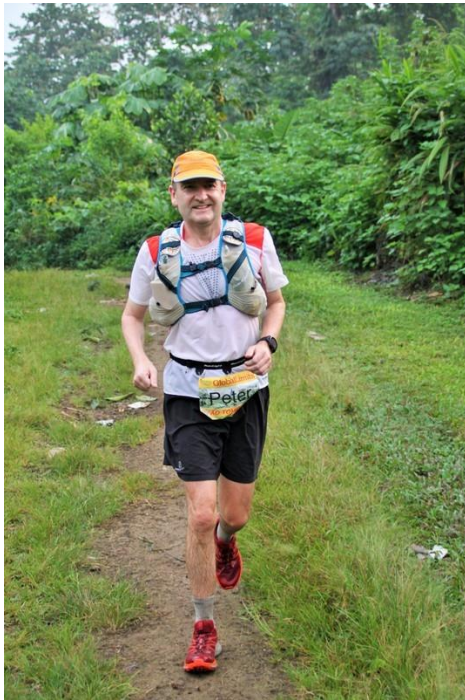




Saõ Tomé

>> the hemisphere crossing <<

13.-22. Februar 2020

200 km mit 4500 m Höhendifferenz
in 6 Etappen, vom Norden zum
Süden dieser kleinen Kakao-
Kaffee-Insel im Golf von Guinea

mein Reisebericht

Richtig!

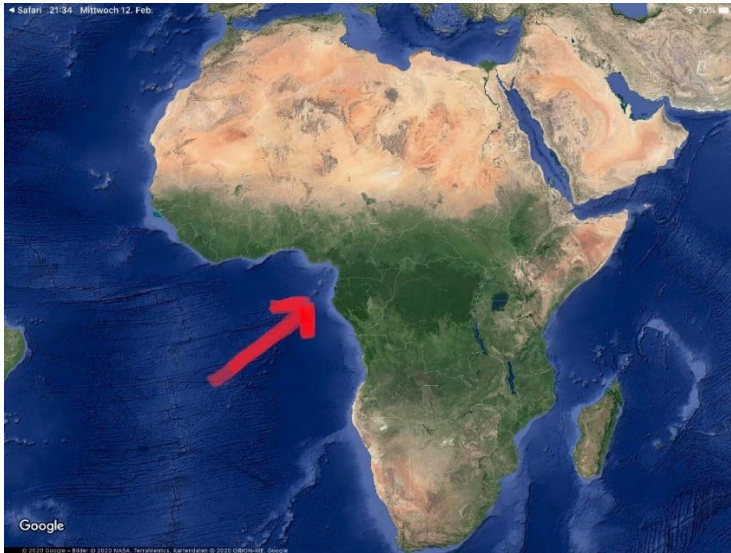
Auch ich hatte *keine Ahnung*, wo sich diese kleine Insel befindet. Irgendwo auf dem Äquator, im Golf von Guinea Afrikas. Nowhereland - und somit geradezu prädisponiert für ein mehrtägliches Laufabenteuer für Nimmersatte wie mich. Im Klassiker «1000 Places to see before you die» von Patrizia Schultz ist die Insel zumindest nicht erwähnt. Noch nicht?



Exklusiv für LäuferInnen, die mindestens bereits zwei der Global-Limits-Anlässe bestritten haben, bietet Stephan Betzelt nun also zur Aufheiterung der dunklen Jahreszeit einmalig diese sportlich-abenteuerliche Inseldurchquerung von Nord nach Süd mit dem Ziel genau auf dem Schnittpunkt von Äquator und Nullmeridian an. Überbordende Natur, Bilderbuchstrände und kaum Touristen; eine Traumdestination für Entdeckerseelen?



Dank meinem Finishen hoch oben im **Tiger's Nest** am „**Last Secret**“ in **Bhutan** 2016 und der Zielankunft in **Angkor Wat** beim „**Ancient Khmer Path**“ in **Kambodscha** 2019 darf ich also - sozusagen als Belohnung ?? - mich der tropischen Hitze und schlangen- sowie spinnenverseuchten Urwälder exponieren. Zweifel haben gar keine Zeit aufzukommen, schon ist mein Startplatz gesichert und einer der begehrten Flugsitze zur Reise auf diese vergessene Kaffee-Kakao-Sklaven-Insel gebucht. Nach dem Motto: Melde dich einfach mal an, den Rest kannst du dir später überlegen...



São Tomé und Príncipe liegen im Golf von Guinea. 1471 entdeckten die Portugiesen diese und nannten sie «Sankt Thomas und Thronfolger».

Um 1500 wurden die Insel besiedelt, vorab als Umschlagplatz für den Sklavenhandel zwischen Afrika, Portugal und Brasilien. 1975, nach der Nelkenrevolution in Portugal, wurde STP unabhängig.

Via Lissabon und mit Zwischenlandung in Accra (Ghana) erreiche ich gemeinsam mit fast sämtlichen weiteren 57 Teilnehmern die mystische Insel. Das erste gemeinsame Abendessen knüpft alte und jüngere Kontakte. Am Folgetag erkundigen wir viele deutschsprachigen gemeinsam die Hauptstadt: fröhlich, simpel, ärmlich, schmutzig, laut, lebendig, chaotisch; halt typisch afrikanisch. Frauen tragen enganliegende bunte Kleider, die Haare kunstvoll geflochten frisiert. Die Gesichter widerspiegeln die Mischung der Menschen, die über die Jahrhunderte auf die Inseln gekommen sind: portugiesische Einwanderer, deportierte Juden sowie Sklaven und Arbeiter vom afrikanischen Festland und den Kapverden. Noch heute muss die Hälfte der Bevölkerung (total 200'000) mit weniger als *einem* Euro pro Tag auskommen.

Nachmittags bittet Stephan zur Materialkontrolle, abends lädt er zum Diner mit allerlei Infos und (unvermeidbaren) Ansprachen des Sportministers und diversen Regierungsvertreter.



Dom **Vasco da Gama**, 1469-1524, Graf von Vidigueira, portugiesischer Seefahrer und Entdecker des Seewegs um das Kap der Guten Hoffnung

Scheinbar hat er auf einer seiner vielen Reisen hier Halt gemacht.



