zuvor...

Es zieht etwas am tiefen inneren Unterschenkel, auch meine chronisch irritierte Achillessehne links «ist da», ansonsten mental, motorisch, zirkulatorisch und mechanisch alles im grünen Bereich.



Dr. Osterwalder, der Mann mit den verrückten Laufideen, trabt weiter. Schon crazy, was ich hier wieder in Angriff nehme. Und welch Privileg, einfach so nach Kenia zu fliegen, um eine Woche Orte aufzusuchen, welche bestenfalls 90% der Weltbevölkerung Google Picture anfragen dürfen. Freundliche Rangers rufen ihr herzliches «*Jambo*» in den Morgenwind, lachen uns mit weiss leuchtenden Zähnen entgegen, sind begeistert über die willkommene Abwechslung in ihrem Alltag. Diese jungen Männer (die meisten wohnen weit weg von hier und haben im Durchschnitt 3-4 Kinder) sind von der Armee oder den Reservaten angestellt, bewachen momentan unsere Route resp. überwachen Tag und Nacht die Territorien zur Verhinderung des Wilderns.

Denn nach wie vor sind Elfenbein und v.a. das Nashorn sehr begehrt. Dieses bringt aktuell auf dem Schwarzmarkt 164'000 (!) Dollars pro Kilogramm, angepriesen als das ultimative Aphrodisiakum resp. als fiebersenkendes Pulver in der traditionell chinesischen Medizin oder japanischen Arzneien. Zurzeit gelingt hier in Kenia der Schutz dieser Tiere recht gut, während in Südafrika seit einigen Jahren ein übles Gemetzel stattfindet, um die begehrten Hornmassen an chinesische Millionäre zu verkaufen. Wenn man diese Preise und die Situation der Menschen in diesen Ländern kennt, muss man sich im Wissen um das Wesen unserer Gattung eigentlich der Schlacht geschlagen geben.



Nashörner sind sogenannte «Umbrella-Tiere», wie ein Regenschirm decken sie mit ihrem grossen Raumbedarf weite Areale ab. Wenn es also gelingt, diese arg dezimierten Tiere zu schützen, tut man dies *zugleich* für Elefanten und sehr viele weitere Arten, die im Schutz ihrer Reservate leben und sich vermehren können. «Save the Rhino» dient also nicht nur den Nashörnern, sondern ist letztlich ein Schutzprojekt für unzählige bedrohte Tierarten.

Die Rangers müssen natürlich ausgebildet, koordiniert, ausgerüstet und bezahlt werden. Zudem ist eine Versicherung wichtig, damit im Falle einer Verletzung oder gar eines Todesfalles die Familie zumindest finanziell einigermaßen abgesichert ist. Ansonsten würde kaum jemand diesen nicht ungefährlichen Job ausüben. In den letzten 5 Jahren sind mehr Rangers während der Ausübung ihrer Arbeit verstorben als England Soldaten in den internationalen Konflikten der letzten Jahrzehnte verloren hat.



Weiter, am Helikopter vorbei. Dieser ist hier «stand-by», würde allenfalls Tiergruppen oder Herden, die unsere Strecke «versperren», wegdrängen und so den Weg frei machen. Es geht wellig auf und ab, «rolling hills» hiess es im Briefing vor dem Start, was immer das heissen mag.

Apropos heiss: es wird langsam wirklich drückend warm, die Hitze des nahenden Mittags sucht sich ihren Weg durch die immer noch weitgehend deckende Wolkenschicht. Wir sind wenig nördlich des Äquators, ab 11 Uhr wird es garantiert runterbrennen – also beeile Dich, bis dann den Hauptteil der knapp 40 km langen Startetappe gemeistert zu haben!!

Langgezogen und schmucklos, ich trabe der nun breiten Kiesstrasse nach, die langweilig auf und ab durch ein erbärmliches Dorf nach dem anderen zieht. Überall liegt Müll herum, ausgehungerte Ziegen jammern an engen Stricken gebunden über verdorrte Wiesen. Und fröhlich strahlende Kinder allen Alters in bunter europäischer Kleidung Typ «Winter-Kleidersammlung Caritas» säumen die Strecke, rufen innig «Jambo» und «Hau arr ju» entgegen, giggeln vergnügt, sind fasziniert ob dem Spektakel, das ihren heutigen Tag ganz unerwartet belebt.



Einerseits ist das ja alles herzlich und berührend, andererseits könnte ich zum Preis meiner Uhr, die ich mit aller Selbstverständlichkeit am Handgelenk trage, das ganze Dorf hier kaufen resp. (vorübergehend) lebensfreundlicher gestalten. Die Gegend bietet kaum Rohstoffe, hier fahren keine Jeeps mit reichen Amis durch, die Dollars aus dem Fenster reichen, hier herrscht bittere Armut, Wellblechdächer, verrauchte Holzbuden, dumpfes Warten auf bessere Zeiten, die nicht kommen werden - und so auch nicht kommen können.

Dann aber wieder Motorräder in erstaunlicher Qualität und wo immer die Armut nicht bis auf die Knochen reicht: Handys - in alter oder neuester Form. Ich will mir das alles nicht zu nahekommen lassen, laufe etwas schneller, hoffe bald wieder aus dieser Dorf - Zone zu kommen.

Es geht nun recht steil hoch, irgend so eine Aufwerfung, die eine Ebene von der anderen trennt, gilt es zu überqueren. Ich bin dankbar um etwas Abwechslung, komme gut voran, bin glaub schon an Position 4 oder 5 angekommen.

Die Hitze drückt in den Hang, der rote Grund reflektiert das jetzt immer mehr durchdringende Sonnenlicht.



Bald bin ich oben, kleiner Kontrollpunkt, wieder freundliche Helfer, noch gefüllte Bidons, gute Worte, weiter.

Endlich beginnt ein Trail-ähnlicher Abschnitt: gut mit weissen Kalkflecken auf dem Boden leuchtend markiert renne und wandere ich weiter bergan, einem Absperrungszaun folgend, dann durch enge Durchlasse auf die Gegenseite, in wirrem Zickzack hinein in unbekannte Natur.

Das ist er also, der Ngare-Ndare-Forest.





Alle 30 bis 50 Meter steht ein Uniformierter.

Ich frage einen sehr jung erscheinenden Ranger, der mich strahlend mustert, ob es hier Elefanten gäbe, schliesslich liegen überall handballgrosse Kotbollen herum, die werden ja kaum von Zebras oder Büffeln stammen.



«Nonono, you are very security» antwortet er.



Ganz oben öffnet sich ein atemberaubender Blick in die weite Landschaft, und ist der geschlängelt verlaufende Weg auf der Kante schön erkennbar.

So macht es Spass, so ist es ein Abenteuer, wow!

Immer mal wieder sehe ich Antilopen, Zebras weit unten, dort vielleicht ein Büffel?

Der Heli rotiert spektakulär über mich hinweg, setzt weit vorne auf der Kante in einer kleinen Lichtung auf. Dort angekommen zeigt mir das Helferteam eine Familie von Elefanten unten in der Ebene, ca. ein Kilometer entfernt, gut zu erkennen.



Das ist an sich nichts Besonderes, im Zoo sieht man die Grauhäuter ja von ganz nahe. Aber wenn man so völlig alleine in kaum begangener Natur unterwegs freilebende Elefanten sieht, der Bulle mit seinen Mutterkühen und den Jungen, ist das schon etwas sehr Spezielles. Dankbar und irgendwie beschämt laufe ich weiter. Vielleicht sollte ich nicht immer so vorlaut sein.



So, jetzt nutze ich mal die Gelegenheit, um aufzuzeigen, warum ich an solchen Läufen teilnehme, warum ich danach derartig epische Berichte verfasse, wieso ich mir nie unterwegs Notizen machen muss und dann Wochen später zuhause noch genau rekonstruieren kann, was genau passiert ist: Die soeben miterlebte Passage zeigt das exemplarisch auf:

- Ich komme – HURRA! - **auf eine Anhöhe**, bin oben, hab's geschafft, froh und erleichtert.
- Dann **donnert der Heli** wenig über meinen Kopf dahin und wirbelt den Savannensand auf.
- Jetzt **landet** er sogar, genau dort vorne wo sich dieser **wunderbare Weg** hinschlängelt.
- Das **Team am Checkpoint** winkt schon, alle freuen sich über mein Kommen, sind parat.
- Ich werde herzlich begrüßt, **beglückwünscht**, **Wasser** wird aufgefüllt, alles ganz automatisch.
- Dann sogar der Hinweis, ich soll doch mal durch den Feldstecher gucken, dort unten links, die **Elefantenherde**, wow!
- Zuletzt der **motivierende Tipp**, es gehe nun wunderbar einfach bergab, alles mühelos zu meistern, nächster Kontrollpunkt in ca. 10 km, du schaffst das locker, go Peter go.

Das waren jetzt gerade mal **2 Minuten**. Reich befrachtet, absolut einmalig, weder plan- noch wiederholbar. Und tief eingegraben in meine Hardware, unvergesslich gespeichert. *Any questions?*

Jetzt kommt – Chris motiviert mich dazu – ein *lovely descent*, mal so richtig «tschädere la», bergab ohne dauernd kräftezehrend sich voranzumühen. Ich bleibe besonnen, trabe sorgsam die ausgespülte Schotterstrasse runter. Schöne Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nervensystem! Und bitte kein Sturz, schon gar nicht mit dem heute ja noch so schweren Rucksack...



Es folgt ein abwechslungsreiches Hoch- und-Runter, immer etwas Rückenwind, stets bunter Wechsel von Sonne und Schatten, richtig famos.

Und sicher schon Halbzeit der Stage 1, immerhin; bleib dran, es läuft gut.

Erstmals verspüre ich so etwas wie Effizienz in meinem Vorankommen.

Das Rennen – vorerst Schritt für Schritt - geht über in Bewegen in einem Fluss mit einer weichen Dynamik und ohne Kraftaufwand. Denn heute gilt es energiesparend gut durchzukommen, kein Forcieren, aber auch kein Herumtrödeln. Speditiv vor der ärgsten Mittagssonne in Camp II ankommen lautet die Hauptmotivation. Schau, eine Affenfamilie dort oben in den Ästen des Akazien-Baumes, freche Kerle.

Und der originelle Vogel, ich weiss seinen Namen nicht, Zazu in Disneys «König der Löwen», schwebt arrogant über mich hinweg...



... als wolle er mir kundtun, dass ich hier nun wirklich nichts verloren habe.

Wenn ich richtig gerechnet habe, sind es nun noch etwa 10-12 km bis in Ziel. So langsam macht sich eben doch eine matte Schwere breit. Durchhalten, durchziehen, durchlaufen. Es wird wieder öd, lange Geraden verbinden kurze Einschnitte in die verdorrte Steppe. Nichts zu sehen ausser die holprigen 2-3 Meter vor meinen Füßen, Blick stets konzentriert auf die unmittelbare Herausforderung gerichtet...

Die beste Therapie von Langeweile ist bekanntlich Neugier. Also wecke mal Deine Sinne, es gibt garantiert etwas Einmaliges zu entdecken:



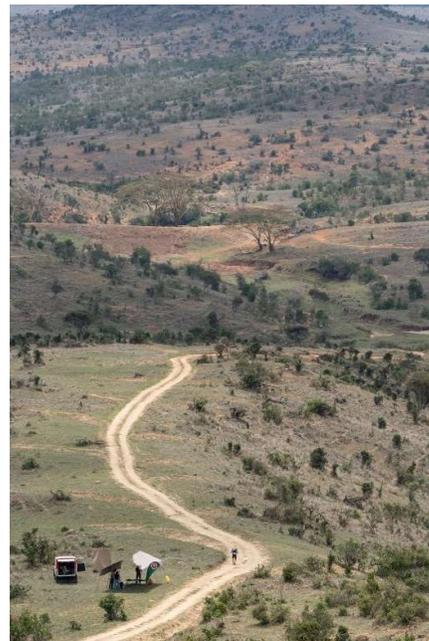
Da, der Königsfelsen, auch aus dem wunderbaren Film mit Mufasa und Simba, crazy!



Und unten talwärts ein Zeltdach mit Jeep und BTU-Flaggen davor, die letzte Kontrollstelle. Auch hier oben stehen an neuralgischen Stellen Rangers in ihren Tarnuniformen, scannen die Strecke nach potenziellen Bedrohungen für uns Eindringlinge, motivieren mit freundlichen Worten oder aufmunternden Gesten.

Bidon nochmal $\frac{3}{4}$ füllen, das sollte bis ins Ziel in ca. 7-8 km genügen, jetzt ruhig noch etwas kämpfen und leiden, bald ist es ja (zumindest für heute...) geschafft. Das Team am Kontrollpunkt freut sich über mich, staunt was der Ol-die da leistet, will mir ein Schattenplätzchen offerieren und verabschiedet mich herzlich, als ich kaum eine Minute nach meinem Eintreffen schon weiter talwärts renne.

Sie werden noch bis zur Abenddämmerung hier ausharren müssen, bis die letzten Teilnehmer passiert haben. Zeitlimiten als solche sind nicht definiert, aber bei Dunkelheit (also ca. 18.30 Uhr) MUSS jeder im bewachten Camp sein, sonst könnte es gefährlich werden im Reich der wilden Tiere ...



Nun nervt die Strecke, es wird staubig und langweilig, kaum Vegetation, die Rechnerei im Kopf beginnt: Wenn ich nun also einen 6-Minuten-Schnitt pro Kilometer renne, sind es noch etwa 40 Minuten. Aber diese sch... Steigung raus aus einem Wadi drückt mein Timing runter, zudem bin ich mit dem elenden Rucksack garantiert viel langsamer unterwegs als es sich kräftemässig anfühlt, kalkuliere mal eine Stunde, dann hält sich der Frust etwas in Grenzen. Eigentlich sollte ich schon 3 der verbleibenden Kilometer gemeistert haben, also bloss noch 5?

Ultralangstreckenläufe bringen einem an unbekannte Orte. Nicht geographisch gemeint, sondern ganz verschiedene Gemütszustände. Da hilft manchmal der Trick der Selbstgespräche. «Mach weiter, streng Dich an» etc. funktioniert bei mir überhaupt nicht, ist eher kontraproduktiv. Besser tönt «Du kannst das, und wenn Du Dich an so ein dämliches Rennen angemeldet hast, lauf es gefälligst anständig zu Ende!».

«Hello, is anybody out there?» Dieser lästige Ohrwurm der Pink Floyd begleitet mich schon seit dem Start. Hier ist die Frage gerechtfertigt; ist dort jemand, da draussen?



Das alles spielt sich im Kopf ab. Aber wie *fühlt* es sich an? Was spüre ich wirklich, wenn ich so müde und matt die hoffentlich letzten Abschnitte einer derart anspruchsvollen Reise renne? Schmerz ist es nicht, auch nicht Kampf, schon gar nicht Qual, auch nicht wirklich anspruchsvoll, letztlich aber doch ein äusserst schwieriger Prozess, sich aufrecht und zielgerichtet zu halten.



Vor mir niemand, hinter mir niemand; immer Dank den gut angebrachten Markierungen mit weiss-leuchtendem Kalk die Gewissheit, wenigstens nicht neben der Strecke zu laufen. Weiter Du Irrer, selber schuld, KEIN Grund zu meckern!

Hey Mister Tambourine Man, play a song form me! würde Bob Dylan jetzt singen.



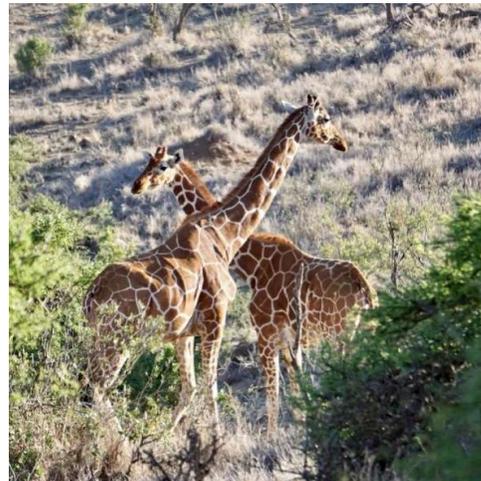
Wir sind übrigens mit einem 350 g schweren (!) Tracker ausgestattet, so ein Funkwunder, das zeitgenau die Position ermittelt, via Satellit nach England schickt, wo eine Mitarbeiterin der BTU vor dem Bildschirm unser Vorkommen überwacht. Falls man mehr als 200-300 Meter von der vorgeschriebenen Strecke abweicht, beginnt das Ding zu piepen, allenfalls wird die Organisation informiert, sich auf die Suche nach dem Abwegigen zu machen. Zudem verfügt das Gerät über einen Alarmknopf: im Notfall unten aufklappen und 5 Sekunden auf die rote Taste drücken, dann geht der Mecano los und innerert Kürze sollte ein Jeep oder Heli vor Ort sein. Und der Alarmierende aus dem Rennen - also keine Spielchen damit, wenn mal ein Schuh drückt...

Zwei Jeeps unserer Organisation überholen mich, ein gutes Zeichen, dass da Camp naht. Weniger gut ist die Staubwolke, die sie hinterlassen. Einsteigen wäre schon verlockend, bloss so 2-3 Kilometer gratis, ist doch kein Verbrechen, warum immer so seriös?!?

Doch! Das dort vorne sind keine Bäume, sondern *Giraffen*, die ihre langen Hälse nach mir recken. Bewegungsarm verharren die beiden auf der Anhöhe, ich bin für sie von mässigem Interesse.

So schön diese gesprenkelten Tiere sind, sonderlich intelligent scheinen sie nicht zu sein.

Zumindest haben sie meine Sinne etwas geschärft und meiner Motivation fürs Finale einen Schub verliehen.