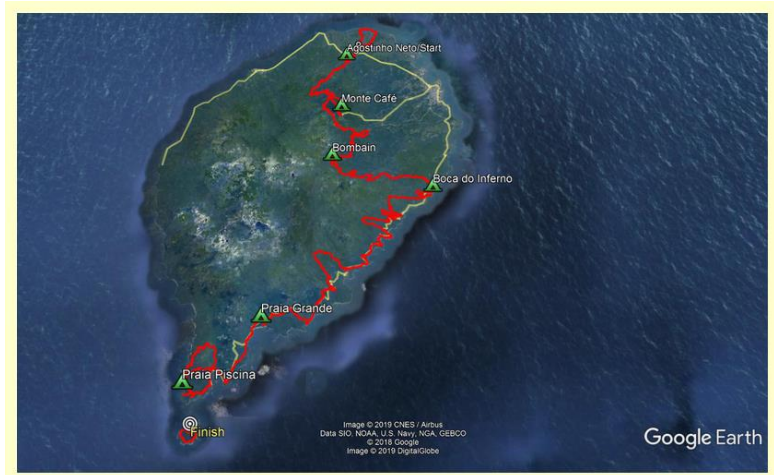
Der Samstagmorgen dient einem kleinen City-Jogg mit lokalen Läufern; grausame 5 km in Hitze und Dieselabgasen. Nicht nur ich erschrecke ob der brutal-drückenden Temperaturen, die schon lockeren Laufschrift als Krampf anfühlen lässt. Ich trabe im 6-7 Min./km-Schneckentempo durch die Stadt und komme mir vor wie eine alte Dampflok, Puls 135/Min., als würde ich eine hochintensive Leistung bringen. Schweißüberströmt erreichen wir das Fort vorne am Hafen, froh nicht weitere Distanzen laufen zu müssen. Schon jetzt wird mir klar, dass das eine anspruchsvolle Herausforderung werden wird: man schwitzt wie ein Ochse, aber „dank“ der fast 100%-igen Luftfeuchtigkeit kann kein Schweiß kühlend verdunsten, er läuft einfach über den Körper und signalisiert, dass hier eigentlich solche Aktivitäten offensichtlichen Stumpfsinn bedeuten.



Nun ja, wenigstens etwas Neues, Unbekanntes, Herausforderndes, Spezielles.

Vermutlich wird dieser Lauf nur einmalig stattfinden, also kein Zweifel, dass hier meine Teilnahme obligatorisch ist!

... und hier die geplante 200km-Strecke von Nord nach Süd, 6 Etappen verschiedener Länge. Da die Insel nicht so lang ist, werden wir immer wieder hoch zwischen die Vulkankegel laufen (müssen). Es hat noch nie einen auch nur vergleichbaren Anlass auf dieser unbekannten Insel gegeben, somit eine absolute Premiere!



SONNTAG, 16.2.20, erste Etappe, Agostinho Neto > Monte Café, 36 km, 1130 m Höhendifferenz

Gestern sind wir hier hoch gefahren worden, in die verhältnismässig grosse Siedlung Agostinho Neto inmitten Dschungelumgebung, 1865 angelegt und noch vor Jahrzehnten Zentrum der hiesigen Kaffee- und Kakao-Produktion; mittlerweile ist dies bloss noch ein ärmlicher zusammengerrüttelter Ort mit zerfallenden Gebäuden und verwahrlosten Buden, wo Familien hausen - und auf bessere Zeiten warten. Seit die Portugiesen im Jahr 1975 diese Kolonie mangels Rentabilität aufgegeben haben, steht die Zeit ökonomisch betrachtet still. Von der Drift des Berges verzogen deuten korrodierte Eisenbahnschienen in den steinigen Wegen auf alte, ehemals durchaus rentable Zeiten hin.



Das kümmert uns alle wenig; die Gedanken sind in die kommenden Tage gerichtet, obwohl wir kaum Vorstellungen haben, was wirklich auf uns zukommt.

Die Kneipe neben dem ehemaligen Herrschaftshaus macht heute den Monatsumsatz, alles Bier ist ausverkauft, mein Ananasdrink durchaus bekömmlich.

Man sieht es meinem Trikot an: ich freue mich auf die Berge, anspruchsvolles Höhenprofil, ein Event für Ausser-Gewöhnliche...

Die Nacht unter Moskitonetzen in einem Landhaus des ehemaligen botanischen Gartens war durchaus geruhsam, das Zusammenleben mit erfahrenen Mehretappen-Läufern funktioniert ohne viele Anleitungen oder angeandrohte Restriktionen/Sanktionen.

Hier trifft sich eine mehr oder weniger verschworene Gemeinschaft, um sich einer gänzlich unbekannten Herausforderung zu stellen. Jede/jeder weiss (auch ich), dass sehr viele Faktoren über Erfolg (Überqueren der Ziellinie nach Bewältigen der gesamten Strecke) und Misserfolg (halt irgendwann **DNF** (*did not finish*) oder **DNS** (*did not start*)) entscheiden könnten...



Nach der rührenden Eröffnungszeremonie, bei der die in hellblaue Uniformen gekleidete Schulklasse stolz ihre Nationalhymne singt und im Anschluss in die unabwendbare Rede des Sportministers geht es endlich los. «...3-2-1...» und hinein in ein weiteres, garantiert einmaliges Laufabenteuer! Ich lächle still, balle meine Fäuste: von mir aus kann es losgehen!



Wir traben mutig die mit Kopfsteinpflaster aus portugiesischer Zeit belegte ehemalige Prachtstrasse hinunter Richtung Herrenhaus, heiter und ohne Anfangsstress geht es auf die ersten knapp 36 Kilometer. Vorbei an mehrheitlich stillgelegten und vor sich hin zerfallende Fabrikationsgebäuden ist rasch die Hauptstrasse erreicht, der wir nun korrekt links laufend folgen.



Ab Kilometer 2 sind aber Naturwege unser Untergrund; mehrheitlich bergab laufen wir der Nordküste entgegen.

Wir - das sind die beiden lokalen Wunderläufer Ismael und Julio, Superstar Xavi aus Spanien, Véra die Seriensiegerin solcher Anlässe, Maik, Colin, Daniel, Ingo, Emanuel, und ich.

Ich spüre eine allgemeine Unsicherheit auch unter den erfahrenen Läufern: die jetzt schon unsäglich Hitze wird garantiert ein echtes Problem, v.a. wegen der maximalen Luftfeuchtigkeit. Dazu kommt das nicht ganz zu unterschätzende Höhenprofil, der momentan einfache, später aber bestimmt sehr anspruchsvolle Trail durch den Urwald.

Dass die beiden Einheimischen so langsam rennen und nicht gnadenlos davonziehen kann durchaus auch als Indiz interpretiert werden, dass wir Fremdlinge hier tüchtig auf die Welt kommen werden...



Checkpoint 1.1: das übliche Procedere mit Registratur des Namens (es gibt auch an diesem Lauf keine Nummern, wir Teilnehmer sind mit unseren Vornamen registriert), kurzer Check ob alles (noch?) okay ist, Wasser auffüllen wer will, restliches Wasser über Arme, Beine und in den Nacken (pro Läufer je 1.5 Liter an jedem Checkpoint), Infos zur Distanz und Eigenheiten der kommenden Kilometer, aufmunternde Worte - und weiter. Ich bin immer heilfroh, so einen Checkpoint durchlaufen zu können. Damit lässt sich mental ein Streckenabschnitt als „gemeistert“ abhaken, eine Sequenz ist geschafft, die Restdistanz wird objektiv kürzer. Zumindest *bis hierhin* bin ich gekommen, immerhin.

Jetzt geht es wieder ins Landesinnere, weg von der Küste zurück nach Agostinho Neto und wenig später hoch zur zweiten Kontrollstelle. Ich bin zum führenden Trio aufgelaufen; Ismael und Julio halten je ein Mobiltelefon in den Händen, aus denen niveaulose Latinomusik plätschert. Es ist halt hier genauso wie inzwischen überall auf unserem Planeten: wer es sich *irgendwie* leisten kann, investiert erstandenes Geld SOFORT in ein Handy, mit dem er permanent sinnloses Zeug kommunizieren kann. Oder eben sich demonstrativ mit stereotypen Schlagern aus der Retorte eines Hitstudio besäuseln lassen. Man kann es den beiden Läufern trotzdem nicht übelnehmen. Wo und wie sonst könnten sie sich konstruktiveren Einflüssen aussetzen als am Strassenrand einer heruntergekommenen Insel ohne Perspektiven auf eine Ausbildung oder einen Job?

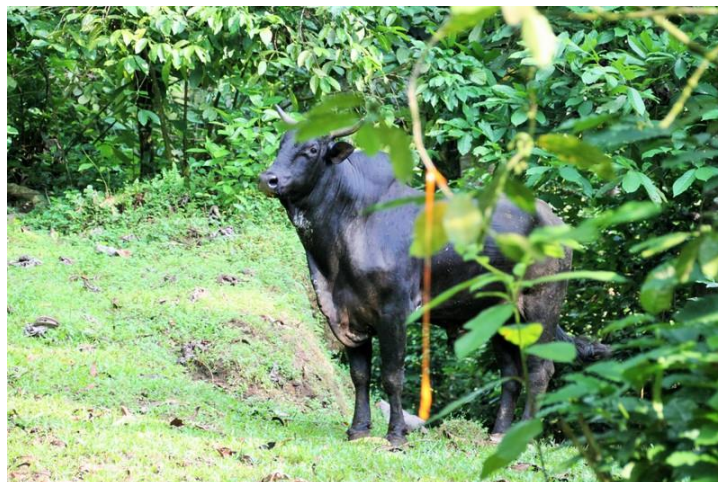
Nun rennt Ismael vorne langsam davon, Xavi und ich dahinter, gefolgt von Julio. Es geht endlich bergauf. Trotz der beachtlichen Hitze bereits frühmorgens um ca. 8.30 Uhr komme ich flott voran, kann kräfteschonend weitere Kilometer absolvieren. Es geht durch Bananenstauden und Zuckerrohr, später erste Kakaobäume.



Die zwei Einheimischen sind nun wieder alleine vorne. Xavi tut sich schwer, atmet mühevoll, wirkt irgendwie angespannt. Er wird schon noch sein wahres Potenzial zeigen, daran zweifle ich keine Sekunde. Und ob die beiden Youngsters vorne das wirklich über 6 Tage durchziehen, wage ich sehr zu bezweifeln. Schliesslich trainieren sie für 10'000 m auf der Bahn, also kurze Tempodistanzen und keine mehrtägigen Ultras durch Dschungel und Berge. Sie haben aber mehrere klare Vorteile: zum einen mussten sie nicht hierhin reisen und sind sich an das tropische Klima gewöhnt. Zudem kennen sie dieses Terrain und auch die geplanten Strecken, konnten die Etappen vorher bereits stellenweise trainieren. Und sie sind jung, unerschrocken, ehrgeizig und haben eine einmalige Gelegenheit, hier sportlich dem monotonen Alltagstrott zu entfliehen in der Hoffnung auf neue Perspektiven in einer vielleicht irgendwann besseren Welt.

Es folgt dieselbe Strecke wie gleich nach dem Start, nun aber in entgegengesetzter Richtung. Am zerfallenden ehemaligen Spital vorbei laufe ich ganz alleine und etwas trotzig bergwärts. Es geht mir recht gut, körperlich wie auch mental.

Solche überlangen Mehretappenläufe stellen für mich jedes Mal eine *völlig neue* Herausforderung dar: Alles ist viel anstrengender als man es sich vorstellt. Matschiges Terrain, unebene Steinwege, Rhythmusbrecher überall, kein Kilometer berechenbar. Da steigt unbemerkt eine grollende Frustration in mir auf, Wut auf mich, mir selber solche Strapazen freiwillig auferlegt zu haben. Und fast unmittelbar nach solchen Gedanken fühlt man sich frisch und voller Tatendrang für neue Überraschungen, fliegt dahin, als hätte man zuhause den Herd angelassen.



Wie jedes Mal waren die Tage und Wochen vor so einem Anlass gedrängt und stressig. In der Praxis stehen erneut viele ungeplante und unerwartete Änderungen an. Meine Patienten mussten mich natürlich alle nochmals kurz wegen einem dringlichen Anliegen konsultieren, da ich ja schon wieder grundlos in die Ferne verschwinde («Herr Doktor, wenn ich Sie EINMAL brauche, sind Sie immer weg!?!»)...