Jetzt noch eine schiefergraue Ebene, schattenlos um genau 12 Uhr, also voll im Zenit der äquatorialen Sonne. Sei jetzt mutig und tapfer, nichts kann den Wert solcher Erfahrungen ersetzen! So leichtfüssig wie möglich galoppiere ich weiter, es fühlt sich seltsam an. Es ist nur ein Rennen, nicht mehr. Ich bleibe der Gleiche, ob ich nun 5 oder 10 Minuten mehr brauche.

Dranbleiben, dort vorne auf dem Weg zum Verlassen des Plateaus kann ich einen weissen Spot erkennen, also geht's in diese Richtung. Oben angekommen folgt eine weitere Überraschung: hinter der glühenden Steppe kommt ein leuchtend begrüntes Tal zum Vorschein, sogar violette Blüten strahlen einladend. Dort unten muss das Camp sein, Freude herrscht. Aber Vorsicht: bei einem Ultralauf gibt es kein «nur noch», es gibt nur dieses «immer noch».



Und schon bin ich durch die Absperrungen, die hier als Barrieren für die Big-3 angebracht sind. «*You are almost there!*» motivieren zwei Ranger freudestrahlend. Bleib mal skeptisch, «almost» ist speziell in Afrika sehr relativ. Und wirklich, es braucht nochmals etwas Zähheit, bis endlich Pfeile runter an den rauschenden Fluss weisen. Ich beschleunige. Nun ruhig noch etwas Speed zur Ziellinie aufbringen, die vorne erkennbar wird!



In 4:18 h hüpft Läufer 046 Osterwalder Switzerland als Dritter über die Ziellinie, *well done!* Noch etwas weiter bis ins Zelt (erst dort liest der Sensor die Trecker-Signale ab) - und schon bin ich offiziell als Finisher 1/5 dokumentiert. Jeffrey und Cherif sind schon da, sitzen zufrieden im Schatten, gratulieren zur tollen Leistung. Sie sind 12 resp. 5 Minuten vor mir eingetroffen, keine grossen Differenzen. Bei 30 Jahren Altersunterschied zu mir...

Ich gebe Kathie, die Zeitmesserin und Zelt-Managerin in Personalunion, mein Handy, brauche natürlich noch ein Finisher-Foto.

So «schlimm» war das nun wirklich nicht, hat ja bestens geklappt, ging eigentlich ausgezeichnet! Die letzten 4 Stunden haben mich wieder viel über meine Verletzlichkeit, aber auch über meine Stärken gelehrt.

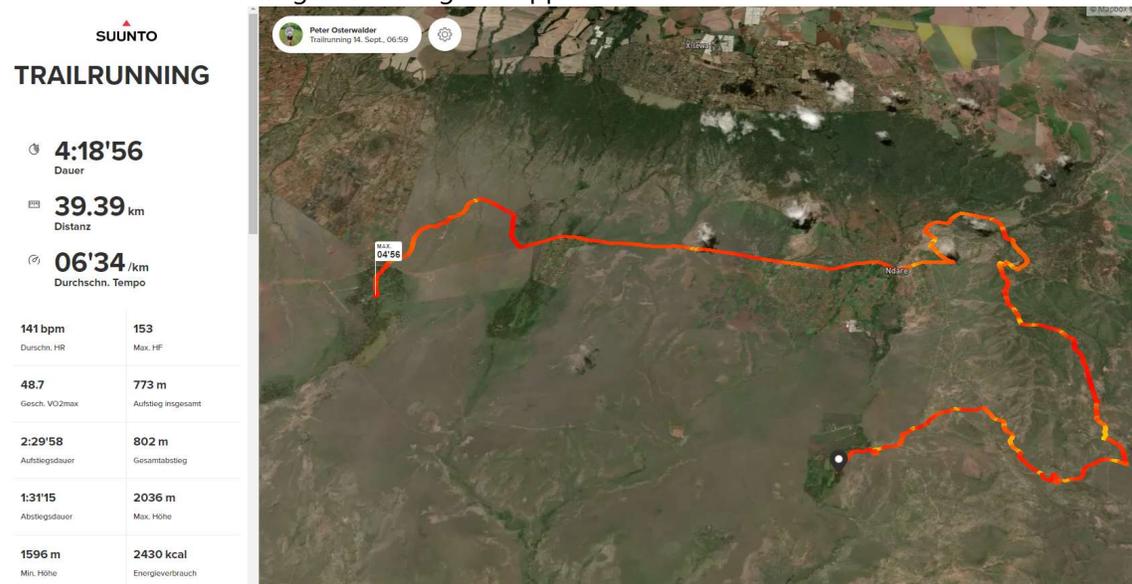
Zelt 35 ist dort vorne rechts, das dort unter dem Baum, tipptopp. Und es gibt – man staune – Duschen! Ein gewaltiges Fass ist auf Holzpflocken montiert, darunter raucht ein klägliches Feuerchen, Freiluft-Dusche ahoi. Gleich mit den völlig verschwitzten Kleidern stelle ich mich unter das erfrischend kalte Wasser, staune was da alles an Salz und Staub vom Kopf rinnt. Seife habe ich keine, auch kein Frottiertuch, egal. Re-zivilisiert und mit ausgespülter Laufgarnitur stakse ich ungeschickt zurück zum Zelt, suche das wärmende Langarm-Merino-Shirt und die zweite Hose.

Jetzt Iso-Matte aufpusten, Schlafsack ausrollen, Nackenkissen ballonieren, einfach mal ein paar Minuten hinlegen - und sonst gar nichts. So aus dem Alltag heraus 4 ½ Stunden durch die Steppe rennen, dazu mit 8 kg am Rücken, etliche Höhenmeter, einfach so auf 2000 m.ü.M., das verdient wirklich ein entspannendes Durchschnaufen.

Die hinter mir platzierten Johann und Iansen sind auch da, fast eine halbe Stunden nach mir eingetroffen. Wenn ich also Platz 3 an diesem internationalen Rennen halten könnte, zudem klar der Älteste in den vorderen Positionen, wäre das ein beachtlicher Erfolg. Nichts verschreien, es hat eben erst begonnen...

Nun ist Zeit für etwas Kalorien und ein paar Salze: Pilzcrème-Suppe Knorr im Bidon aufgeschüttelt, ein Festmahl. Und der Schoggi-Riegel für die Mittagsration kommt auch gleich dran. Alles, was ich jetzt auffresse, muss morgen nicht mehr mitgeschleppt werden! Andererseits sind meine Rationen knapp bemessen und gut aufgeteilt, also bleiben bloss noch 5 Sugus, der Travellunch und zwei weitere Suppen für heute auf dem Menu-Plan. Aber das reicht bestens, in dieser elenden Hitze und bei beleidigtem Magen (ich habe ihm heute mit diesem Isostar-Gesöff wieder einiges zugemutet!) hält sich der Appetit in argen Grenzen.

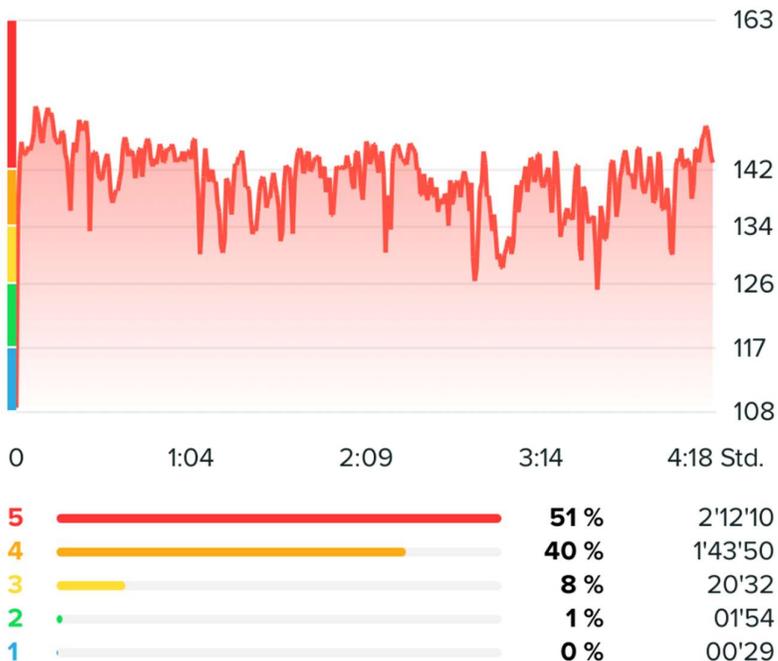
Zeit für die «Auswertung» der heutigen Etappe:



HERZFREQUENZZONEN

Durchschnittlich 141 bpm

[Auf Karte anzeigen](#)

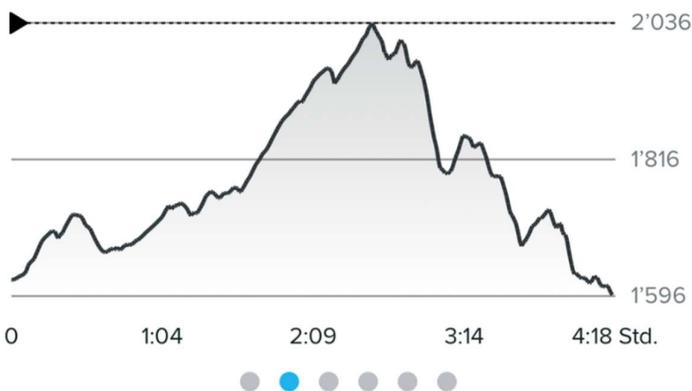


Ich bin mir sehr wohl bewusst, dass ich heute klar über meinem üblichen Level gelaufen bin, die Pulskurve zeigt das eindrücklich, fast die gesamte Strecke im **roten** oder **orange** Bereich, also über oder an der anaeroben Schwelle. Hitze, Höhe, Rucksack, Einstiegsetappe, der Wille, hier rasch anzukommen vor der maximalen Mittagshitze haben mich etwas forcieren lassen. Trotzdem hat das Gefühl gestimmt, ich habe mich nicht verausgabt.

HÖHE

Höchststand 2036 m

[Auf Karte anzeigen](#)



Das Höhen-Profil sieht beeindruckend aus, ist aber bloss der Üetliberg im kenianischen Hinterland, gut 400 m Differenz zwischen dem höchsten und tiefsten Punkt.

AUF DIESER ROUTE

Sie sind diese Route das erste Mal gelaufen. Machen Sie diese Route zum Leistungsvergleich nochmal.

#	Dauer	Datum	Tempo	HF
1	<u>04:18'55</u>	14.9.2022	6'34	141

Diese Erkenntnis ist trivial. Und der Tipp meiner Uhr nicht gerade nachvollziehbar...

So allmählich tröpfeln die weiteren Teilnehmer ein, schon etwas havarierte Gestalten, die sich für die letzten Meter zusammenreißen, aber dann matt in einem der Klappstühle im Schattenzelt versinken. Es gibt viel zu erzählen, jeder hat seinen Einstiegsmarathon anders erlebt. Die Stimmung ist wohlwollend zufrieden, keine Bluffsäcke, ausgehungerte AnorektikerInnen oder übermotivierte-überehrgeizige Spastiker.

Ganz was anderes: es gibt Malaria in dieser Gegend, aber selten -und eher nicht zu dieser Jahreszeit. Daher habe ich auch keine Prophylaxe dazu genommen. Und wurde in der ganzen Woche von KEINER einzigen Mücke wissentlich gestochen. Die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente erachtete ich als zu hoch im Vergleich zum Risiko, eine Malaria einzufangen.

Wo steckt wohl Dirk, mein Zeltkumpare? Ich kenne ihn vom «The last Secret» in Bhutan und über Facebook sind wir immer etwas in Kontakt geblieben. Er hat mir übrigens den Floh, hier mitzulaufen, ins Ohr gesetzt...

Das Zelt muss gut verschlossen werden, sonst klauen die Affen alles Essbare, was nicht hermetisch verpackt ist. Und Vorsicht wegen Dornen: ich habe nur das Laufpaar an Schuhen dabei, die schützen gut. Im Ziel nehme ich jeweils die Innensohle raus, so haben die havarierten Füße etwas mehr Platz, auf Camp-Schlappen habe ich verzichtet, 200 unnötige Gramm. Apropos Füße: Kleine Blase an der Grosszehe links innen und vorne an der Zehe II und III, oberflächlich und belanglos, sonst unversehrt, auch (noch?) keine Scheuerstellen der Hose oder am Rücken durch den Rucksack. Auch Sonnenbrand, Sonnenstich oder sonstige Friktionen blieben mir bisher erspart, gut eingeteilt habe ich allemal, meine Ausrüstung und das mitgenommene Essen scheint gut gewählt zu sein. Erfahrung zählt sich eben schon aus.

16 Uhr, wo bist Du Dirk?? Ich spaziere etwas den eintreffenden Läufern entgegen, dem Fluss folgend. Die Abstände sind schon heute enorm, viele der Teilnehmer brauchen mehr als das Doppelte wie ich. Die Altersverteilung ist übrigens erstaunlich: mehrheitlich Junge unter 35 Jahren, dann ein paar Mittelalterliche und etliche um die 55-60 Jahre (diese meist wandernd, v.a. auch im Auftrag der Spendensammlung für Save the Rhino, weniger als Wettkämpfer unterwegs).



Jetzt kommt er, völlig ausgepowert, blass heftig schnaufend, ziemlich fertig. Er habe kaum trinken und nichts essen können, eine reine Tortour sei das, ständig musste er Schattenpausen einlegen, das meniskus-geschädigte Knie spukt auch, der Rucksack eine reine Katastrophe, big disaster. Kenne ich von ihm, darf nicht allzu ernst genommen werden, mal warten, wie die Welt in einer Stunde aussieht. Prompt erwachen seine Geister nach der erfrischenden Dusche, sogar etwas Humor macht sich im Zelt 35 breit. Jetzt Knöpfli mit Hackfleisch, Trockenmahlzeit mit etwa 700 kcal, genau richtig vor der baldigen Dunkelheit und Kälte. Heisses Wasser gibt es vorne beim Empfang, die Stühle sind rund um den Holzhaufen arrangiert, wo bald ein wärmendes Feuer die Pfadilagerstimmung aufleben lässt.

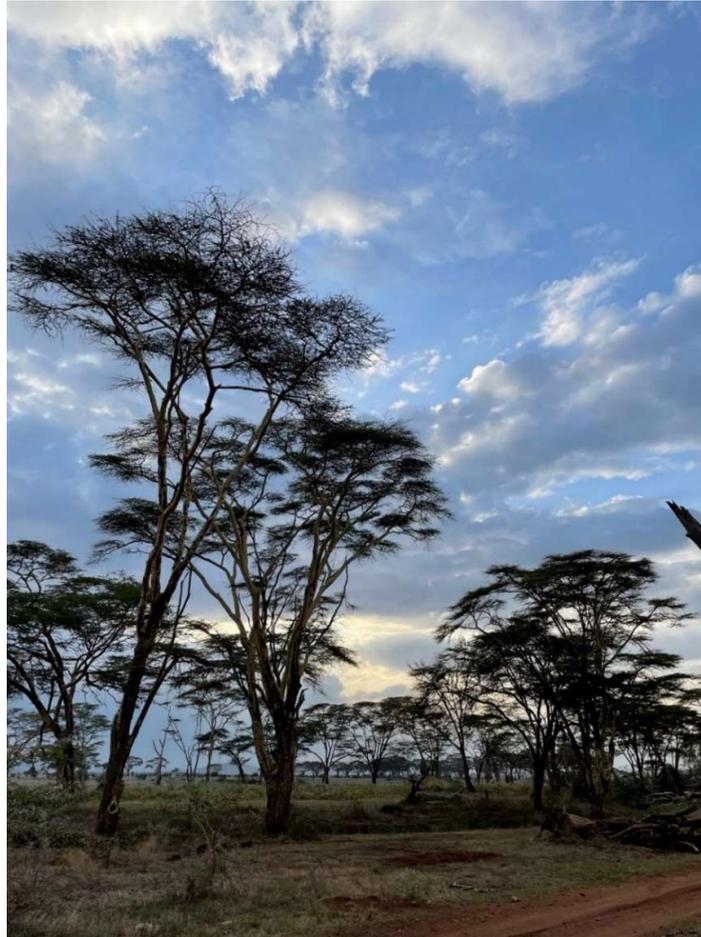
Der erste «richtige» Tag klingt gütig aus. Einstieg gelungen, ich bin in jeder Hinsicht gut unterwegs, in stabiler Balance, zuversichtlich. Denn nichts Schlimmeres als eine leidgeprüfte Durchhalteübung; dazu musste ich nicht nach Afrika reisen. Es soll ein schöner Anlass mit positiven Erinnerungen resultieren, und dazu kann ich durchwegs auch meinen Beitrag leisten.

Gerade viele Elefanten habe ich nicht gesehen, mein «Big-5» - Wunsch für heute ging aber schon in Erfüllung. Allein der Anblick der kleinen Gruppe unten im Tal beim CP II war aber meine heutige Safari wert.



Mit «Big-Five» bezeichneten früher Grosswildjäger 5 bestimmte Tierarten in Afrika. Es ging dabei weniger um die Körpergrösse als mehr um die Schwierigkeiten und Gefahren bei der Jagd um sie. Allgemein gemeint sind heute **ELEFANT, NASHORN, BÜFFEL, LÖWE UND LEOPARD**.

Worin liegt der Sinn solcher strapaziösen Langstreckenläufe? Warum tue ich mir das an? Einfach weil es sich wunderbar anfühlt, so eine Herausforderung anzunehmen, eine schwere und auf den ersten Blick kaum packbare Aufgabe zu wagen. Und noch genussvoller ist es, sie später tatsächlich geschafft zu haben, also nie aufgeben zu haben. Ganz alleine, ohne fremde Hilfe. Es macht mich nicht zu einem anderen Menschen, aber zu einem glücklicheren.



Um 20.30 Uhr ist alles gesagt und getan, das Nachtlager umsichtig vorbereitet, auch Pinkeln tut es wieder (also einigermassen rehydriert), Hunger gestillt, Zeit für die Schlaftablette (ohne pfluuse ich nicht an derartigen Anlässen!), Ohrenstöpsel (Dirk schnarcht, Sound of Africa hat keine Priorität), guät Nacht.

Donnerstag, 15. September 2022, 06.59 Uhr, Ort BORANA

Kapitel II/V «the big 5»: LEOPARD, 2. Etappe, 43 km



Etappe 2 steht an, 43 km sind zu bewältigen, 4 gewaltige «Berge» zu erklimmen, auf ins Reservat der Schwarzen Rhinos!

Wetter heiter bis froh, Stimmung gut, Motivation steigend.



Sofort geht's bergan, im frischen Morgen flott aus dem Flusstal hoch auf ein erstes Plateau. Die üblichen Verdächtigen rennen vorneweg, die Positionen klären sich. Mein Rucksack wirkt weder kleiner noch leichter. Immerhin tun die Gelenke nicht weh, die Füße konnten sich über Nacht gut erholen, Rücken und Rumpf noch intakt. Die erste Steigung heute – die angeht längste der ganzen Woche – folgt sogleich.



Ich bin immer froh, wenn es gleich zu Beginn ansteigt, das hilft mir, rascher einen guten Rhythmus zu finden. Es ist zwar nicht wirklich steil, aber mit Rennen ist nichts, der Rucksack verunmöglicht dies schlichtweg. Also marschiere ich in grossen Schritten emsig bergwärts.

Immer wieder erkenne ich Rangers im Schatten der Bäume, oft erschrecke ich, als jemand «JAMBO well done JAMBO» aus einem Gebüsch ruft. Vor mir kämpft Johann mit der Steigung, gelegentlich kann ich Iansen noch vor ihm erkennen, Jeffrey und Cherif sind schon enteilt.



Aus dem Road Book: *«Don't be fooled by the relatively tame looking elevation profile opposite. The foothills on this stage are steep, technical and surprisingly taxing due to the lower oxygen content of the air here at 2000 m above sea level».*

Trotzdem:

diese im Briefing heute früh als *fürchterlich* etikettierte Steigung ist bloss eine bedeutungslose Bodenwelle im kenianischen Hinterland, von einem Berg zu sprechen wäre übertrieben, nur etwas Profil in der endlosen Savanne.



Die Checkpoints sind sinnigerweise meist auf den höchsten Punkten angebracht. So kann man diese – motivierend oder demotivierend – meist schon *von sehr weit her* erkennen. *«Please just water»* halbvoll in den Bidon rechts, das genügt vorläufig, es ist ja noch nicht wirklich heiss.



Durch eine kraterähnliche Senke steuere ich wohl temperiert das nächste Teilziel an. Auch dieser Kontrollpunkt liegt exponiert, soeben ist der Heli dorthin geflattert. Vorerst muss ich allerdings noch einer öden flachgewalzten Piste folgen, bevor sich die zerfurchte 4x4-Strasse mäandriert den Berg hochwindet.



Termitenhügel vor strahlend blauem Himmel, wunderbar.

Mir scheint, ich bin der Einzige der Frontrunner, der unterwegs Bilder knipst. Jedenfalls sehe ich nie, dass Läufer vor oder hinter mir kurz stehen bleiben würden, um die Atmosphäre zu inhalieren, die Eindrücke auf Bildern festzuhalten versuchen. Was natürlich unmöglich ist.

Denn es sind ja nicht bloss die *optischen* Eindrücke, welche solche Momente färben, sondern viele weitere Sensorien, die zum Gesamtbild mindestens so viel beitragen: die momentane Stimmung, der Kreislauf und Stoffwechsel auf Hochtouren, das heftige Atmen und penetrante Schwitzen, die Unsicherheit vor dem was noch kommt und der Stolz auf das, was man schon bravourös gemeistert hat, alles moduliert durch Endorphine, die gewisse Nuclei irgendwo im Hirnstamm oder Thalamus stimulieren und flüstern, es sei alles wunderbar, halte durch, bring Dich ins Ziel, ignoriere die Schmerzen da und dort, das ist jetzt alles belanglos...

Den Inder habe ich nun überholt, kein Wunder bei seinem riesen Rucksack, der wie ein beige-farbener Stein tief liegend den kleinen Kerl gen Boden zerrt.

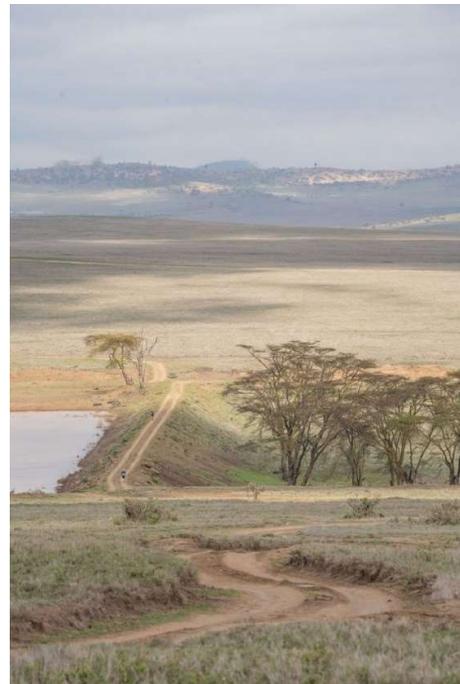


Oben gibt es gute Wünsche und viel Applaus, der vielleicht acht Jahre alte Junge eines Teilnehmers schenkt hier ganz beflissen kostbares Wasser in die bereitgehaltenen Bidons. Ich lasse mir die klebrigen Hände auch abspülen, und schon geht es weiter.

Bergab ist es eben doch weniger anstrengend, die Kilometer scheinen sich rasch zu summieren.

Unten angekommen bin ich dann aber eher platt, das Herunterrennen braucht eben doch mehr Kraft als man denkt. Erst nach ein paar Hundert Metern meldet sich der beleidigte Quadriceps wieder zu Diensten.

Jetzt entlang einem künstlich angelegten Wasserreservoir, in dem eine Unmenge an gänseartigen Vögeln schön paarweise herumdümpeln.



Auf der nun folgenden leicht ansteigenden Strasse überhole ich Johann, er hat sich wacker gewehrt, aber Swiss Running Maschine PO konnte er nicht widerstehen. Bald gibt er die Versuche, mir anzuhängen auf, mein penetrant konstantes Tempo überfordert ihn dann eben doch. Hihi...



So laufe ich gleichmässig weiter, ganz zufrieden und ohne übermässigen Kraftaufwand. Immer mal wieder schirmen die flockigen Wolken die Sonne ab, der trockene Wind verschafft ganz erträgliche Bedingungen. So simpel das ist, was ich hier stundenlang mache, so aussergewöhnlich ist es zugleich. Meine Gedanken machen sich eigenständig, drehen sich aber mehrheitlich um mich selbst, mein Befinden, meine Balance. Energie zu relevanten Themen bleibt nicht oft übrig; so kann sich auch der Arbeitsspeicher einmal schön defragmentieren, ein guter Nebeneffekt der Monotonie solcher Anlässe.



Vorbei an einer fast ausgetrockneten Oase, in der sich zwei kleine Warzenschweine suhlen und etliche kranichähnliche Vögel herumstehen geht meine spektakuläre Safari weiter.



Der Rucksack stört, nervt aber nicht, schliesslich habe ich wirklich alles aussortiert, was nicht wirklich zur Anwendung kommen muss. Spürbar schwitze ich kaum, was aber am raschen Verdunsten des Schweisses liegt. Und ausser einem gelegentlichen Ziehen heute eher aussen am Knie sowie etwas Spannen über dem Schlüsselbein links bin ich makellos unterwegs. Das kann ich locker ausschalten.

Die Vorbereitungen scheinen doch nicht so minimalistisch gewesen zu sein. Das ist das Gute an derartigen Läufen: Man kann gar nicht wirklich vorbereitet an die Startlinie gehen, es gibt zu viele Variablen und Unberechenbarkeiten. Einfach stabil motiviert, gute Ausdauerbasis, robustes Psychogestell, realistische Zielsetzung; dann «läuft» es. Meist.



Nochmals eine Kuppe, dann durch viehwirtschaftlich genutztes Gebiet. Ein stinkender dieselbetriebener Traktor «Baujahr Schlacht um die Ardennen» rattert an mir vorbei. *Jambo* erschallt es vom abgewetzten Beifahrersitz.

Ups! Markierungen schon lange nicht mehr beachtet... Bin ich überhaupt noch auf der korrekten Route unterwegs? Natürlich kommt genau jetzt KEIN Kalkfleck, und auch KEIN Ranger, KEIN Pfeil, aber bisher auch KEIN Pfeifen meines Trackers hinten in der rechten Aussentasche des Rucksacks. Die Unruhe legt sich wieder; lauf mal weiter, der Nase nach. Auch das Verlassensgefühl ist weg, eine in sich ruhende Sicherheit erfüllt mich wieder. Einfach so.

Ausgangs Dorfes dann eine Werkstatt, vor der grossen Halle stehen auf einem Tischchen dutzende von Wasserbecher parat. «*For you, just help yourself!*» lädt der freudestrahlende Geselle in seinem ölverschmutzten Overall ein. Zwar lauwarm und schal im Geschmack, aber wenigstens Flüssigkeit. Herzlichen Dank für die angenehme Überraschung!



Tiere habe ich heute noch nicht viele gesehen, ein paar Zebras, einzelne Antilopen und Gnus, dort vielleicht ein Büffel im Schatten eines Baumes, aber alles fern von der Laufstrecke. Das ist mir nun ziemlich egal, ich will/muss dieses zweite Teilstück jetzt einfach zügig zu Ende laufen, Betrachtungen der Natur haben keine Priorität mehr. Auch wenn im Ziel alle von den vielen schönen Eindrücken und entdeckten Tieren schwärmen: jeder/jede ist primär unterwegs, um die Strecke gut zu meistern, Naturbetrachtungen sind sekundär und willkommene Beilage, aber der Anlass ist primär ein (ehrgeizig motiviert) sportlicher.



Nochmals eine *never ending* Ebene; jetzt einfach zu marschieren wäre verlockend, würde aber auch bedeuten, dass die Tortur nur umso länger dauern würde.

Somit ist stures Weitertraben die Strategie der Stunde(n). Und es läuft ja prima, ich darf mir ruhig ein Lob aussprechen:

Ganz toll, wie Du das machst.
Richtig gut.
Echt hervorragend.
Du bist wirklich ein harter Kerl.
Legt Euch besser nicht mit mir an.
Du überraschst mich immer wieder.

Und muss selber darüber lachen...
Bin eben doch kein Zen-Meister...



Seit ich nicht mehr regelmässig nach der Arbeit übers Albisgüetli auf den Albis und heim nach Bonstetten jogge und seit wir unseren Hund «Stanley» nicht mehr haben, sind meine Trainingskilometer arg geschrumpft, auch die Motivation zum Laufen. Umso wichtiger sind derartig verrückte Anlässe, ohne diese würde ich den Willen nicht mobilisieren können, weiterhin

regelmässig die Turnschuhe zu verdrecken. Am Dienstag renne ich jeweils mit meinen Kollegen der «Trailmaniacs Basel» auf den Gempfen, an den Wochenenden gibt es 2-3 Runden im Säuliamt, viel mehr momentan aber nicht.

Trotzdem scheint die Vorbereitung zu genügen, ich bin auf der zweiten Marathonstrecke innerhalb 24 Stunden, in unwegsamem Gelände, bei Hitze und Wind, mit schwerem Rucksack und OHNE Krise, OHNE Limitierungen, OHNE wirkliche Beschwerden. Naturtalent? Einfach nur Glück? Folge des langjährigen Ausdauertrainings? Genetische Selektion? Geübter Davonrenner? Gewiefter Katastrophenmanager?



Das Befreiende an derartigen Anlässen ist, dass man sich seine Eindrücke *aktiv* holen muss, man wird nicht tsunamimässig überschüttet mit 1000 (un-)wichtigen Dingen.

Unser Hirn muss ja zu 80 % sich damit beschäftigen, das Irrelevante herauszufiltern; echt anstrengend, ohne dass man das bewusst merkt.

Da ist das Erblicken so eines Vögelchens ein erquickender Moment, wunderbar der bunte Kontrast zur öden Savanne, ein Impuls der tiefgeht.

Der Kleine - beeindruckend schön - zwitschert nicht, beobachtet mein Kommen und Gehen, denkt sich wohl das Seine dazu.

Und ich denke, wir vier Geschwister der Familie Osterwalder haben schon sehr früh von unseren Eltern gelernt, dass man Anforderungen, die man an uns stellt (seien diese nun sinnvoll und zweckmässig oder auch nicht) gewissenhaft und konsequent erfüllt. Das Wort «nein» gab es an der Friedheimstrasse 52 nicht. Und «ich mag nümä» oder «ich will nümä» schon gar nicht. Diese verinnerlichte und perfektionierte Fähigkeit kommt mir bei derartig stupiden Anlässen äusserst dienlich zugute. Sie verhindert auch mit hoher Erfolgsquote, dass ich mein Tun unterwegs grundsätzlich hinterfrage.

Ich «funktioniere» dann jeweils wie ein Schweizer Uhrwerk, kann Fragen nach Sinn und Grund für mein Tun locker beiseite wischen, mich voll auf das Hier und Jetzt fokussieren, konsequent durchziehen, bis jemand Externer kommt und sag «gut Osterwalder, kannst jetzt aufhören, Ziel erreicht».

Oder etwas eleganter gemäss Immanuel Kant: «Ich kann, weil ich will, was ich muss.»



Endlich der letzte der auch heute bloss 3 Checkpoints, natürlich ganz oben auf einem Übergang ins nächste Reservat.

Diesmal fällt die Plauderei etwas kürzer aus, schliesslich ist die Ziellinie schon spürbar, theoretisch bald sichtbar.

Die letzten Abschnitte sind immer die

LEICHTESTEN (bald ist es vorbei, bald geschafft, nur noch 8-10 km, ganz easy, nun ist es überstanden, die Dusche und Erholung wartet, morgen ist der Rucksack bestimmt leichter etc.) und zugleich die

SCHWIERIGSTEN (wieso kommt dieses elende Ziel nicht endlich, warum diese Schinderei, ich wäre nun wirklich froh wenn es endlich überstanden ist, so langsam aber sicher ist der Akku leer, soll ich die Koffein-Zucker-Gummis einwerfen, die haben sich bestimmt verschätzt, es ist viel länger als angekündigt etc.).

Am besten denke ich nun einmal ausnahmsweise nichts. Das ist auch legitim und ganz in Ordnung. Schau mir die verwünschten Bäume an, windgepeitscht verzerrt, alles unter dem ruhenden Himmelblau, das durch bauschige Wolken schimmert. Über die Geschwindigkeit muss ich mir keine Gedanken machen. Solange ich renne, ist das tipptopp. Mein Grundrhythmus ist nach wie vor bestens, so komme ich sparsam voran, einfach im bewährten Modus bleiben.

Ich schwitze ganz ordentlich, scheinbar hat somit mein Körper noch genügend Flüssigkeit zur Verfügung, um die Temperatur stabil zu halten. Pinkeln musste ich bisher während keiner Etappe, auch im Ziel meist erst nach Stunden. Also gerade gesund und nephroprotektiv ist das definitiv nicht... Auch wenn die Kräfte allmählich schwinden, die Zuversicht, dieses Kenia-Abenteuer erfolgreich absolvieren zu können, wächst kontinuierlich.



«*Keep your heads up and you'll see some amazing wildlife*» hiess es beim Start. Also tue nicht so stur und nutze diese einmaligen Gelegenheiten! Schnurgerade geht es auf einer rot-bepuderten Strasse leicht bergab, ein richtiger Kilometerfresser...

Und yup!! Dort vorne links und auch rechts meines Pfades Zebras, ganze Herden dieser «Tigerpferde». Mein Nahen irritiert sie, eines stampft mit den Hufen und schnaubt abweisend; andere starren mich skeptisch an, mustern mich kritisch, ignorieren mich schulterzuckend, meiden mich abgewandt. Gerade viele Glückshormone schütten diese gestreiften Viecher bei mir nicht aus, dennoch ein besonderer Anblick...



... und eine gute Motivation, wieder dem Ziel etwas näher gekommen zu sein. Denn den grossgewachsenen Franzosen habe ich kürzlich überholt, liege somit an zweiter Stelle - und würde gerne diese Positionierung ins Ziel bringen.

Und überhaupt: Der Dalai Lama hat es schon gesagt (und vorgemacht): «Lasst uns probieren, die Kostbarkeit jedes einzelnen Tages zu erkennen.» Was ich hier gerade in diesen intensiven Minuten erleben darf, ist sensationell, kostbar, einmalig, unbezahlbar! Dennoch zweifle ich etwas an dieser Erkenntnis, wirklich weiter bringt sie mich – zumindest momentan – nicht.

Dort vorne scheint die letzte Anhöhe zu sein, viel höher (heute maximal 2006 m.ü.M.) geht es kaum. Aber oh Frust: dort angekommen eine weitere weitgezogene Ebene ohne Spuren einer Zeltstadt, einer Ranger-Station oder Landepiste! Jetzt einfach weiter, schon ärgerlich, dass ich keine Ahnung habe, was die Organisatoren heute noch mit mir vorhaben. Ich bin ja dazu verknürrt, diesen nichtssagenden Kalkflecken am Boden zu folgen, wohin auch immer diese mich führen. Allein zu sein bedeutet in diesem Moment eine echte Erleichterung. Und nur keine Angst: mein Motivationskübel ist noch lange nicht leer! Aufgeben kann ich dann im Ziel.



Nun sind aber genau diese white spots schlicht weg, keine Markierungen mehr trotz diverser Abzweigungen links und rechts.