Körperlich bin ich nicht gerade optimal vorbereitet: zum einen liegt der Lauf in Cambodia erst 9 Wochen zurück, das ist zu kurz um sich wieder für eine neue Herausforderung motivierend aufbauen zu können. Zudem habe ich mir irgendwie eine Knochenhaut- oder Sehnenansatzentzündung am seitlichen Beckenbereich rechts eingefangen, konnte daher kaum vernünftig rennen und habe in den letzten Wochen jeweils maximal 35 km/Woche abgespult, mässig motiviert, eher aus schlechtem Gewissen heraus nicht gänzlich unvorbereitet hierhin zu reisen. Zeit zur Akklimatisierung an dieses tropische Klima blieb auch keine. Aber ich muss ja nicht gewinnen, auch nichts aufs Podest (schon gar nicht bei dieser Konkurrenz!), möchte einfach gut und zufrieden durch- und im Ziel ankommen.

Checkpoint 2.1, tipptopp. Wasser auffüllen, etwas verschnaufen, Zeit für ein Bild als Erinnerung, zwei drei dumme Sprüche um vorzutäuschen, alles sei völlig im grünen Bereich, weiter bergauf, total über 1000 m Steigung sind schliesslich im Roadbook vermerkt. Ich mache das ganz prima, finde einen guten Rhythmus zwischen lockerem Joggen und zügigem Wandern, kann effizient und kräfteschonend der unbefahrenen Landstrasse folgen.



Aha, dort vorne ist ja wieder Julio, also auch ein Einheimischer fliegt nicht schwerelos diesen Hügel hoch! Gerade er tappe ich ihn dabei, wie er achtlos die Aluverpackung von einem Energieriegel zu Boden schmeisst - so wie das hier halt *alle* tun. Umweltverschmutzung tut ja (noch) nicht weh...

Ich hebe die Folie auf, werde diese im Ziel Stephan übergeben, er soll beim nächsten Race-Briefing nochmals darauf aufmerksam machen, dass Wegwerfen von Abfall - gemäss Reglement - beim ersten Mal 1 Stunde Zeitstrafe, beim zweiten Mal Disqualifikation bedeutet.

Die beiden Einheimischen sind es sich halt so gewöhnt, „man“ macht das hier so. Es gibt kein Entsorgungssystem, überall liegt Müll herum, v.a. Ausgangs der Siedlungen Berge von Alu, PET, Plastik.

Die Kilometer gehen fast unbemerkt vorüber; so sollte es auch in dieser Phase eines Rennens sein. Ein höheres Tempo wäre gefährlich. Aber meine Beine laufen prächtig, mit Schwung und Elan, es fühlt sich richtig gut an. Das Laufen geht in einen angenehmen Fluss über, voller Dynamik und dem Gefühl von Stärke.

Die Inselrepublik São Tomé und Príncipe ist nach den Seychellen der zweitkleinste Staat Afrikas, 300 km vor Gabun im Golf von Guinea liegend. So heruntergekommen jetzt alles wirkt: bis 1975 stammte mehr als die Hälfte des Kakao weltweit von den beiden Inseln! Möglich war dies natürlich einzig durch ausbeuterische Kontraktarbeit, welche die Sklaverei abgelöst hatte. 2500 Arbeiter, die Mehrheit davon aus Angola oder von den Kapverden, schufteten für portugiesische Kolonialherren. Als ein britischer Journalist 1909 ihre misslichen Bedingungen anprangerte, bewirkte dies einen Boykott des «Sklaven-Kakaos». 1976, ein Jahr nach der Nelkenrevolution Portugals brach dann die Produktion endgültig zusammen – unter anderem, weil die Kakaopreise weltweit sanken und die Pflanzen überaltert waren. Noch heute ist Kakao das Hauptexportprodukt; Zuckerrohr, Kokosprodukte und Kaffee nehmen kaum einen Stellenwert ein.

Seit 1990 vermuten Geologen rund 11 Milliarden Barrel Öl unter und um die Inseln; daher gilt der Inselstaat als «zweites Kuwait», denn bei Tiefsee-Bohrungen wurden grosse Mengen nachgewiesen. Diverse Konzerne sind im ölwirtschaftlichen Wettrennen, ölpolitisch streiten sich die Volksrepublik China und die USA um Explorations- und Bohrrechte. Scheinbar sind beide daran interessiert, auf São Tomé einen Marinestützpunkt zu errichten...



Drei Wanderer aus Frankreich sind auf derselben Strecke unterwegs. Natürlich wollen sie wissen was das hier für ein crazy Event sei. „Un Marathon du Nord au Sud de l'île.“ lautet meine Erklärung im Vorbeieilen.

Jetzt habe ich Julio eingeholt und überhole ihn, möchte mit etwas Tempo-Akzeleration dem Lärm aus seinem Handy entfliehen. Aber er schliesst immer wieder auf, überholt mich kurz, läuft dann schnaubend weiter, fällt zurück, sprintet erneut davon, will sich sicher nicht von mir Bleichgesicht abhängen lassen.

Nach der Bergkuppe geht es locker und einfach bergab, eine herrliche Passage über einfaches Gras, problemlos und mit 7-Meilenstiefeln (okay, dann halt 6-Meilenstiefel!) zu bewältigen. Wie aus dem Nichts taucht eine Siedlung auf. Hier im inzwischen recht dichten Dschungel leben einige Bauernfamilien, vermutlich vorab in Selbstversorgung.

Rauchende Feuer vor den einfachen Holz-Hütten mit korrodierten Blechdächern, gackernde Hühner, streunende Hunde und wilde Schweine überall, viele kleine Kinder, barfuss und schmutzig, Colabüchsen und Reste von halbverbrannt angesengten PET-Flaschen, dort sogar eine Parabolantenne, verrostete aber scheinbar trotz allem noch funktionsfähige Motorräder, grinsende Jugendliche, misstrauische ältere Frauen, desinteressierte Arbeiter, staunende Mädchen in Schuluniform, eingezäunte Felder ohne wirkliche Bewirtschaftung, Bananenstauden und Kokosnüsse. [This is Africa](#). Die Leute sind freundlich und zurückhaltend, nicht so herzlich wie ich es in Kambodscha erleben durfte, aber auch nicht derart unberechenbar und provokativ wie in Madagaskar.

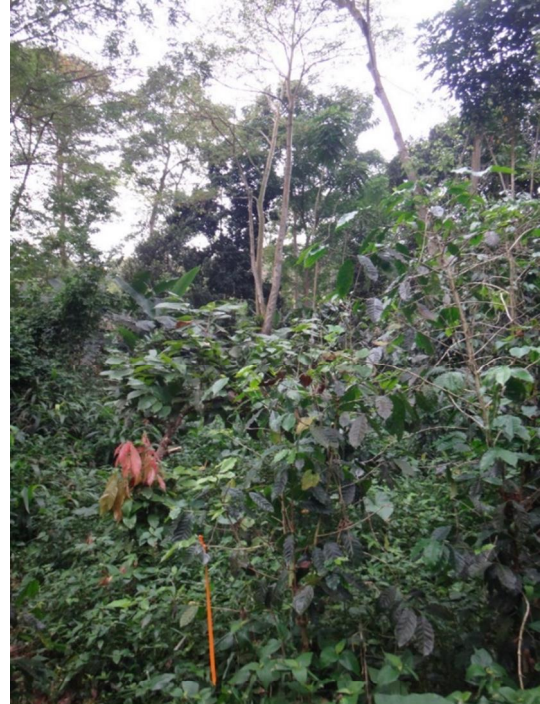


Ausgangs der Siedlung begrüsst mich das Team des CP 3.1. mit strahlenden Gesichtern, wohlwollenden Worten, frischem Wasser. Wieder fülle ich beide Bisons, weiss ja nicht so recht, was mich noch alles erwarten wird. Sofort leiten mich die stets ausgezeichnet angebrachten Markierungen auf einen einsamen Waldweg, der jetzt tief hinein in *wirklichen* Urwald führt.

Das hier ist kein Rennen, das ist ein ABENTEUER! Ich darf diese Erfahrung geniessen, ohne auf die Pace zu achten. Unbenutzte Feldwege leiten mich weiter.

Halt: so ganz stimmt das nun auch wieder nicht. Es reicht mir nicht, bloss im Ziel anzukommen, das könnte ich ja auch spazierend schaffen. Nein, ich wäre enttäuscht von mir, wenn ich nur gemütlich dahinschlendern würde, das würde sich falsch anfühlen. Ich muss mich pushen, mit andern messen, kämpfen bis zur Ziellinie!

Es folgt die vielleicht schönste Passage der gesamten Inseldurchquerung: entlang einem eng geschlängelten Pfad dringe ich in unberührte Natur, bin umgeben von wirrem Pflanzengewächs, tauche ein in eine zauberhafte Welt unbekannter Wahrnehmungen und Empfindungen. Das Laufen wird zur Nebensache, das Vorankommen unwichtig - Zeit und Rang sind vergessen, der Wettkampf gegen die Uhr wird zur Farce.



Trotz meinem Staunen muss ich die Konzentration aufrechterhalten, den Weg nicht verlieren, den schwierigen Untergrund sorgsam abtasten. Unten in einem Geländeeinschnitt rauscht der Fluss, den ich nun durchwaten darf. Denn ich bin froh um eine gründliche Reinigung meiner verschlammten Schuhe und gleichzeitig etwas wohltuende Abkühlung.



Gleich danach geht es wieder stotzig bergan.

Begeistert kraxle ich den Hügel hoch, spektakulär!

Angst vor irgendwelchen Viechern muss ich nicht haben, ich komme derart laut wie ein Trampeltier daher, dass jede Spinne oder Schlange prophylaktisch das Weite suchen wird.

Hoffentlich...

Jetzt überhole ich Julio wieder, das letzte Mal heute. Und renne stur weiter, inzwischen auf stets ansteigenden Waldwegen, die vermutlich der Verbindung einzelner Dörfer dienen. Hammertime, gib etwas Gas, es läuft ja gut und die Zeit, die ich heute herauslaufen kann, kommt mir sicher später zugute, wenn dann die schnellen Läufer hinter mir ihren Turbo zünden werden!

Trotzdem - es ist bei aller Begeisterung und Staunen auch ein echter Kampf: schwüle Hitze, anspruchsvolle Steigungen, zähe Müdigkeit, schleichende Dehydrierung, schwere Beine, saure Muskeln, schmerzhaftes Füsse, strapazierte Motivationsmechanismen fordern vom Läufer PO aus CH nun doch etwas Zähne zusammenbeißen und Überwindung.

Sporadisch begegnen mir Arbeiter, die mit Macheten bewaffnet Früchte aus dem Dschungel apportieren. Tiere sehe ich kaum, höchstens weit oben mal ein Vogel oder neben den Hütten schlafende Hunde.

Nun wäre ich allerdings schon dankbar, wenn Stage 1 so langsam aber sicher seine Ziellinie zeigen würde. Diese sei scheinbar im Dorf „Monte Café“, untergebracht werden wir dort im Kindergarten.

Mist, ich habe vor mich hingeträumt und schon lange nicht mehr auf die Markierungen geachtet. Und genau jetzt kommt kein oranger Bändel, kein oranger Punkt, kein Helfer, der mich erlösen könnte in meinen geradezu existenziellen Zweifeln. Bange Momente. Umkehren oder weiter dem Weg folgen? Jetzt nur das nicht!! ...



Endlich! Dort vorne flattert ein Band im Wind, es fühlt sich an wie die Erlösung aus abgrundtiefer Verunsicherung. Und schon tauchen schäbige Lagerhallen aus dem Grün auf, eine Siedlung grösseren Ausmasses kündigt sich an. Jawohl, beim Kindergarten hängen die Plakate der Global-Limits. Nun Durchziehen, dann kann ich die erste Etappe als ZWEITER beenden, *not bad* !!

Monte Café ist erreicht, die Ziellinie liegt zwischen Gebäuden der ehemaligen Kaffeefabrik, die nur noch als Museum dient und kaum je einen Besucher anlocken dürfte.



Neus staunt hinter der Ziellinie und notiert freudig meinen Namen mit der Laufzeit 3:44.56 h. Ihr Mann Xavi wird auch bald hier sein und mir morgen sicher eine halbe Stunde abnehmen, sie muss sich keine Sorgen machen. Gewonnen hat nicht ganz überraschend Ismael, ganze 13 Minuten vor mir. Und Julio sollte auch bald einlaufen. Heute wird es keine grossen Zeitabstände geben. Aber trotzdem freut mich dieser gelungene Einstieg durchwegs, immerhin eine Etappe in den Top3, das ist schon mal ein guter Anfang. Zumal dieses gute Resultat auch nicht mit einem übermässigen Effort erkämpft werden musste.