Ich renne unbeirrt geradeaus, denn dort vorne am Horizont sind Geländewagen unterwegs, das dürfte die Zielrichtung sein. Noch immer keine Anhaltspunkte, gerade jetzt wäre die Gewissheit hilfreich, auf dem Pfad der Gerechten zu wandeln.

Ein Jeep überholt mich, Klatschen und Applaus aus dem Inneren dringend. Das sind unsere Leute, also bin ich korrekt eingespart. Ich rufe ihnen zu, es habe keine Wegkennzeichnungen mehr, renne trotzig weiter. Nun scheint es – intuitiv – nach rechts zu gehen, sonst komme ich in ein weiteres Flusstal. Und dann – nach einer gefühlten Ewigkeit, also etwas zwei Minuten – lugen endlich die Dächer der vielen 2er-Zelt-Iglus aus dem grüngrauen Horizont. Noch rechts um den Helikopter, dann sorgsam die Füße hebend über buschige Wiesen:

Ankunft Runner Nr. 2, Peter #046 from Switzerland! 4.50 h, Zweiter, Congrats!

Schlagartig sind sämtliche (!) Probleme, Verunsicherungen, Ärgernisse, Unsicherheiten weggeblasen, als hätten sie nie existiert.. Euphorie der Erleichterung pulsiert durch meine Adern; die Welt präsentiert sich von einem Moment auf den anderen in ganz neuem Licht. Habe ich mich vor 30 Sekunden noch matt über die Savanne gekämpft, so erfasst mich nun grenzenlose Leichtigkeit, als wären die Mühen der letzten 5 Stunden bloss ein kleines Intermezzo in einem schwebenden Segelflug gewesen. Jedes Mal erstaunt mich dies neu. Und nie kann ich dieses Wissen im Voraus «bestellen», muss es mir ständig neu verdienen. Vermutlich liegt darin eine der Haupt-Triebfedern für meine Leidenschaft; das unbeschreibliche Gefühl der Erleichterung, wenn ich ein Ziel erreicht habe im Wissen, mein Bestes (nicht mehr und auch nicht weniger) gegeben zu haben. Macht mich das alles zu einem stärkeren, erfüllteren Menschen? Wohl kaum. Oder doch?



Der heutige Etappensieger aus den USA sitzt verschwitzt auf dem Tisch des Zielzeltes, sein Rucksack liegt unten. Er habe sich auf dem letzten nicht markierten Stück verlaufen, oben beim Berg – er zeigt über die linke Schulter– hätte ihn ein Ranger zurück zum Ziel geschickt. Chris ist bereits unterwegs, die fehlenden Markierungen anzubringen, als Cherif um die Ecke biegt, genau 5 Minuten nach mir. Somit sind wir jetzt auf die Minute gleich schnell. Er ist auch ziemlich erschöpft, 43 km unter diesen Bedingungen sind nicht eine alltägliche Leistung.

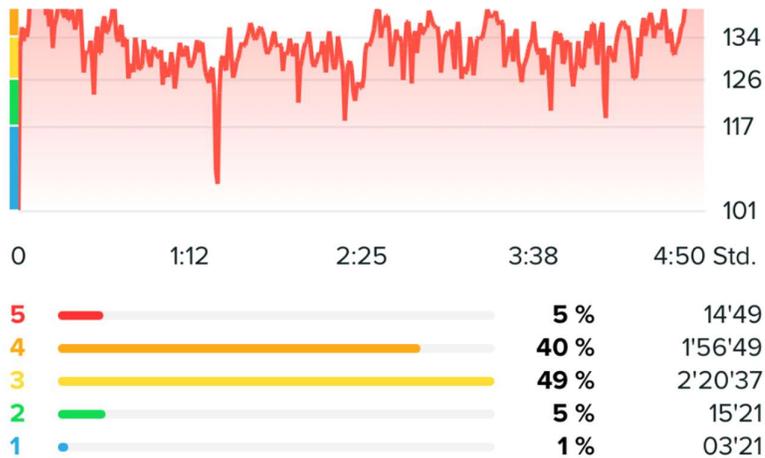
Apropos ZWEITER: ich erlebe es nicht als verpassten Sieg, sondern als Privileg, hier so weit vorne kassiert sein zu können. Noch nie hat mich ein zweiter Rang enttäuscht, es war immer ein Sieg in der bescheidenen Form! Am Grand-to-Grand Etappe 2, Bhutan mehrmals, Inka Trail Peru, Sao Tome Startetappe, Peneda-Geres-Trail-Adventure und viele mehr: oft bin ich hinter dem Etappen- und meist auch später Gesamtsieger über die Ziellinie gelaufen und hatte – so wie heute – keinerlei Groll oder Unzufriedenheit, dass es nicht zum grossen Sieg gereicht hat.

Kathie weist mich zum Zelt 35, dort Richtung Toiletten und Duschen (Wasser kommt später!) das Zweithinterste der ersten Reihe. Zu meinem Erstaunen sitzt Dirk bereits auf seiner Liege, den Rucksack halb entpackt, schon im Relax-Modus. Er habe beim CP 1 nach der ersten Steigung aufgegeben: keine Power mehr, null Mumm in den Knochen, Flasche leer, die reinste Quälerei, nichts, was ein weiteres Durchbeissen als erfolgsversprechend erkennen liess. Und zudem Knieschmerzen bei dokumentiertem Meniskuseinriss, der eigentlich eine chirurgische Intervention nötig macht anstelle eines mehrtägigen Ultramarathon in Afrika.

Aber eben, wie er gestern schon sagte: «Mein zweiter Name ist Schmerz!» Worauf hin wir herzlich lachen, dass das ganze Camp in unsere Richtung blickt. In Wirklichkeit ist Dirk ein echtes Weichei, zumindest nachts jammert er stundenlang über die klirrende Kälte, obwohl im Dauenschlafsack bei Temperaturen um gütige 5-10°C...

Wir beiden kommen herrlich miteinander aus, die Begegnung in Bhutan liess eine Freundschaft entstehen, die solchen Widerwertigkeiten locker trotzt. Er ist übrigens *genau einen Tag* älter als ich, daher hat er den Seniorenbonus, wenn es um gewisse Privilegien im Zusammenleben im Zweierzelt geht...





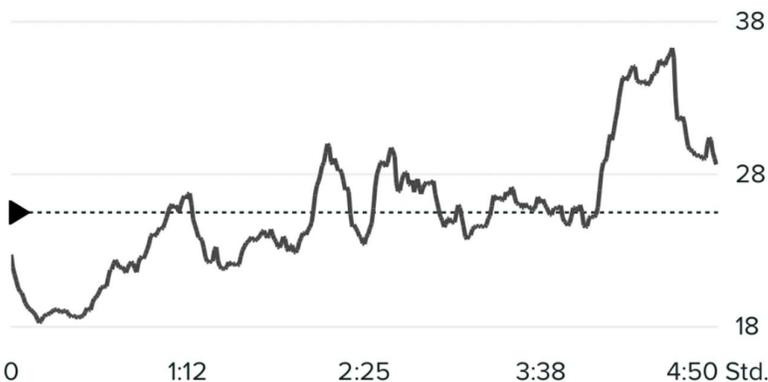
Schon besser, heute fast alles im **gelben** oder **orangen** Intensitätsbereich, gut gemacht.

Ich halte eigentlich nicht viel von diesen Aufzeichnungen, ganz uninteressant ist es aber doch nicht. Man kann immer das herauslesen, was einem gerade in die Interpretation passt....

TEMPERATUR

[Auf Karte anzeigen](#)

Durchschnittlich 25 °C



Jawohl, von 18 auf 37°C, mehrheitlich aber um die 25°C, ganz human. Für die Langsameren wird es jedoch deutlich heisser, da nun die Mittagshitze mit der Reflexion im Sand erst beginnt.

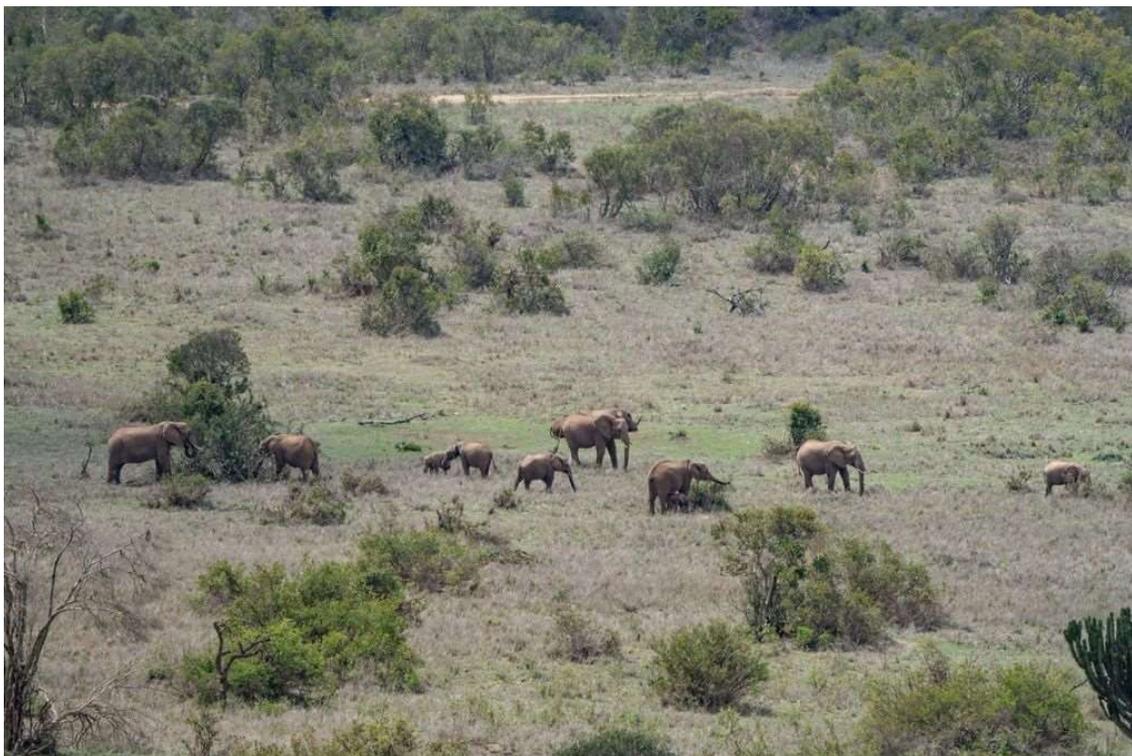
Eine Helferin macht Stress: wir seien im falschen Zelt, unseres sei doch dort vorne in der dritten Reihe, bitte alles zügeln. Nein, ohne mich, jetzt da ich alles ausgepackt und sinnvoll installiert habe, sie soll einfach das Nummerchen am Zelt tauschen, so ein Verhältnisblödsinn. Es werde nicht diskutiert, sondern der Direktion gemeldet.

Bald darauf erscheint General Kathie. Es sei ihr Fehler gewesen, man werde unsere Habseligkeiten transferieren, aber bitte das Zelt wechseln, damit die Übersicht stimmt, falls es Probleme geben sollte, muss schliesslich klar sein, wer wo zu nächtigen gedenkt. Also leicht angesäuert alles unter den Arm, 3-4 x hin und her und schon ist das neue Domizil bezogen.

Mit einem RIESEN Vorteil: direkt vor unseren hochgelagerten Füßen, am gegenüberliegenden Hang, zieht eine Elefantengruppe vorbei, freie unverbaute Sicht in den Borana-Tierpark, welch grandioser Anblick!



So bestaunen wir über mehrere Viertelstunden das umsichtige Wandern der Tiere: voran die riesige Leit-Elefantin, dahinter hierarchisch rasch erkennbar die weiteren Weibchen, dazwischen etliche Jungtiere. Der Bulle scheint anderweitig beschäftigt, wird sich vermutlich erst nachts dazu gesellen. Das anführende Tier wirkt äusserst konzentriert, wählt die Strecke ihrer Wanderungen sehr bedacht, scheint immer auf der Hut zu sein. In gebührendem Abstand dahinter folgen mehrere Dutzend Büffel, grasfressende Dumpfköpfe in grosser Anzahl.



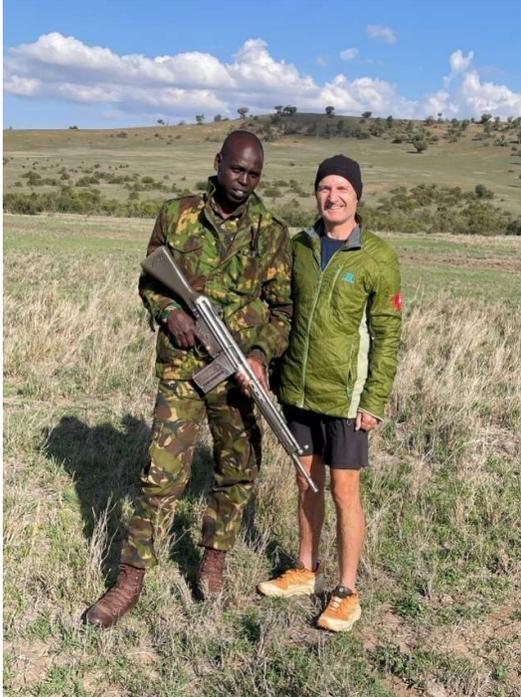
Ich würde gerne mein Ankommen im Camp zuhause mitteilen, leider findet das Handy kein Netz, um eine Verbindung aufzubauen. Also – immer noch kein Wasser für die Dusche da, die Transporter können nicht zum Camp vordringen, da die Tier-Herden quer über die Strasse ziehen – Zeit für eine Suppe und die heute unterwegs nicht vernaschten Willisauer-Ringli. Unsere Zeltstadt liegt frei im Territorium der Elefanten, so ganz ungefährlich ist das nun auch wieder nicht, sollte sich eine Herde von uns bedroht oder angegriffen fühlen. Aber die Rangers haben alles wachsam im Auge, allenfalls könnten die Tiere mit Fahrzeugen oder gar dem Helikopter zur Seite gedrängt werden.



Endlich, der Jeep mit den Wasserkanistern ist da, sofort eile ich zu den Duschkabinen. Mannshöhe 4 Wände aus Zeltstoff und ein improvisierter Flaschenzug mit einem Kübel, der unten perforiert Wasser durchlässt, schon ist der perfekte Wellness-Bereich installiert. Saukalt aber erfrischend wohltuend spüle ich die Strapazen der heutigen Etappe vom Leib, wasche mein blaues Shirt und die Hose, eine Wohltat, mit der ich nicht gerechnet habe, die sich aber als enormer Luxus anfühlt.

Inzwischen sind weitere «Aufgeber» ins Ziel gefahren worden, auch der 18-jährige Belgier, der es gemeinsam mit seinem Vater probiert hat, musste tief enttäuscht unter Tränen kapitulieren, schlicht zu viel. Tabitha aus England ist auch schon da, sie hatte ähnlich wie Dirk heute einfach keine Energie, um im Zeitlimit die Strecke meistern zu können. Morgen ist ein neuer Tag, und wer will kann dann wieder einsteigen, ein Teilstück oder sogar die ganze Etappe. Es geht hier weniger um Rang und Zeit, mehr ums Dabeisein und die Sammlung von Geldner für die Tier-schutzprojekte.

Zur Abwechslung heute Kartoffelstock: Einfach in heissem Wasser gewendetes Stocki-Pulver zerdrücken, schon ist die Pappe fertig – und schmeckt hervorragend. Ich wackle etwas im Camp herum, gehe dann eintreffenden Läuferinnen und Läufern entgegen, probiere die zum Teil apathischen Gestalten für die letzten hundert Meter zu motivieren. «Siehst Du dort links am Hang die Elefanten?» weise ich eine Engländerin an, die arg gebeutelt wie ein emotionales Wrack daher humpelt. «I don't care!» gibt sie von sich, den Blick stur auf das nahende Ziel gerichtet. Verständlich und amüsant; in wenigen Minuten wird sie sich über ihre Leistung und die wunderbaren Tiere im nahen Blickfeld innig freuen dürfen.



Ich plaudere etwas mit den beiden Rangern, die hier die Büffelherde beobachten und den in weiten Abständen eintreffenden Läufern die Richtung weisen.

Es sei dieses Jahr eher kalt, gerne tragen sie die dicke Uniform und ihre Mützen.

Die Nächte seien lang, windig und einsam, aber eben entscheidend, wenn der Wilderei ein Riegel geschoben werden soll.

Die Knarren geladen und gesichert, immer stolz auf ihren Job, die Tierreservate, Kenia als Land und Afrika als Kontinent: so lebt es sich ganz vernünftig.

Hier draussen auf einer kuppenförmigen Anhöhe habe ich auch Handyempfang und kann allerlei Bilder und kurze Botschaften nach Hause shiften. Komisch, dass mir das wichtig erscheint. Scheinbar habe ich mich (auch) daran gewöhnt, dauernd Standortbestimmungen mitzuteilen, als wäre dies wichtig und von allgemeinem Interesse...

Schon brennt das Lagerfeuer, wir rücken die Klappstühle nahe an die wärmenden Flammen. Im Medical Tent wird ein im Ziel kollabierender Läufer umsorgt, grosse Hektik, eine Infusion hängt schon an der Querstange, bereits ist der Heli heranbeordert. Sie würden besser probieren, dies hier zu managen anstelle eines riskanten Heli-Transfer in ein Dritte-Welt-Hospital in der Provinz! Zum Glück erholt sich der junge Mann; ich glaube es war sogar derjenige, der gestern unbedacht eifrig vorneweg gesprintet ist.

Heute erzählt einer der Initianten dieses Reservats von ihrer Arbeit, den Erfolgen und Widerständen, ihren Zielsetzungen und Hoffnungen. Das Konzept Umwelt- und Tierschutz scheint mittelfristig zu funktionieren, langfristig ist aber alles von horrenden Problemen eingerahmt.

Noch ist es nicht wirklich dunkel, die Abenddämmerung legt sich aber wie ein beruhigender Filter über die unerhört vielen Eindrücke und Erlebnisse, die mir der heutige Tag geboten hat:

Es war sportlich so viel los, ich kann gar nicht alles erwähnen. Dann diese Gegensätze in der Natur, Wildtiere ganz nah und dann wieder verlassene Einöden ohne Zeichen einer Vegetation; ein unglaubliches Wechselbad von maximaler Anstrengung und totaler Entspannung, sprudelnde Freude und bange Unsicherheit, schmerzhaftes Zehen und schwereloses Schweben. Ich werde sicher Wochen oder gar Monate brauchen (oder eben so einen Bericht verfassen), um das rasante Wechselspiel der Emotionen etwas bändigen zu versuchen.



Zeitig suche ich den wärmenden Schlafsack auf, bin auch froh um die zusätzliche Seidenhülle und speziell die aufblasbare Matte, welche eine wunderbare Isolation zum Boden hin bietet. Auch den Luxus des aufblasbaren Kissens möchte ich nicht missen, denn eine gute Regeneration ist DER entscheidende Faktor, wenn man so ein Mehrtagerennen konstant und gesund bewältigen will.

Leoparden habe ich heute keine gesehen, auch nicht gehört, mein big-5-Vertreter für heute hat aber garantiert aus sicherem Versteck beobachtet, wie ich unachtsam durch sein Reich gestolpert bin.

Vor dem letzten Ausknipsen der Stirnlampen bestaunen und fotografieren wir den überwältigenden Sternenhimmel.

So schön habe ich die Milchstrasse letztmals in der Atacama-Wüste gesehen, damals im März 2009 in Chile, quer über das Firmament bis zum Horizont reichend, majestätisch.

Und wie damals fühle ich mich wie ein kleiner Junge beim Betreten einer gotischen Kathedrale.

Hier bin ich also, ein winziges Wesen, alleine am Rand eines Planeten, der sich durchs Universum bewegt. Über mir der funkelnde Sternenhimmel, ein wahrlich prachtvoller Anblick.



(10 Sekunden Belichtung genügen, sogar die neuen iPhones schaffen das. Denn Lichtverschmutzung gibt es hier draussen keine. Das Bild ist wenig nach Sonnenuntergang gemacht, da es sofort stockdunkel wird, ausser dass halt die Sterne das Firmament erhellen. Der Mond gesellt sich erst knapp vor Mitternacht dazu.)

Irgendwann nachts muss ich mal raus, pinkle wenig entfernt vom Zelt ins Gras, bleibe im Schutz der Zeltstadt. Die Toilettenhäuschen stehen mir zu abseits. Danach suche ich die noch wärmende Glut am Feuer im Rund auf, geselle mich zu zwei Rangers, die hier Nachtschicht schieben. Wir sprechen nicht, blicken versonnen ins erlöschende Feuer. Es muss auch nichts gesagt werden, der Moment spricht für sich.



Freitag, 16. September 2022, 07.03 Uhr, Lolldaiga
Kapitel III/V «the big 5»: LÖWE, 3. Etappe, 48 km

Hoffentlich hört das Ziehen in der linken Hüfte bald auf. Die erste Steigung zur Cattle Ranch erfolgt sonst problemlos, schon öffnet sich die weite Ebene Lolldaigas: Etappe 3 ist unterwegs, 48 km sollen es werden, mit 2060 m.ü.M. zuletzt dann noch der Peak des Anlasses – also mutig voran!



Die Morgenstimmung beim Aufstehen war bezaubernd. Unsere Elefantengruppe ist weitergezogen, wohin wohl? Der Rhythmus der Natur ist faszinierend, und ansteckend. Wir sind alle längst entschleunigt, die Aktivitäten im Camp verlaufen in Zeitlupentempo, nichts drängt und alles hat Zeit, jede Aktivität erfolgt behutsam unaufgeregt, immer *just one thing at one time*.



Morgens um ca. 06.00 Uhr



1 Stunde später...

Und ich konnte mich über Nacht bestens regenerieren, habe wieder gute Reserven, fühle mich gewappnet für die nächste Etappe. Sollte ich eine Krise durchmachen, weiss ich schon, wie damit umzugehen. Und so ein Shot-Down wie auf Sao Tomé oder an der 2. Etappe des Trans-Peneda-Geres kürzlich möchte ich *nie wieder* erleben müssen. Daher bleibe ich sehr konzentriert die ganze Woche, äusserst bedacht, mit meinen Ressourcen haushälterisch umzugehen.

Es läuft sich einfach und schnell, die Kilometer summieren sich zügig, Teilstück 1 von 4 ist schon in Sichtnähe. Johann habe ich bereits wieder überholt, Iansen kämpft immer etwa 2-300 m vor mir gegen mein konstantes Tempo. Weite schattenlose Steppe, kein Baum weit und breit; ausgetrocknete Flussbetten, zerklüftete Strassen, kaum Fauna und Flora; sonderlich lebensfreundlich präsentiert sich das Land der Maasai Moran (lokales Kriegervolk) nicht. Dennoch ist es nicht abweisend, ich fühle mich nicht fehl am Platz - hier draussen irgendwo nördlich des Äquators in Ostafrika.

So habe ich mir diesen Anlass erhofft, dass es sich «stimmig» anfühlt, irgendwie selbstverständlich und als sei dies alles ein logischer Teil meiner Reise über den Planeten Erde. Dennoch: dieser «Raus-in-die-Wildnis»-Minimalismus in den extremsten Gegenden unseres Planeten mit bloss einer Flasche Wasser ist irgendwie schon ziemlich crazy..., wozu brauche ich das wirklich?



Schon frühmorgens sind die vielen Ranger gutgelaunt auf ihren Posten, beobachten mit viel Interesse unser Daherkommen und Dahinrennen.

Diese Mannen sind eher scheu, drängen sich nie auf, tragen mit viel Pflichtbewusstsein zum Gelingen unseres Events bei.

So, jetzt reicht's: der Stein im Schuh hinten innen links nervt mich schon seit kurz nach dem Start. Erzwungene Pause, Schuh umständlich vom Fuss würgen, kräftig ausschütteln, wieder satt sitzend schnüren, ohne dass Druckstellen entstehen, weiter!

Fast hätte ich die beiden Giraffen, mehrere Gnus und einzelne Büffel verpasst, die kaum 200 m vor mir quer zur Laufstrecke ihre Morgenwanderung weiterführen. Sogar 5-6 Zebras sind dabei, der reinste Zoo! Enkel Frederic hätte seine wahre Freude an den «Tierli», würde sicher sofort auf die Suche nach Blättern gehen, um diese zu füttern...





Frederic, unser kleiner Engel, ääh Enkel, ist schon 16 Monate «alt»; mit seinem heiteren Naturell und seiner unstillbaren Neugierde ein leuchtender Sonnenschein. Inzwischen klettert er auf jedes Hindernis, probiert sämtliche Rollmobile aus, lauscht versunken, wenn Musik erklingt, begeistert sich für riesige Lastwagen, ratternde Traktoren, Polizeiautos mit heulender Sirene, rotierende Betonmischer und Bürstenwagen der Stadtreinigung, liebt Bälle jeder Art, ein richtiger Buüb eben.



Beim CP II – wieder hoch oben auf einem Hügel am Rand des kraterähnlichen Bereichs – überhole ich Iansen, der seinen Camelbak im Rucksackinneren auffüllt. Dirk, der sich hierhin mit dem Jeep chauffieren liess, gesellt sich zu mir, startklar mit beiden vollen Bidons vorne angebracht läuft er mit mir weiter auf das dritte Teilstück, auch so um die 10-12 km, so genau weiss das keiner.

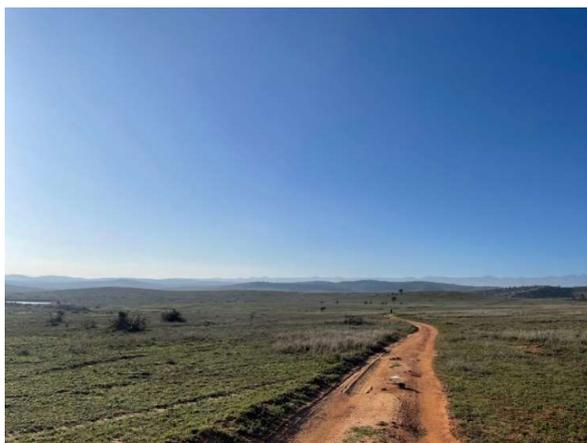


Ich bleibe in meinem Rennmodus, laufe konzentriert in meinem Takt, will keine Energien verschwenden, ganz egozentrisch. So wird schon nach 500 m klar, dass er meiner Pace nicht folgen kann, er fällt zurück - und ich ziehe konstant davon. Hoffentlich meistert er die Strecke bis zur kommenden Kontrollstelle gut, allenfalls kann er sogar nochmals ein Segment anhängen, je nach dem.

Ich will diese effiziente Phase nutzen und nun kräfteschonend den Abschnitt bis an die letzte angedroht sehr anspruchsvolle Steigung meistern. Wieder langgezogene Ebenen, diesmal mit einer ad-hoc-Landepiste für Kleinflugzeuge, immer den Kalkmarkierungen (gute Idee, Fähnchen wären rasch vom Winde verweht!) folgend.



Werde ich mich später zuhause wirklich an diese Momente erinnern können? Bleibt etwas haften, sedimentieren sich die momentan turbulent vielen Eindrücke? Vermutlich werden es mehr die Emotionen als die einzelnen Ereignisse sein, die ich von Afrika mitnehmen darf. Denn nichts ist wirklich verloren, solange man sich daran erinnern kann. Es braucht dazu weder Bilder noch Souvenirs, schon ein Gefühl zum Moment genügt. Trostlose Hochebenen? Mit nichten, Du musst nur genau hinschauen!



Die sture Rennerei macht mental genauso müde wie körperlich, die Monotonie zerrt heftig an den Nerven, ich komme in einen Zustand, den ich nur zu gut kenne.

Don't fall asleep and miss the scenery!
Augen und Ohren auf, Sensorium aktivieren!

Jetzt einfach locker bleiben, gleichmässig und konzentriert weiter, den Takt halten, jeder Schritt ist einer mehr weg vom Start und einer mehr hin zum Ziel.

Mir hat mal jemand gesagt, in schwierigen Phasen erinnere er sich an die vielen harten Trainings, die er im Vorfeld so eines Anlasses abgespult habe, das helfe dann die Krisen zu überwinden. Kann durchaus sein, wenn ich jetzt so an ein paar Abendläufe Richtung Allschwil und dann hoch zur französischen Grenze denke, 1 ½ irgendwie einsame und trostlose Laufstunden in der Abenddämmerung ohne eigentlichen Spassfaktor, dann hilft mir das nun durchaus, die sich aufbauende Unzufriedenheit mit der selbstauferlegten Strapaze besser zu verdauen.



Nun geht es weiter auf endlich abwechslungsreicherem Terrain, der Weg schlängelt sich interessant(er), das Profil wird variabler. Noch etwas auf die Zähne beißen (darin bin ich geübt!), dann wird bald der letzte Checkpoint kommen: lauwarmes Wasser, Abkühlung über den Schädel, die Gewissheit wieder ein Teilstück definitiv gemeistert zu haben; Klarheit, dass mich nun nur noch ein paar lausige Kilometer vom Zielstrich trennen.

aus dem Road Book

was man als **Pflichtausrüstung** dabei haben muss...

- Medizinisches
- Ausrüstung
- Kleider
- Empfohlenes



KIT LIST

N.B. ALL ITEMS ARE COMPULSORY - YOU WILL NOT BE PERMITTED TO RUN WITHOUT ALL OF THEM.
YOU ARE REQUIRED TO CARRY YOUR ENTIRE KIT FOR THE DURATION OF THE RACE.

<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Paracetamol (Acetaminophen) 15 x 500mg Diarolyte x 3 Sachets Loperamide (Imodium) x 6 tablets Chlorpheniramine (Piriton) x 10 tablets Antiseptic Cream x 1 Tube Antiseptic Wipes x 10 Wipes Trauma Dressing x 1 Plasters (Band Aids) x 5 of Varying Sizes Crepe Bandage Triangular Bandage Latex Gloves x 2 Pairs Blister (Compeed) Plasters x 4 K-Tape x1 roll 2 x 21g Needles Tweezers x 1 Pair Scalpel Blades 2 x Blades Securely Packaged Suncream – minimum 100ml factor 30 Alcohol hand sanitiser x 1 bottle <p>EQUIPMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Space Blanket Rehydration salts for entire race 2 litres of water carrying capacity Water purification tablets 2200 calories food per day (N.B. this is a minimum – we recommend 3000+) Head Torch and 1 x Set of spare batteries Mobile Telephone (must remain charged throughout) Survival Whistle Safety Pins x 8 Knife Suitable rucksack to carry equipment 	<p>Compass</p> <p>Sleeping bag (night time temperatures can be as low as 5 degrees).</p> <p>Therma-rest/Sleeping Mat</p> <p>Travel Insurance with Medical Evacuation cover</p> <p>Runners must carry a paper copy of their passport information page and insurance details in a waterproof bag throughout the race.</p> <p>CLOTHING</p> <p>Trail Running Shoes/boots and appropriate race clothing</p> <p>SUGGESTED EXTRA ITEMS</p> <p>Night/Camp Clothing - We recommend long sleeves and trousers due to mosquitoes and cool night time temperatures</p> <p>Camp footwear - flip flops/slippers or similar</p> <p>Buff style head-wear - to keep sun off, to keep warmer at night or to soak with water to cool off.</p> <p>Coffee/Tea and sweets - A few small comforts are a big reward after a long day.</p> <p>Washing kit - Toothbrush/Toothpaste and soap</p>
---	---

If you think
adventure is
dangerous, try
routine, it is
lethal



Der Helikopter rauscht in den Taleinschnitt, donnert nur ein paar Meter über mich hinweg. Will der Pilot hier eine Stunt-Show abliefern - oder verscheucht er irgendwelche Raubkatzen, die im Gebüsch auf einen ausgemergelt schweiss-stinkigen sehnigen Langstreckler lauern? Nochmals um ein paar Felsen, dann sind vorne die Absperrungen erkennbar: in den Boden gehämmerte Baumstämme, die ähnlich wie Panzersperren die Nashörner und Elefanten scheinbar davon abbringen, dieses Tal zu durchwandern.



Und gleich dahinter das erlösende dunkelgrüne Zelt, daneben der weisse Jeep, schon klatscht das Team und macht sich bereit, dem eintreffenden sportlichen Wanderer Support in Form von Flüssigkeit, Anerkennung, Schatten und Kühlen zu offerieren. Ich müsse BEIDE Bidons füllen, wer hier weiter will, sei zu ZWEI Liter verpflichtet – Befehl vom Medical Team. Gut, mach ich, wird ja seine Gründe haben. Denn erfahrungsgemäss dauert der letzte Abschnitt immer viel länger als budgetiert, das Tempo wird schneckenmässig, die Gehpausen länger, allenfalls eintretende Krisen niederschwellig, alles hoch-vulnerabel.

Laut- und reglos stehe ich umgeben von mächtigen Felsen, ganz alleine hier draussen. Eigenartig, als sei ich einem konstant ratternden Rauschen entronnen, irgendwo oben im Grasland Kenias.

Als sei ich einer emsigen Umtriebigkeit entflohen, ganz paradox.

Niemand will etwas von mir, keine drängelt, keiner fordert, ich alleine bestimme meinen Takt.

Keine unausweichlichen Hürden, freies Terrain.

Der Mensch kennt keinen Rückwärtsgang, es muss immer vorwärts gehen.

Da fühlt sich Stehenbleiben irritierend an, als täte ich etwas Unerlaubtes.

Jetzt aber weiter, keine Befehlsverweigerung, es geht hoch, wie angekündigt. Und ich freue mich darauf, besser als die sture Rennerei in unendlichen Ebenen. Jetzt ruhig noch etwas leiden, gib Dein Bestes, Du kannst Dich schon etwas quälen, bald lockt ja die Erholung - und im Ziel ist ja dann nichts mehr zu tun ausser Relaxen.



Hier also bin ich.

Jetzt hinein in die Steigung!

«There are no shortcuts to any place worth going» (Beverly Sills). Die wirklich lohnenswerten Momente sind letztlich immer mit einem Effort verbunden. Die Extrameile lohnt sich immer - und ist garantiert nie überbevölkert. Hopp Schwiiz, weiter tapferer Eidgenosse!

Ein voll beladener Jeep mit bewaffneten Ranger überholt mich, der Motor produziert mehr Lärm und Abgase als kinetische Energie. Dann merkt die Truppe aber, dass sie so diesen Pass nicht meistern können, probiert ein waghalsiges Wendemanöver neben der Strecke und bleibt prompt im weichen Boden des Abhangs stecken. Anstatt dass jetzt alle aussteigen und den Jeep so problemlos auf die «Strasse» zurückschieben, beginnt die grosse Lamentiererei. Wie das Ganze ausgegangen ist, weiss ich nicht, bin schmunzelnd weitergewandert.



Denn Rennen geht in dieser garstigen Steigung nicht, zumindest nicht mit 40 km in den Beinen am dritten Marthontag und mit immer noch 6 kg am Rücken, zudem in der jetzt im Zenit stehenden Sonne bei etwa 35°C.

So ganz spassig ist es nun wirklich nicht, denn die Steigung zieht sich lästig dahin, treppenförmig folgt immer nach erklimmter Stufe der Blick zur nächsten Passhöhe, die dann aber doch nur ein Zwischenhoch darstellt.