Und noch ein Vorteil, wenn man schnell ist: man verbringt weniger Zeit im Würgegriff der sengenden Hitze... Ich bin rasch gut erholt, zwar verschwitzt und überhitzt, aber das geht allen so. Nun humple ich zurück zum Kindergarten, zerre meine rote Tasche mit Kleidung, Ausrüstung und Verpflegung vom Stapel, erkundige mich nach Waschgelegenheiten. Duschen hat es keine, aber einen Waschzuber, aus dem ich mit einer grossen Kelle literweise kühles Wasser über mich giessen kann.

Die Reinigung und das Kühlen tut gut, belebt, befreit, belohnt. Danach hoch ins Obergeschoss des leergeräumten Gebäudes, hinten rechts ergatterte ich ein wie mir scheint auch nachts ruhiges Plätzchen (möglichst weit weg von Joe, der bekanntermassen gigantisch laut schnarcht!). Schnell sind trockene und saubere Kleider parat, die leichten Schuhe tun den Füßen gut, rasch ist mein Nachtlager provisorisch vorbereitet.

Breaking News - Race Report Stage 1 Sao Tome

The winning male is Saõ Toméan Ismael Tavarez, followed by Swiss Peter Osterwalder and third Julio Tavarez also from Sao Tomé. Verò Messina from France gave an incredible performance finishing fourth overall and the overall female champion. She is followed by Austrian Christina Khinast and 3rd ranked Dutch Julia Romanova.

Inzwischen sind 15-20 Läuferinnen und Läufer eingetroffen, mehr oder weniger matt liegen die meisten im Vorhof des Kindergartens und lagern die havarierten Füße in die Höhe. Schon wird emsig gefuttert, jeder hat ganz eminent wichtige Erlebnisse der letzten Viertelstunden zu berichten. Eine wohlwollende Stimmung macht sich breit.

Heisses Wasser kann aus Thermoskrügen gepumpt werden, meine erste von geplant 2-3 Suppen zieht schon im Bidon. Später kommt noch ein Travellunch dazu, mehr Hunger habe ich nicht.



Zu viert spazieren wir runter ins Dorf. Es gelingt uns vereint nicht, hier in Monte Café einen Kaffee zu bestellen, der Inhaber der Bar kommt schlicht nicht draus und alle Gestik sowie sämtliche Sprachen genügen nicht.

Zuerst will er uns Kaffee-Bohnen verkaufen, dann einen Kaffeekrug, zuletzt uns bei seiner Schwester einquartieren.

Im kleinen Restaurant oben futtert Stan Lee schon emsig seinen Teller mit Reis und Fisch leer. Sein einziger Kommentar lautet „*bad food*“, somit belassen wir es und begnügen uns mit einer Dose Cola.

Beim Eindunkeln informiert Stephan Betzelt zu Bemerkenswertem vom heutigen Tag und Wissenswertem zur morgigen Etappe. Dann gibt es keinen plausiblen Grund mehr, den Tag zu verlängern. Um ca. 20 Uhr beschliesse ich mein erfolgreiches Tageswerk und lasse mich genüsslich auf der Luftmatratze nieder, umgeben von Kinderzeichnungen, Stühlen, Puppen und Bildern einer Generation, die hoffentlich dank Bildung und Wissen in eine Zukunft mit realen Perspektiven blicken darf.



MONTAG, 17.2.20, zweite Etappe, Monte Café > Bombain, 31 km, 1000 m Höhendifferenz

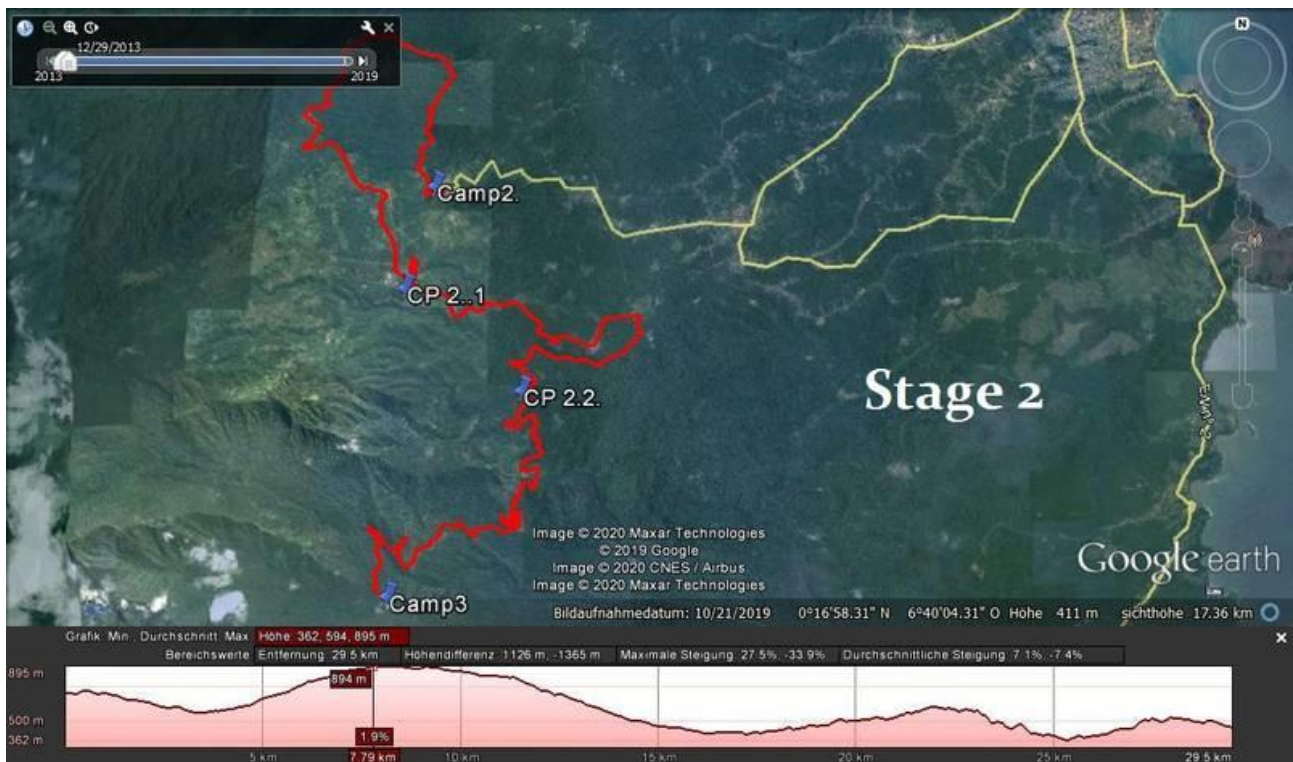
Um ca. 2 Uhr ist fertig lustig.