Solange ich gut vorankomme, darf ich zufrieden sein, den anderen wird das hier sicher auch nicht leichter fallen. Viele Teilnehmer wohnen in Gross-Städten oder flachen Ländern, sind also ungeübt in Hoch- und v.a. Runterlaufen.



Ein Ranger mustert mein Daherkommen, Kommentar überflüssig, er wird sich schon seine Gedanken zu diesen skurrilen Figuren machen, die hier in der prallen Mittagshitze mit einem Rucksack gehetzten Tempos eine Steigung hochklettern. Dann aber auch immer wieder leuchtend bunte Vegetation; diese Steilhänge sammeln Kondenswasser und bringen eine erstaunliche Vegetation hervor, obwohl der Boden knochentrocken staubt.

Jawolllll !

Ich bin oben – und gleich geht es runter, kaum Zeit zum Innehalten. Und der Weg ist in miserablem Zustand, von einer Strasse kann kaum gesprochen werden, hier können Geländefahrzeuge kaum passieren. Ich rumple runter, so gut es geht. Der steinige Abstieg fordert nochmals volle Konzentration. Ganz unten ist ein dicht bewaldetes Tal erkennbar, dort irgendwo wird unser nächstes Camp stehen, weiter!



Weder speziell geschickt noch sonderlich schnell und schon gar nicht effizient bewältige ich die ersten vielleicht 200 Höhenmeter. Und prompt beginnt die linke Hüfte (oder was immer da links aussen schuld daran ist) wieder zu schmerzen. Jetzt bitte kein Gelenkproblem! Bloss ein kurzer Wackelkontakt eines Warnlämpchens oder ein Black-out? Harmlos oder gravierend?

Ich versuche ganz sorgsam muskulär gedämpft zu rennen, vermeide Kraftspitzen, federe über den zerklüfteten Boden. Zum Glück wird es bald flacher - und das Ziehen verschwindet. Tempo aufrecht erhalten, nun bin ich bald im Ziel, nicht studieren, sondern rennen! Die Stimmung schlägt wieder um, Vorfreude wird spürbar, bald ist eine weitere Etappe bewältigt.

Ein Ranger – gelangweilt von einem Bein aufs andere wippend – spornt mich an: *«Just one more kilometer, almost there!»*. Das KANN nicht stimmen, gemäss meinem Timing sind es noch mindestens drei. Vielleicht ist er unwissend, möglicherweise ein Idiot, allenfalls schlicht verirrt, *oder*: er meint es *gut* mit mir und seine Botschaft lautet übersetzt: **«Nur noch ganz kurz, Du hast es sozusagen geschafft, bravo!»**.

Ich kann das Echo meiner Schritte nicht mehr hören, mich an diese Sequenz der heutigen Etappe kaum erinnern. Fühle mich einsam und orientierungslos trotz unerschütterlicher Gewissheit, sehr bald vom wunderbaren Gefühl, eine grossartige Leistung würdig abschliessen zu können, umarmt zu werden. Dass ich auf «immer weiter» getrimmt bin, hilft momentan ungem. Gleichzeitig erfüllt mich eine Dankbarkeit dieser bezaubernden Gegend gegenüber. Wer soll da noch drauskommen...



Weitere Ranger säumen meine Strecke; ich wage es gar nicht, sie nach der Restdistanz zu fragen.

Und nochmals eine Strasse - ins Nichts.

Wieder eine lange Gerade nach dem Knick dort vorne nach links - kein Jeep, nichts.

Doch: dort vorne erste Dächer, das könnte gar ein Schulhaus sein. Zwischen Bäumen ein nobles Gebäude, das vermutlich als Ausgangspunkt für teure Safaris Verwendung findet.

Aber nichts von einem Camp der BTU, bloss in gleichmässigem Abstand die Kalkflecken auf roter Erde die mir signalisieren, dass es weiter, immer weiter geht.

Unerschütterlich trage ich - aus Erfahrung – die «Ich-schaffe-das-Stimmung» in mir, äusserst hilfreich, um gerade die letzten Kilometer zügig durchrennen zu können. Hier hole ich auch viel Zeit auf meine «Verfolger» raus, die wandernd die finalen Abschnitte bewältigen. Momentan bin ich vermutlich eine ganze Stunde vor dem direkten Konkurrenten hinter mir, ein beruhigendes Polster.

Nochmals ein paar Minuten folgen, dann schwenkt der Weg nach rechts und hoppla! Da steht eine kleine Zeltstadt in einem Gebirgseinschnitt, akkurat platziert für die Finisher von Stage III/V des For Rangers Ultra 2022!

Den Schluss-Spurt erspare ich mir, gehe aber stolz und zufrieden nach 5:35 h über die Ziellinie. Kathie und ihr Team applaudieren, mein Sensor piept das Ankommen, Rucksack weg, Finish. Das war eine lange und anspruchsvolle, letztlich aber auch schöne und erlebnisreiche Etappe.

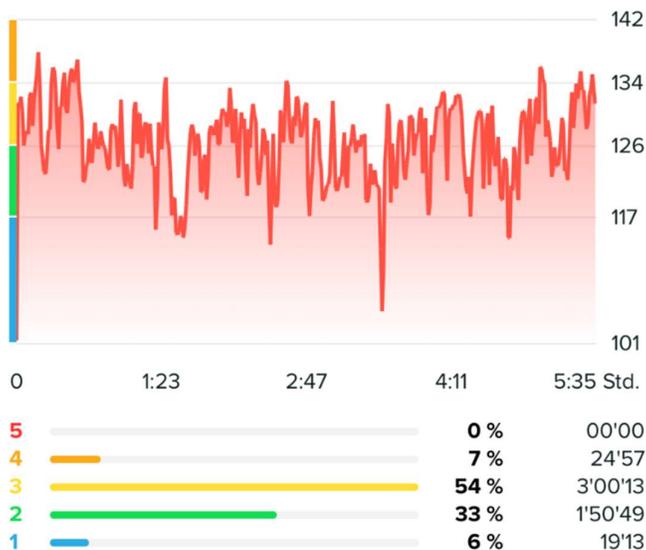
Zufrieden darf ich meinen dritten Rang feiern, habe meine Position auf dem Treppchen etwas festigen können, zumal keine weiteren Läufer im Anmarsch erscheinen. Jeffrey und Cherif gratulieren mir wie zwei alte Kriegsveteranen. Wir drei sind alle hitzezermürbt, durchgeschüttelt - und erleichtert.



Ich setze mich auf einen der bequemen Klappstühle. Ein geradezu berauschendes Gefühl, nach fast 6 Stunden ununterbrochenem Rennen, immer auf den tapferen Beinen, nun ganz ungewohnt der Schwerkraft ergeben. Der Kontrast könnte kaum grösser sein; blosses sich Hinsetzen als intensive Erfahrung!

HERZFREQUENZZONEN
Durchschnittlich 126 bpm

[Auf Karte anzeigen](#)



Heute nochmals besser, nun NICHTS mehr im roten Bereich, alles schön aerob.

Die bekannte Unbeweglichkeit nach Erreichen des Ziels macht sich bemerkbar, kein Muskel oder Gelenk der unteren Körperhälfte erklärt sich noch dazu bereit, etwas freiwillig zu tun. Wenigstens tut nichts wirklich weh, alles soweit okay, im üblichen Ausmass. Ich darf schon sehr dankbar sein, derartige Strapazen locker wegstecken zu können. Mit bald 58 Jahren, und ohne Zaubermittelchen oder Druiden-Essenzen! Ausser der blinden Freude, laufen zu können und laufen zu dürfen, jedes Jahr wieder an einem neuen Ort auf unserem schönen Planeten. So wird jeder Lauf gleichzeitig ein Training für den nächsten...

Die Duschen sind noch nicht parat, aber es gäbe eine Option im Dorf gleich hinter dem Zaun, dort zentral sei eine Wasserstelle. Da nun träges Herumstehen nichts bringt, mache ich mich gleich auf die Suche und finde prompt inmitten von runden «Negerhütten» und beäugt von Ziegen, Hühnern und staunenden Kindern in Winterpullis eine Konstruktion, die mit "Men and Woman" beschriftet ist.

Weg mit all dem Ballast, die vermooste Brause festschrauben, links ist **KALT** und rechts vielleicht **WARM**, subito unter den Wasserstrahl. Herrlich, ich muss es gar nicht beschreiben. Und wohltuend, Worte dazu fehlen. Das Wasser reicht auch zum Auswaschen des Shirts, der Hose und sogar Socken. Schnell in die wärmenden Kleider, rasch zurück zum Camp.

Dirk ist auch eingetroffen, er hat sich mit einem Streckenteil begnügt, zu mehr habe seine Energie nicht gereicht resp. längere Distanzen toleriert sein Knie momentan nicht. Wir installieren uns, genießen die sorglosen Momente der Entspannung, freuen uns an der Gewissheit, nun nur noch zwei weitere Etappen durchstehen zu müssen - ääh zu dürfen.

Der Nachmittag gestaltet sich langweilig, ganz nach meinem Gusto, Eindrücke habe ich heute schon mehr als genug sammeln dürfen. Immer wieder etwas essen, die Auswahl wird kleiner, aber nichts fehlt. Immer wieder ein paar Schritte durchs Camp, da und dort eine Gratulation oder ein wohlwollendes Wort, dazwischen immer wieder wunderbares Entspannen auf der aufgepussteten Matratze, die ihre Dienste bestens erfüllt.



Chaos im Zelt, ein Teil meiner Ausrüstung:

am Feldbett hängend die Stirnlampe

grüner Beutel mit allerlei Kleinzeug

oranger Beutel mit der Pflichtausrüstung inkl. Medikamente

Uhr mit Ladekabel

Sugus, Risoletto, Powerstängel, Glöffel, Travellunch für den Znacht, darunter noch eine Knorr-Suppe vor dem Schlafengehen.

Solche Laufwochen erfordern viel Disziplin und Organisation, wenn man nicht alles ständig neu suchen will.

Um 17 Uhr bemerken wir ausgangs Camps zwei Elefanten, richtig: ELEFANTEN!

Je in Begleitung eines Führers nähern sich die Grauhäuter unserer Gruppe. Wir fragen Chris, ob wir hingehen dürfen oder besser Distanz halten sollen. Okay, langsam und auf die Anweisungen der Guides hören, dann passiert nichts. So kommt eine wunderbare Begegnung zustande, einer der schönsten Momente der ganzen Afrikareise.

Wir dürfen den alten Bullen (42jährig) und seinen 12jährigen Sohn mit Rüben füttern. Sacht, aber bestimmt nehmen die beiden diese mit dem hochsensiblen Rüssel aus unseren Händen und lassen das Gemüse flink im Mund verschwinden. Sie sind scheinbar von ihrer ursprünglichen Herde verstossen worden, von Simbabwe hierher gewandert und halten sich nun seit längerem friedlich in der Gegend ums Dorf auf.



So gemütlich das alles wirkt: wäre die Vertrauensperson der Elefanten nicht aufmerksam dabei, würden die Tiere vermutlich in wilder Rage uns verscheuchen oder gar zertrampeln.

Also trotz aller Faszination die nötige Achtung wahren!



Schon ist es dunkel, auch heute sitzen wir kalorien-mampfend ums lodernde Lagerfeuer, viele Worte braucht es nicht, die Szenerie alleine beeindruckt nachhaltig. Die bedrohlich nahe gekommenen Regenwolken sind weggeblasen worden, erneut öffnet sich ein faszinierender Sternenhimmel. Und wenig später – schon im Schlafsack «bettlifertig» - beginnt hinten in den Felsen der dort heimische Löwe zu brüllen. Wir Fremdlinge wecken in ihm kein sonderliches Begeisterung, sollen nach dieser einen Nacht wieder verzupfen, haben hier nichts verloren.

Wäre der penetrant dröhnende Dieselgenerator nicht, würde mich heute das Zirpen der Grillen sanft in tiefen Schlaf leiten. Aber leider rattert dieser Motor bis spätnachts, schliesslich müssen die Tracker wieder aufgeladen werden, wollen die Fotografen ihre Bilder rüber laden und bearbeiten, will das Betreuereteam die Handys aufladen, und muss heisses Wasser für den kommenden Morgen vorbereitet werden.

Wie oft muss man eigentlich nach oben gucken, bis man den Himmel wirklich sehen kann? Und wie viele Ohren sind nötig, um das herauszuhören, was zählt?



So bleibt das Löwengebrüll – in 2-Minuten-Abstand immer dieselbe Lautfolge – das, was mir von diesem Freitag als Letztes in Erinnerung geblieben ist. Und mein big-5-Wunsch ging zumindest akustisch mehr als in Erfüllung.

Samstag, 17. September 2022, 07.10 Uhr, Ol Jogi

Kapitel IV/V «the big 5»: NASHORN, 4. Etappe, 43 km

05.15 Uhr: «*Good morning, hot water in twenty minutes!*»

Seit bald einer Stunde liege ich halbwach auf meiner Isomatte, wühle herum, döse weiter, träume wirres Zeug. Bin froh, endlich das Signal zum Aufstehen erhalten zu haben.

4 Ovo-Sport-Stängel in heisses Wasser, schon ist das Frühstück parat. Wärmt und nährt, tut gut, motiviert.



Etwas müde und laufsatt bin ich allerdings schon. Und wenn ich so im Camp herumblicke bin ich auch nicht der einzige, der sich heute Morgen mit seinen kleinen Dämonen auseinandersetzen muss... Dabei wartet gleich zu Beginn der Höhepunkt der heutigen 43-km-Etappe:

Ol Jogi

43KM

2015m
1705m
43km

STAGE FOUR

Onwards through Ol Jogi Conservancy, one of Kenya's oldest Rhino sanctuaries. It's 58,000 acre sprawl has a dense population elephants and 15% of all the remaining Grevys zebra, as well as more than 40 rhinos.

The stage begins with a run through a dry river bed, a ravine carved out of the earth and filled with towers of red earth. The floor of this will be full of rhino prints and the footprints of other animals who have been hear while you slept.

You'll find the rest of the stage interspersed with enormous rock koppies, rocky outcrops which lurch out of the flat plains and tower over the trails, you'll encounter more stunning scenery as you cross this bush-veld country, home to expansive herds of elephant.

The campsite for the night is next to a local school in a settlement supported by the conservancy. You'll make a curious sight fr the children as you arrive at camp and shuffle about your nightly routine.

You'll find the rest of the stage interspersed with enormous rock koppies, rocky outcrops which lurch out of the flat plains and tower over the trails, you'll

beyond the ultimate
follow us to adventure



Dirk startklar



Besuch vor dem Start



auch parat

Es geht durch ein trockenes Flussbett, ausgespült und filigran dekoriert mit Türmen roter Erde. Ich nehme mir Zeit für viele Bilder, lasse die Mitkonkurrenten durchstürmen. So einen speziellen Ort, vielleicht vergleichbar dem Bryce Canyon in Utah oder dem Tsingy-Valley in Madagaskar sieht man schliesslich nicht alle Tage!





So biege ich mitten im Feld aller Läufer auf die nun abwechslungsreich geführte Strecke um den Berg, in dessen Schutz wir die Nacht verbringen durften. Hier hat es scheinbar viele Nashörner (40 sollen es aktuell im Ol Jogi-Park sein), wir sollen etwas aufmerksam bleiben und den Weisungen der Rangers Folge leisten.

Frisches Morgenlicht und angenehmer Morgenwind motivieren zusätzlich. Es läuft prima, fast unbemerkt gehen die Kilometer vorüber, so wie es in dieser Phase eines Rennens sein sollte. Einen nach dem anderen hole ich ein und rolle so das Feld von hinten auf, sogar Johann fällt gleich bei der zweiten Steigung hinter mich zurück. Das ist an sich belanglos, aber einen dritten Platz hier zu erlaufen, würde meine Erwartungen mehr als übersteigen. Trotzdem nicht übermütig werden, ein höheres Tempo wäre gefährlich.

Da rechts, ein Nashorn, phänomenal!



Es löst schon etwas in einem aus, diese bedrohten Tiere in freier Wildbahn sehen und erleben zu dürfen. Sie sind zwar bestens getarnt, flink und schnell, kräftig und streitbar, aber eben durch ihr Horn der Dummheit ganzer Nationen ausgeliefert. Mehrfach wurde bewiesen, dass das Hornmaterial KEINERLEI pharmazeutische Wirkung entfacht, vergebens.

Nashörner (Rhinocerotidea) sind Unpaarhufer mit heute noch fünf lebenden Arten. Charakterisiert sind sie durch ihren kräftigen Körper, die kurzen Gliedmassen mit drei Zehen und einem grossen Kopf, der je nach Vertreter ein oder zwei Hörner trägt. Als grosse Säugetiere werden sie bis 4 Meter lang, knapp 2 Meter hoch und können bis 3 ½ Tonnen wiegen!

Das Horn – lebendes Gewebe, wächst lebenslang nach – nutzt sich durch Reiben am Untergrund und an Steinen, manchmal auch beim Kampf mit Artgenossen ab. Nashörner sind Einzelgänger, allenfalls organisieren sie sich in kleinen Herden.

Am Tage schlafen die Grauhäuter oder halten sich eher passiv an Suhplätzen auf, aktiv fressen (Pflanzenkost) tun sie fast nur nachts oder in der Dämmerung. Scheu und sicher nicht angriffslustig meiden sie Kontakt zu Menschen. Ein Nashorn kann überdies bis zu 45 km/h schnell werden, abrupte Richtungswechsel inbegriffen!



Entlang einem engmaschig vergitterten Zaun, der die «wilden» von den «gezüchteten» Tieren trennen soll, laufe ich weiter, weit vorne bleibt Iansen erkennbar.

CP I ist passiert, öde Gerade, immer leicht ansteigend. Wenigstens habe ich hier Handy-Empfang und kann das «Elefantenbild» von gestern verschicken; zuhause wird sicher mit mir mitgefiebert.