Nach Bauch-Krämpfen und mit Unwohlsein taste ich mich im fahlen roten Schein meiner Stirnlampe zaghaft runter zum WC. Heftiger Durchfall. Aber danach ist mir wenigstens wohler. Kaum liege ich wieder in meinem Moskitonetz-Gitterkäfig geht es aber von vorne los: Zuerst dumpfes Bauchgrollen, dann blubberndes Rumoren, bald die Gewissheit, dass es nun eilt, rasch runter ins Scheisshaus, volle Ladung raus... So, jetzt sollte das erledigt sein. Ich fühle mich deutlich besser, befreit, gereinigt. Und nicht krank, kein Brechreiz, keine Übelkeit mehr. Nochmals zwei Stunden Halbschlaf tun gut. Dann geht das allgemeine Gewusel los und die ersten Läufer beginnen ihre Vorbereitungen.

Wieder muss ich dringend das WC in Anspruch nehmen, diesmal im Gebäude nebenan, da sich beim anderen schon eine beachtliche Schlange wartender Läufer gebildet hat. Oje, das wäre nun wirklich nicht nötig, bitte geh schnell vorbei und lass dies nicht das vorzeitige Ende meines Saõ Tomé-Abenteuers bedeuten! Zum Glück fühle ich mich nicht krank und zweifle auch keineswegs daran, heute die Etappe meistern zu können.



Die weiteren Vorbereitungen laufen wie üblich, auch das Verstauen aller Utensilien in der roten Tasche (vom PGTA 2019!). Nun mutig nach vorne zur Startlinie (nach nochmals zwei dringlichen Ausflügen ins Gebüsch hinter dem verlassenen Gebäude, wo früher Kaffee geröstet wurde, wie am Kamin und dem zerfallenen Ofen zu erahnen ist)...



Zuversichtlich renne ich los, bald wieder ganz vorne dabei, retour die ersten beiden Kilometer wie gestern im Finish. Dann zweigt die Strecke abrupt rechts weg ins dichte Grün und steil runter hinein in feuchten Urwald. Vor mir übertritt Colin seinen Fuss, aber er kann weiterrennen, scheinbar nichts passiert. Eine wilde Kletterei sorgt für Anstrengung, Aufregung, Aufheiterung, Aufmerksamkeit.

Die einheimischen Wunderläufer ziehen gnadenlos davon, nur Xavi kann einigermaßen mit ihnen mithalten.

Ich renne gemeinsam mit Véro eher gemächlich diesen anspruchsvollen Trail, riskiere keine Fehltritte oder Irrwege.

Stellenweise mussten die Streckenmarkierer mit ihren Macheten die Passagen frei schlagen, immer wieder erfordert klettern über umgestürzte Baumriesen akrobatische Mutproben.





Bei ca. Km 6 bin ich wieder auf einem Waldweg angekommen, nun wird es einfacher und auch das Finden der korrekten Strecke übersichtlicher. Ganz alleine - keiner vorne zu erkennen, auch Véro ist etwas zurück gefallen - trabe ich in meinem geduldigen Rhythmus stur bergan, stetig steigend, immer leicht hinauf, kein Meter geschenkt. Schliesslich soll bald der höchste Punkt des gesamten Anlasses erklommen werden, 894 Meter über Meer. Und wirklich, es fühlt sich zunehmend bergig an, kühler Wind weht in die Flanken der weit geschweiften Hänge, neblig dringt Feuchtigkeit in die mystischen Wälder.



Rückblickend beschert mir der folgende Abschnitt den *bezauberndsten* Moment des gesamten Laufes: ganz alleine laufe ich inmitten unberührter Natur, folge einem sich lieblich schlängelnden Single-Trail hinein in dichtes Grün. Hoch oben rauschen Baumkronen gewaltiger Urwaldriesen, durchdrungen vom Rascheln fallender Blätter und - man muss aber genau hinhören! - feinen langgezogenen Rufen fremder Vögel, die sehnsüchtig in den frühen Morgennebel dringen.



Und dann bin ich oben, auf dem Kulminationspunkt meiner Reise über diese eigenartige Insel. Alles surreal. Auch mein Rennen durch das fremde Eiland. Werde vom Nichts verschluckt. Verschwinde im Nebel. Tauche ein ins Grün. Bin Teil einer mir unbekannten Welt. Hier zu laufen kommt dem Fliegen am nächsten.

Kurz bleibe ich stehen, schalte den Rennmodus aus, betrachte die im Wind wogenden Bäume. Hier bin ich also, ein winziges Wesen, ganz alleine am Rand eines Planeten, der sich in unvorstellbarer Geschwindigkeit durchs All bewegt.

So nebenbei wird mir bewusst, dass ich hier im unerbittlichen Kampf um einen Podiumsplatz stecke, also keine Zeit für solche unnützen Betrachtungen, es geht um Sekundenbruchteile, oder?

Mein Gedärm bleibt ruhig, irgendwie fühlt es sich jedoch innerlich wund an, aber bisher keine Veranlassung, hinter einen der zahlreich vorhandenen Bäume zu verschwinden. Die doch heftigen Durchfälle heute Nacht haben aber schon zu einer spürbaren Schwächung geführt, ich empfinde mein Rennen in der nun folgenden Bergabpassage als fragil und irgendwie kraftlos. Jetzt einfach nicht forcieren, nichts riskieren, keine unnötigen Efforts, ruhig und locker bleiben.

Endlich, **Checkpoint 1.2.:** *Nothing special.* Weiter, nun eigentlich nur noch bergab, lästig steil, alles auf eher langweiligen breiten Strassen und Wegen, verleitend zu Unkonzentriertheit und unvorsichtigem Runterbrettern.

Nachdem ich Maik ein- und überholt habe liege ich vermutlich auf Platz 4, immerhin. Mal sehen ob ich zumindest den langsameren der beiden Saõ-Tomé-Teenies noch einholen kann.