90° nach rechts, und weiter schnurgerade einem weiteren Zaun folgend. Nicht sonderlich inspirierend, aber halt Teil des Abenteuers. Wenn es nur Höhepunkte gäbe, würden diese sofort verblassen. Daher sind vordergründig fade Momente äusserst wichtig in der Choreographie des Spektakels.

So summieren sich weitere Kilometer, bis ich endlich zu Iansen aufgeschlossen bin und diesen gleich überhole. Er hofft, dass gleich dort vorne der Berg mit dem Checkpoint geschafft sei. Da bin ich skeptisch.

Zurecht. Es biegt nach links ab, durch den elefanten- und nashornsicheren Durchgang, jetzt endlich wieder abwechslungsreiche Trailwege, die zunehmend steil nach oben führen.

Ich gehe mal davon aus, dass dort vorne beim Pass die nächste Kontrollstelle liegt, also wacker weiter, zügig, zielstrebig, gleichmässig.



Auf meine Laufgeschwindigkeit oder den Puls achte ich nicht zahlenmässig, obwohl sich dies an meiner Uhr sekundengenau ablesen liesse. Steuere mein Tempo alleine gefühlsmässig (Borg-Skala 13-14), und damit bin ich bisher IMMER bestens gefahren. Es braucht keine Lactatmessungen, keinen Conconi-Test, keine Intensitätsbereiche, keine Frequenzlimiten, wenn man solche Anlässe erfolgreich bestreiten will. Es braucht Erfahrung, ein gutes In-Sich-Hören, Ehrlichkeit sich selber gegenüber, realistische Selbsteinschätzung. Und eine gehörige Portion Sturheit.

Plötzlich fangen meine Beine wie ganz von alleine an zu laufen, als ob mir jemand etwas Kraftspendendes injiziert hätte, Schwung und Elan sind zurück. Mir soll's recht sein.



Heute bleibt viel Zeit, um sich mit sich selber auseinandersetzen zu müssen... Langstreckenläufe sind nicht geeignet, um eigene Geheimnisse und vordergründig Unsichtbares zu hüten. Spätestens am Tag 3 kommt genau das an die Oberfläche, was «man» («frau» funktioniert glaub ich anders) lieber irgendwo in tiefen Erinnerungen deponieren möchte. Die dumpfen Klänge des Unterbewusstseins bekommen einen Namen. Und GLEICHZEITIG kann «man» (ich jedenfalls in Perfektion) das Gestern hervorragend vergessen, jedenfalls bis morgen. Das Laufen über lange Distanzen beraubt einem der Sinne, und schärft sie zugleich. Ausprobieren!



Nun geht's doch ganz happig bergauf, mein Atem wird rascher und heftiger. Immer wieder grüssen Rangers, die hier auf Steinen sitzend die wärmende Morgensonne geniessen und dennoch aufmerksam die Gegend im Blickfeld behalten. Bis zu 150 Leute sind auf so einer Etappe im Einsatz, organisatorisch eine Meisterleistung. Oben angekommen grüsst ein kleines Team, applaudiert mich zur für sie scheinbar unerhörten Leistung. Leider ist der offizielle CP erst weiter vorne, also doch noch ein paar weitere Minuten, bis ich endlich meine leeren Flaschen wieder auffüllen kann.



Nun speditiv runter, bis zum fernen Ziel soll es mehrheitlich bergab gehen. Vorsichtig und bedacht renne ich die Steinpiste runter, nun nur nicht forcieren, die jetzt einfachen Abschnitte zur Regeneration nutzen! Ein Ranger pfeift mir zu, also Augen auf: dort links unten frisst sich eine Elefantenfamilie durch die Dornenbüsche, geradeaus am gegenüberliegenden Hang stampft eine Büffelherde quer durch die Botanik. Könnten das dort im Schatten zwei Nashörner sein?



Ich gönne mir zwei Willisauer-Ringli, spüle diese mit dem Getränk im Bidon rechts runter. Dieser Behälter dient zu allem: morgens **Ovo-Sport** in heissem Wasser aufgelöst, im Ziel dann 2-4 **Fertigsuppen**, tagsüber das **Elektrolytgemisch** von Wander. Daher schmeckt es so scheusslich; eine Mischung von Schokolade, Pilz/Erbse/Goldcrème und Citro-Orangen. Den Bidon links halte ich sauber für Quellwasser...



Man merkt: die Laune ist gut, was das Vorankommen erleichtert. Schliesslich bin ich hierhergereist, um positive Engramme mitzunehmen, nicht Ränge, Positionen oder Trophäen.

- In Erinnerung bleiben ja die guten Dinge.
- Und die schwierigen werden meist nach wenigen Monaten in lehrreiche Kapitel umgemünzt, also auch positiv.
- Summe: alles paletti

Auch wenn man mehrmals auf so einer Reise die Anmeldung dazu verflucht und sich definitiv darauf festlegt, dass dies nun die *letzte* Teilnahme an einem Mehretappen-Ultralangstreckenlauf in Selbstversorgung gewesen ist. Rückblickend betrachtet war JEDES meiner Rennen ein fantastisches Abenteuer. Die oft gestellte Frage, welcher dieser Läufe mir nun im Nachhinein am meisten gefallen hat, kann ich beim besten Willen nicht beantworten. Die «Erfolgreichen» waren genial, die «Gescheiterten» lehrreich. Was nachhaltiger davon ist, weiss jeder.

Wie ist wohl Dirk unterwegs? Er ist heute mit dem Gros gestartet, will v.a. den Canyon anfangs erleben, entscheidet dann unterwegs, ob noch ein paar weitere Kilometer drin liegen oder ob besser mit dem Shuttle ins nächste Camp gereist werden sollte.

So ziehen sich weitere Viertelstunden dahin, ich kann mich nicht mehr im Detail daran erinnern, eigentlich ein gutes Zeichen...

Jeder in seinem Trott, alles nach dem Motto: «Wenn ich renne, ist die Plagerei schneller überstanden, als denk nicht mal dran, in den Fussgänger-Modus umzuschalten!».



Ergibt das, was ich hier tue, überhaupt einen Sinn? Wozu solche Läufe weit jenseits der 42-Marathon-Kilometer? Das schwierigste an dieser Frage ist, dass sie sehr wohl berechtigt ist, ich darf sie also nicht mit einer legeren Geste beiseiteschieben. Es geht bestimmt nicht primär um den guten Zweck hinter dem Anlass, das ist ein schönes Nebengleis. Vermutlich ist es das süchtig machende warme Gefühl der tiefen Zufriedenheit, ins Ziel zu kommen, sei dies an einer Etappe oder ganz zuletzt beim Finish, jedes Mal magische Momente. Warten wir mal ab.

Ich lebe mehrheitlich und arbeite nun seit mehr als einem Jahr in Basel. Der Wechsel war abrupt, hat sich aber gelohnt. Es wurde Zeit für eine Veränderung, nochmals etwas Neues in Angriff nehmen, eine grüne Wiese betreten. Der momentane Mix aus Grundversorgermedizin in Basel, sportmedizinischer Orthopädie in Dornach und Hüten des Enkels Frederic ist passend. Ich möchte keinen Moment zurück in die Konstellation in Zürich, obwohl ich auch rückblickend nichts bereue.

Wir leben und «funktionieren» in Zyklen, und alle 7-10 Jahre ist Zeit für einen Wechsel, im Kleinen oder Grossen. Es ruckelt halt immer ein bisschen, wenn das Leben in einen nächsten Gang schaltet. Meine sportlichen Auszeiten haben mir immer geholfen, eine gewissen Balance zu halten, mich motiviert zu hohen Zielen und enorm beschenkt, ja bereichert. Hoffentlich kann ich dies noch lange beibehalten, momentan sieht es gut aus.

Magere Kühe werden von zwei Hirtenjungen zusammengetrieben. Die Viehbetriebe sind jeweils gut eingezäunt, wären sonst leichte Beute für die vielen Jäger hier draussen. Gestern abends habe ich übrigens - einmal nur - das motorengeräusch-ähnliche Rattern eines Leoparden gehört, oder mir dies zumindest eingebildet. Kakteen scheint es hier zu gefallen, ihnen kann die Hitze und Trockenheit wenig antun. Und phänomenal, wie viele Pflanzen die inzwischen 18 Monate ohne einen einzigen Regentropfen überlebt haben. Kenia wartet auf Regen. Die Ranger sind zuversichtlich; er werde schon kommen, bald, daran zweifeln sie nicht, die Natur mache das schon richtig, darum müssen wir uns nun wirklich nicht auch noch kümmern.

Trotz sengender Hitze komme ich ganz flott voran, die Füsse werden leichter, eine Welle der Wohligkeit (gibt es das überhaupt?) umgibt mich. Es wird ganz still um mich herum, auch in mir drinnen, bin vollkommen im Augenblick gefangen. Oder besser befreit.



Prima, der heute letzte CP Nr. IV ist sichtbar, vorne am Horizont das Zeltgestell und daneben ein Gelände-4x4. Ich löse immer viel Erstaunen aus, da ich scheinbar relativ locker und mühelos daher trabe, zudem nicht schweissüberströmt, (vordergründig) immer gut gelaunt. Also auch hier freudige Begrüssung, anerkennende Gesten, 2 x 5 dl Wasser, die Info, dass es nur noch etwa 11 km sind, links den Markierungen folgen, *well done Peter!*

Diese Kontrollstellen tun einfach gut: Eine Mischung aus Bewunderung und Trost für uns Hitzeläufer. Mit zunehmender Distanz werden Aufmunterungen auch immer notwendiger. Da ist man dankbar für jede wohlwollende Geste. Man wird beim Öffnen der Bidons ungeschickter, ungeduldiger. Man weiss nicht, ob man sich freuen darf über den soeben abgehakten Abschnitt oder sich fürchten muss vor dem weiteren Teilstück, das noch vom Ziel trennt. Möchte sich hinsetzen und einfach nur mal nichts tun, weiss aber, dass genau das jetzt eine absolute Killerhandlung wäre. Also gar nicht erst solche Gedanken aufkommen lassen, sofort wieder in den Jogging-Modus umschalten.

Auch heute wird der letzte Abschnitt zur Durchhalteübung, ich muss meine Zucker-Coffein-Booster zücken. Nochmals sicher 3 km penetrant einem Zaun folgend, dann wieder eine Gerade ohne echte Orientierungspunkte. Ich unternehme eine kleine Traumreise, bin ausser mir, drifte in Gedanken weg, schwebe über den sandigen Weg. Es läuft ja von alleine, ich muss mich nicht wirklich anstrengen, der stereotype Bewegungsablauf ist längst verinnerlicht und erfordert keinen Sklaventreiber, einfach locker weiter, leichtfüssig gleichmässig. Endlich bin ich am Fluss.



Dieser führt erdige Brühe ähnlich einer Caramel-Crème, ein Erfrischungsbad wäre kaum erquickend, zumal hier garantiert Krokodile auf die Wanderung der Gnu-Herden warten. Wenigstens bekommt das Auge wieder einmal etwa Nahrung. Ganz interessant, was es alles zu entdecken gibt. Woher dieses Wasser kommt, ist mir schleierhaft, der Mount Kenia ist mehr als 20 km entfernt und geregnet hat es eben seit 1 ½ Jahren nie mehr.

Plötzlich: Elefanten am gegenüberliegenden Flussufer, welche Überraschung! Ich bin gerührt ob dem Anblick der Tiere, einfach wunderbar. Und wenig später darf ich unten im Flussbett Zebras erkennen, auf deren Rücken schön in Reih und Glied Vögel sitzen, ein Bild zum Memorisieren!



So versöhnt sich die Natur mit mir; ich laufe dankbar weiter, das Ziel darf nun kommen, meine Belohnung habe ich schon erhalten. Die Strecke führt weg vom Fluss, zielt auf eine kleine Ortschaft zu, schon mal verheissungsvoll. Kreischende Affen räumen die Strasse und lassen mich unversehrt passieren.

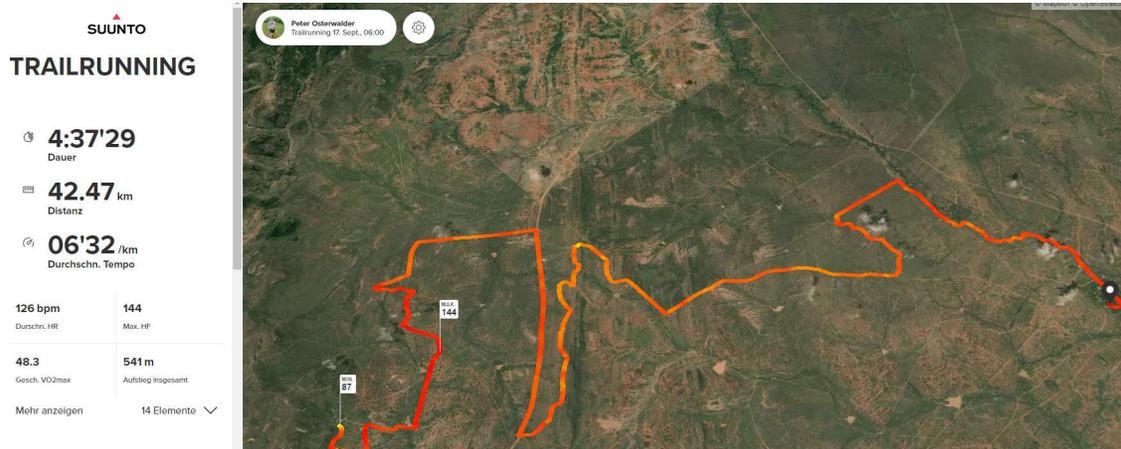
Ärgerlicherweise muss ich nun aber das ganze Areal noch links im Uhrzeigersinn umrunden, bis endlich die Pfeile unmissverständlich zum Fussballplatz weisen, auf dem wir heute unsere Zeltstadt errichten dürfen.

4.37 h, wieder Rang 3, ganz famos. Heute hat der Franzose den Amerikaner geschlagen, aber nur um ein paar Minuten. Wer will das wissen? Der übliche Smalltalk im Ziel, das gute Gefühl nicht mehr rennen zu müssen, die unwiderrufliche Gewissheit, eine weitere Etappe hervorragend gemeistert zu haben, was will ich mehr? Genau: eine erfrischende Dusche wäre nicht unerwünscht, aber noch ist nichts dergleichen im Aufbau begriffen.



Running feels great unless you compare it to not running.

Auch heute: hinter dem Camp steht ein Visitor Center, dort habe es WC's und Duschen, *help yourself!* Und wie! Schon bin ich dort und wenige Augenblicke später rinnt Schweiß, Staub, Müdigkeit und Erschöpfung an mir runter, als wäre dies ein tägliches Ritual der Reinwaschung. Zudem kann ich zuhause anrufen und mein Ankommen direkt mitteilen. Heidi ist erleichtert, alles gut bisher, übermorgen bin ich ja schon wieder auf der Heimreise!



Zurück im Camp trifft soeben Dirk ein, im Jeep. Das erste Segment hat ihm gereicht, nach wie vor *out of energy*. So bleibt uns ein weiterer heiterer Nachmittag, es gibt viel zu lachen, zu bereden und zu diskutieren, während in weiten Abständen ein Läufer nach dem anderen eintrifft. Alle noch in würdiger Haltung, die meisten erscheinen dennoch recht arg gezeichnet von der langen Dauer, dem Würgegriff der sengenden Hitze, Trockenheit und Monotonie.

Aber die Stimmung ist blendend, es ist ein Miteinander, die vergangenen Tage haben viel zum Teamgeist beigetragen. Und die Organisation macht ihren Job beeindruckend souverän. Alles was zählt klappt zuverlässig, die Informationen und Weisungen erfolgen immer in positiv-konstruktivem Ton, stets wird das Gute angestrebt und nicht das Verbotene gemahnt.

Big-5 heute: richtig: Heute EIN EINZIGES Nashorn gesehen, von ganz nah, irgendwie drollig. Genügt mir vollauf, es muss keine daher trabende Herde sein. Die weite und stellenweise bedrückende Leere der Savanne lässt die plötzlich auftauchenden Besonderheiten in extremer Intensität aufleuchten.



Als es dann auch heute um ca. 18.30 Uhr fast schlagartig dunkel wird, bleibt beim Lagerfeuer Zeit zur Diskussion mit einem Einheimischen, der seit bald 20 Jahren hier für den Schutz der Wildbestände zuständig ist.

Um es ehrlich zu sagen: ich denke, bei all dem guten Willen und Engagement dieser Leute, trotz Spenden und Support aus vielen Richtungen – diese Schlacht, man kann es kaum anders nennen, geht verloren. Zu viele Probleme drücken aus allen Richtungen: Bevölkerungszuwachs, Urbanisierung, Wilderei und Jagd-Safaris, Korruption, fehlende Bildung und mangelnde Infrastruktur, Kenia als politische instabiles Gebilde, Afrika als Pulverfass.

Nachdenklich gestimmt beschliesse ich, diese Thematik vorerst zu verdrängen: erst schlafen, dann morgen nochmals fast 50 km - es ist Zeit, dass dieses Erlebnis zu einem Ende kommt. Nun eins nach dem anderen. Ich kann die vielen Eindrücke und Erlebnisse unmöglich alle verdauen, geschweige denn ordnen oder verstehen.

Und über allem der götig leuchtende Sternenhimmel, quer verlaufend die Milchstrasse, als ob all unsere Sorgen es nicht wert sind, sich damit diesen magischen Moment verderben zu lassen.



Der allabendlich heftige Wind weht alle Wolken weg...



... und beschenkt uns mit einer weiteren sternklaren Nacht.

Irgendwann um Mitternacht krieche ich aus unserem Zelt, will die letzte Nacht draussen in der Wildnis nochmals spüren, auf den Flügeln der Nacht segeln, gebannt in die flackernden Flammen des wärmenden Feuers schauen. Leise gesprochene Zaubersprüche entweichen dem Feuer – oder ist dies bloss Phantasie? Ich lausche dem Wind, auch er hat etwas zu erzählen. Blicke ins Dunkel, sehe vorerst nichts. Dann alles.

Sonntag, 18. September 2022, 08.15 Uhr, Ol Pejeta conservancy Kapitel V/V «the big 5»: BÜFFEL, 5. Etappe 47 km



7 Uhr, die erste Gruppe startet, noch lange Schatten und kühle Temperaturen. Adieu Camp V!

Pfeil rot: Tent #35, Dirk and Peter, best tent ever. 5 x 24 Stunden gute Laune und heitere Stimmung

Eine Stunde nach den Läufern ab Rang 13 sind auch wir Schnelleren auf die Strecke geschickt worden, schon über die Brücke, hoch aufs erste Plateau. So zwischen 45 und 48 km seien es nochmals, aber *easy, rolling hills*, alles auf breiten Strassen, bloss Kilometer-Abspulen und schon seien wir im Ziel, alles in der Ebene. Also genau das Profil, das ich NICHT mag, keine Bewegungen im Höhenmesser, schade!

Stets links über der Schulter der Blick zum majestätischen **Mount Kenia**, der mit seinen Haifischzähnen bis auf 5199 Höhenmetern alles wohlwollend beobachtet.



Unser Tempo ist hoch, obwohl die Positionen eigentlich bezogen sind; wir könnten es kollektiv etwas ruhiger nehmen.

Aber Cherif (links) und Jeffrey (rechts) eilen davon, also mühe ich mich, ihnen einigermaßen auf den Fersen zu bleiben.

Heftiger Wind weht uns frontal entgegen, einerseits erfrischend und bald kühlend, andererseits energiefressend und nervig.

Noch vor dem ersten CP, nach gut $\frac{3}{4}$ Stunden Laufzeit, überholen wir die hintersten beiden Teilnehmer der Frühstarter: beide humpeln auf je einen Stock gestützt in Zeitlupentempo über die sandige Strasse, geschätztes Tempo 2-3 km/h. Ob die – wenn überhaupt – vor Lichterlöschens ans Ziel kommen?? Jedenfalls motiviere ich die beiden mit lobenden Worten, schliesslich tun sie das nicht für sich, sondern um Rhinos zu save, oder ähnliches.



Die beiden, Iansen (links) und Johann (rechts) haben mir das Leben schwer gemacht. Sie sind immer sehr schnell gestartet, stets vor mir meist bis Rennmitte. Bis mein Timing besser gepasst hat und ihnen die Energie ausgegangen ist.

Es stimmt eben schon: über lange Strecken gewinnt nicht der bessere Läufer, sondern derjenige, *der weniger Fehler macht...*

CP I, weiter. Jetzt bin ich schon auf der angedroht fast 15 km langen Geraden, die immer leicht ansteigend westwärts führt. Es ist richtig zermürend: schnurgerade, langweilig, nichts zu sehen ausser gelegentlich ein Hirtenknabe der mich mit seinem Nokia Modell 2005 föttele, stets leicht bergan, voll im heftigen Gegenwind. Was ich mir als eher einfache Passage vorprogrammiert hatte, stellt sich als echten Krampf heraus.

Verbissen kämpfe ich mich weiter, der Wind zehrt an Kraft, Geduld und Motivation. Und nun müssen wir über ein erdiges Feld, obwohl links vom Zaun eine schön flachgewalzte Strasse in genau gleicher Richtung führen würde. Freundliche Aufmunterungen entgegenkommender Schulkinder kann ich nur sporadisch entgegenen, will einfach nur weiter; es geht mir dreckig. Will jetzt einfach rasch die weit vorne zu erahnende Anhöhe erreichen, hinter der dann der Gegenwind abflauen sollte resp. sich die Laufrichtung ändert.

Meine mentale Erschöpfung erstaunt mich. Diese leeren Strassen sind zu tot, um Geschichten zu erzählen. Hier wird man richtiggehend der Sinne beraubt. Ich bewege mich – kein Zweifel. Aber innerlich stehe ich still, verschwende viel Energie mit dem blossen Dasein. Gut zu wissen, dass die Gegenwart sofort zur Vergangenheit wird. Ich soll und darf mich *nach vorne* ausrichten, gewinne Kraft aus der Vorfreude auf das, was bald kommen wird. Und darf ebenso stolz zurückschauen auf das, was ich bisher gemeistert habe.

Und: die Strasse muss ja auch keine Geschichten erzählen. Es genügt, wenn sie gut zuhört. Ich habe eigentlich viel zu berichten, hundert Gedanken schwirren in meinem Kopf umher, gerade jetzt, wenn die strukturierenden Leitplanken nicht mehr richtungsweisend sind.



Irgendwann ist das dann doch geschafft. Und nun geht es rechts weg, der Wind unterstützt von hinten links kommend, es läuft sich fast gratis, herrlich! Auch wird es endlich ruhig, die heftigen Böen haben meine Ohren vertaubt. Nun überhole ich noch die letzten der Frühstarter, die sind ganz flott unterwegs. Zebras und gelegentlich Antilopen, viel mehr gibt es bisher nicht zu erkennen. Und da wir erst um 8 Uhr starten durften, steigt die Temperatur gefühlt rascher an als an den Tagen zuvor. Wir sind minim nördlich des Äquators, also bald schattenlos unterwegs.



Das erinnert mich an «*Peter Schlemihls wundersame Geschichte*» von Adelbert von Chamisso (1781-1838), Pflicht-Lektüre im Gymnasium. Der unselige Protagonist verkauft dort seinen Schatten dem Teufel (?), um dafür ein Glücksäcklein zu bekommen, unerschöpflicher Reichtum, Dukaten grenzenlos. Die Rechnung geht nicht auf, er gibt seine Identität und damit soziale Anerkennung auf - und verliert damit sein zwischenmenschliches Gefüge. Zeitgemäss.

Derartige Gedanken tun immer gut, lenken etwas vom sturen Rennen ab, relativieren das, was ich hier Eigenartiges zelebriere. Die grosse Läuferin aus Holland rennt vor mir, auch sie braucht alle Kräfte, um dieses Baby gut heimzuschaukeln. Die Hitze wird penetrant, die Luftfeuchtigkeit steigt, zur Sonne hin muss ich mich nicht umschaun, sie steht ganz oben im Zenit.

«*Fire in the Sky!*» Noch bin ich nicht ganz ausgebrannt..., jetzt nicht wehleidig werden, stolz einfach weiter zum nächsten Kontrollpunkt. Das wird dann der LETZE überhaupt sein, der Rest ist dann ein Kinderspiel.

Ich werde etwas melancholisch:

Bald ist der «**For Rangers Ultra 2022**» vorbei, ein langjährig angestrebtes Ziel findet seinen Abschluss, einfach so. Denn Spuren habe ich keine hinterlassen, mein Rennen durch die 5 Tierreservate wird niemanden je wieder kümmern.

Ausser mich.



Büffelherden (big-5- heute!) werden von Rangers in ihren Fahrzeugen dazu gedrängt, unsere Route zu meiden.

Allerlei Beschriftungen von Lodges und Reservaten deuten darauf hin, dass hier reger Tourismus stattfindet. Auch sind viele Fahrzeugspuren neben der üblichen Strecke zu erkennen, hier also Pixeljäger auf der Suche nach Bildobjekten unterwegs.

Quer durch kenianische Savannen, mein vielleicht allerletzter Runningday in Afrika? Meine müden Füße sollen dieses einmalige Erlebnis weitertragen.



Ich habe von Dirk Elektrolytttabletten erhalten, da meine ausgegangen sind. Seine schmecken noch ekliger als meine, Erdbeeraroma mit Kohlensäure, sodass im Bidon dauernd Druck erzeugt wird und ich jeweils vor dem Trinken «Dampf ablassen» muss, um nicht von einer klebrigen Fontäne getroffen zu werden. Aber immerhin ein paar Salze und einzelne Kalorien.

Hinter mir niemand, weit vorne kann ich immer wieder Jeffrey und Cherif sehen, die die heutige Etappe bisher gemeinsam laufen. Aber noch nichts vom Checkpoint, so eifrig ich auch danach Ausschau halte.

Nun kommt er aber doch, wen wundert's? Und im Schatten stehen Tania und Dirk, die beide «bloss» das letzte Teilstück laufen werden. Der Empfang ist grossartig, dankbar fülle ich die Bidons, freue mich in der Gewissheit, dass nun wirklich das Finale auf mich wartet, und ich garantiert das Ziel in guter Verfassung und als Gesamtdritter erreichen werde.



Dirk läuft mit mir los, bleibt an meiner Seite. Warnend schicke ich ihn zurück, also ich ein erstes Mal meinen frisch aufgefüllten Bidon mit *seinen* Brausetabletten entlüfte. Die Fontäne schiesst raus, hastig trinke ich ca. einen Deziliter, nun sollte dieses Gebräu im 500 ml – Behälter genug Platz finden. Mein Tempo ist Dirk zu forsch, er fällt zurück, ich will aber meinen Rhythmus durchziehen - und laufe weiter.

Je näher das Ziel rückt, umso mehr erfolgt die Umstellung der Einheiten; es wird nicht mehr in Minuten oder gar Stunden gerechnet, sondern über restliche Kilometer spekuliert:

- **Erster** der verbleibenden 8 km geschafft, gut so.
- Nun durch 2-3 kleine Einschnitte, willkommene Abwechslung, schon wieder **1 km** weniger.
- Dann eine weitere lange Gerade, die konturlos ins Nichts führt. Erst nach – wieder **1 km!** – 10 Minuten knickt die Strasse 150° nach links und geht es in fast entgegengesetzter Richtung weiter. So laufe ich quasi an den beiden Führenden vorbei. Sie scheinen es nun doch eilig zu haben, wollen vor dem lästigen Schweizer im Ziel sein. Nochmals sicher **2 km**.
- Immer wieder Jeeps, teils unserer Gruppe, oft aber auch (amerikanische) Touristen, die mich natürlich mit Handys und Kameras abknipsen. Wer erwartet schon in der kenianischen Steppe einen berucksackten weissen Läufer, der sich zu einem freundlichen Lächeln zusammenreisst? Das sollten also wieder **2 km** gewesen sein, nun kann es sich nur noch um Minuten handeln.

Dort vorne wehen Flaggen und stehen Uniformierte herum, das dürfte ein Vorposten des Ziels sein, ich renne weiter. Halt, das **IST DAS ZIEL**, jetzt mutigen Schrittes die letzten paar hundert Meter rennen, dann ist es geschafft und ich darf stolz als Finisher des **«For Rangers Ultra 2022»** gefeiert werden. Meine Freude wächst mit jedem Schritt.



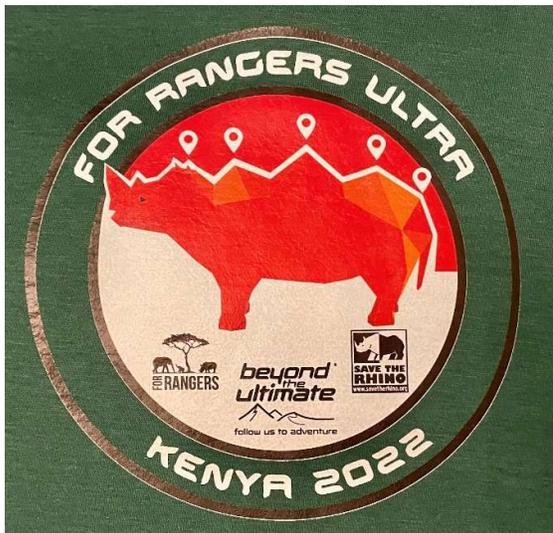
Jubelrufe und aufmunterndes Klatschen begleitet mich auf den letzten Metern, dann bin ich da. Chris hängt mir die goldene Finisher-Medaille um und gratuliert herzlich.



Ich bin so stolz und zutiefst froh, diesen anspruchsvollen Lauf derart konstant und ohne eigentliche Krise gemeistert zu haben, zudem mit guten Reserven und ohne relevante körperliche Beschwerden, perfekt ausgerüstet, ideal gepflegt; schlicht **alles richtig gemacht**, BRAVO!

Finisher-Bilder, Umarmungen, Gratulationen, eine eisgekühlte Cola, gleich noch eine. Beim Anruf zuhause schlägt es mir die Stimme, so viel Last fällt im Ziel jeweils ab, die gesamte Anspannung diffundiert weg ins Nichts, herrliches Gefühl! Ich wehre mich nicht dagegen, es fühlt sich gut und befreiend an, sich emotional einmal etwas gehen zu lassen.

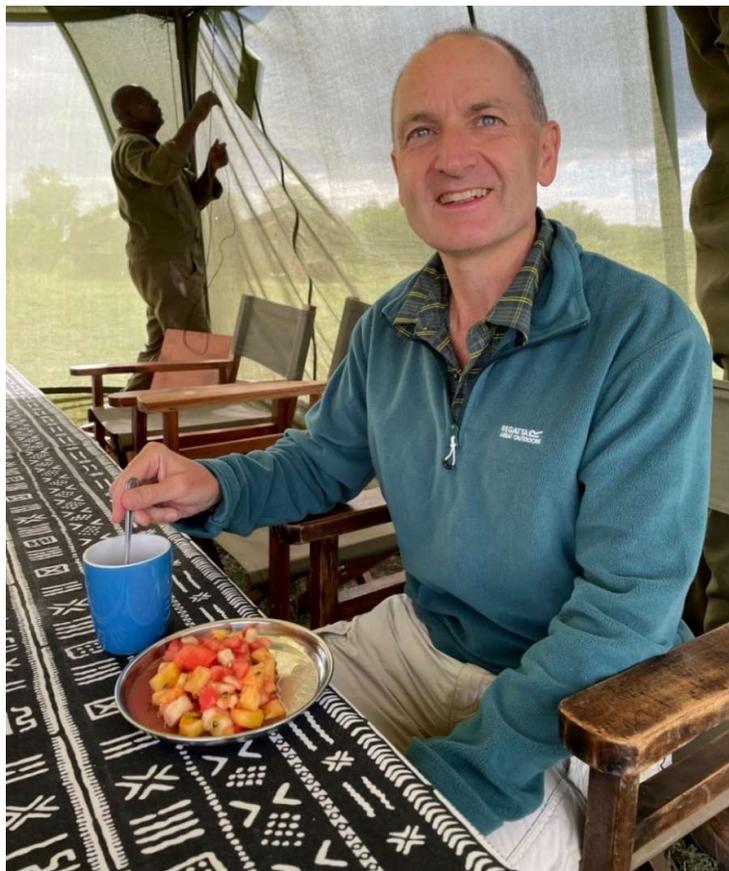
Und wie ein 6er im Lotto kommt, genau als ich hochfotogen auf dem Äquator stehe, der Heli daher gebräust und ermöglicht diese einmaligen Schnappschüsse.



Wir drei Schnellsten dürfen schon mit einem Jeep ins letzte Camp. Es ist nicht wie erwartet ein Hotel mit Welcome-Drink an der Reception, klimatisierten Zimmern und Endlosdusche, sondern nochmals eine Zeltstadt Typ «Out of Africa», allerdings gehoben feudal. So kann ich mich gut reetablieren, die stinkigen Klamotten und Schuhe in den hermetisch verschliessbaren Beutel verstauen, mich rasieren, duschen so gut es halt geht, frische Kleider aus dem hierhin transportierten Koffer anziehen, mich re-zivilisieren.

Unsere letzte Nacht in Kenia:

- Moskitodichtes Zelt mit Überzelt
- Wassersack mit Spiegel aussen vorne links
- Zwei Deluxe-Betten mit Matratze und Decken
- Hinten Plumpsklo und «Dusche» (Eimer mit Löchern kann hochgehievt werden, 7-10 Liter für eine 3-Minuten-Schnelldusche mit sandigem Wasser)
- Dirk schläft schon, träumt von warmen Nächten...



Um 16 Uhr gibt es einen Lunch: Salatbuffet und Burger, Fruchtsalat, dazu Tee und Kaffee, alles Dinge, die nach so einer Woche höchst willkommen sind.

Das Abendessen verspätet sich etwas, dann stürmen aber 59 hungrige Läuferinnen und Läufer das Buffet. Es wird auch allerlei an alkoholischen Getränken konsumiert, eine offizielle Schlussfeier oder Rangverkündigung gibt es scheinbar nicht. So machen sich Dirk und ich um bald 21 Uhr auf ins Bettchen, diesmal ohne Isomatratze, auch kein stinkiger Minimal-Schlafsack, sondern ein gepolstertes Bett mit Laken und Bettdecke. Fast schon vergessener Luxus.



Ich habe schon meine Schlaftablette eingeworfen und Dirk ist bereits akustisch abgestöpselt, als draussen Chris doch noch spontan eine Laudatio auf sein Team abhält und nebenbei die besten 3 der Männer- und Frauenkategorie namentlich erwähnt. So dringt der Applaus bei «**3th Place from Switzerland, Peter Osterwalder**» bis ins Zelt, wo eben dieser schon in der Horizontalen sehr bald in einen tiefen und friedlichen Schlaf versinkt.



beyond the Ultimate 🔍 ☰

Overall Standings:

Race Number	Finish Time	
Place	M/F	Name
14	22:45:00	1
M	Jeffrey Delorey	
43	23:26:00	2
M	Cherif Nait Saada	
46	24:06:00	3
M	Peter Osterwalder	
45	25:44:00	4
M	Johann Ohlsson	
60	26:15:00	5
M	Iansen Essoo	



Bonstetten und Basel
Oktober 2022
Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch





(PS: wer etwas zu meiner Spendensammlung für «**Save the Rhino**» beitragen möchte, kann mich über info@medic-sport.ch kontaktieren, ich gebe dann gerne genauere Angaben und Infos zum Konto. Stand beim Fertigstellen dieses Berichtes 1500.- Fr.)