Ich renne wie ein Irrer bergab, viel schneller geht es (zumindest für mich) kaum. Denn diese Streckenabschnitte gilt es speditiv zu absolvieren. Die Hitze hält sich in Grenzen, das Tempo sorgt für gute Kühlung durch Luftzug, mein Flüssigkeitshaushalt erscheint einigermaßen balanciert. Dankbar laufe ich nun in flachere Abschnitte. Um feststellen zu dürfen, dass nach der Downhill-Speed-Passage mein Vorankommen arg unter Kraftlosigkeit leidet. Egal, bald kommt CP 2 und dann muss ich mich ja bloß noch ins Ziel durchkämpfen.

Und wirklich, wenig später bin ich beim freundlichen Team des zweiten Kontrollpostens, hier ist auch der Rennarzt Ryan anwesend und checkt die ihm anvertrauten Schäflein auf Zerfallerscheinungen. Umso mehr bemühe ich mich, hier unverschämt locker und beschwingt einzulaufen, mir keinerlei Verschleiss anmerken zu lassen. Alles bloss etwas lockeres Morgenjogging vor dem Brunch beim Pool!

Aber wenn ich ehrlich bin, sind meine Akkus schon etwas dürftig geladen, das Vorankommen bedarf permanenter Selbstüberlistung, mein Schritt ist schwer, der Laufstil nicht sonderlich leichtfüßig, die Gedanken kreisen wie unheilsuchende Geier um Befürchtungen baldiger Komplikationen. Umso dankbarer stemme ich mich nun auf die Oberschenkel gestützt einen total verschlammten Weg hoch, den Drecklöchern auszuweichen wird zu einer Sisyphus-Arbeit, die ich mir bald erspare. Solche steilen Kletterpassagen liebe ich, denn Rennen ist hier sowieso Utopie, da kann ich ohne schlechtes Gewissen zügig hochmarschieren, den Kreislauf neu einpendeln, die Sinne sammeln, den Stoffwechsel in einen Steady-state bringen.



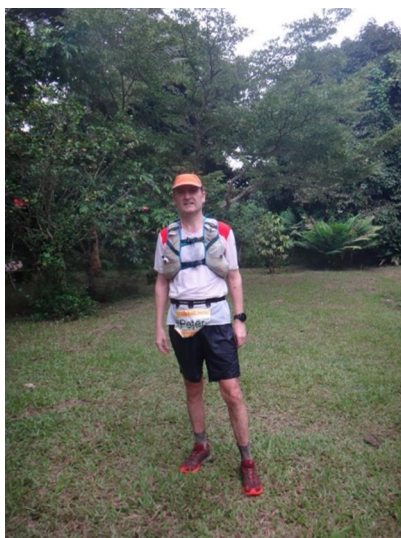


Das Blätterdach wird dichter, darüber sind Regenwolken zu erahnen.

Vorderhand genügt aber die Nässe der Strasse, welche immer wieder von Wasserwegen durchzogen wird.

So werden die Schuhe in regelmässigem Rhythmus wieder vom Schlamm befreit, der mehrheitlich durch ungewollte Fehltritte in Morastlöcher meine Knöchelregion naturgerecht koloriert. Ein Jeep mit Jugendlichen kommt mir entgegen. Strahlende Gesichter verkünden in gebrochenem Englisch, dass mein Leiden ein baldiges Ende finden sollte - zumindest so interpretiere ich die heiteren Rufe der vielen Sunny-Boys, die sich das Gefährt teilen. Trotzdem geht es nach jeder Kurve nochmals hoch zur nächsten Kehre, die wiederum auf kaum befahrbaren Strassen weiter ins Niemandsland führt. Das Ziel soll ja eine Liegenschaft in totaler Abgelegenheit sein, scheinbar verlassen und „for sale“. Also weiter du Dummkopf, lauf jetzt gefälligst etwas schneller, vielleicht kannst du ja noch das führende Trio einholen!

Nun geht es endlich wieder bergab, zudem beginnt es sacht zu regnen. Der Weg wird dadurch rutschig, die steinigen Passagen gefährlich glitschig. War das ein Donner dort oben in den Vulkanhängen? Ein Grund mehr, einen Zacken zuzulegen. Und siehe da: der Weg wird ansehnlicher, ein verrosteter Zaun lässt ein Anwesen erhoffen, bald passiere ich das Eisentor, völlig von wildem Wuchs umschlungen. Und schon bin ich - früher als erwartet - im Ziel der 2. Etappe. Neus und Mafalda begrüßen und beglückwünschen mich herzlich. Willkommen in der abgelegensten Plantage von ganz Saõ Tomé und Príncipe!



Laufzeit 3.05.45 h, Rang 4 heute

Etwas verdattert stehe ich hier im Grün, wie aus dem Nichts ist diese Villa aufgetaucht, welche sich bestens eignen würde für eine Horror-Verfilmung einer Steven King-Gruselgeschichte.

Rasch das obligate Finisher-Picture (siehe nebenan), bravo Peter!

Etwas irritiert nehme ich zur Kenntnis, dass Xavi schon oben auf dem Balkon seine Kleider gewaschen hat, auch Julio und Ismael sind trocken eingekleidet, frisch geduscht, längst im Ziel. Wirklich: die drei haben mir *mehr als eine halbe Stunde* abgenommen, obwohl meine Performance gar nicht so übel war. Das rechte Kräfteverhältnis ist also wiederhergestellt - und ich sollte meine Ambitionen dem anpassen.

Wenn die drei so gut durchkommen, habe ich keine Chance auf einen Podestplatz, das ist schon mal klar.

Aber auch nicht weiter schlimm und keineswegs demotivierend, bin ich doch mehr als 20-30 Jahre älter als diese Testosteron-Kerle.



Wenn man nach so intensiven Kilometern dann doch einmal im Ziel ankommt, passiert meist etwas ganz Eigenartiges: Du fühlst dich, als hättest du soeben etwas Grossartiges, etwas sehr Intensives da draussen erlebt, fast schon *überlebt*. Und Sekundenbruchteile später steht man ganz einsam da, ausgeschlossen, wünscht sich jemand der kommt und bloss sagt, dass alles wieder gut wird.

Die zweite Ärztin (Jennifer) zeigt mir wo die Unterkünfte zu beziehen sind (eigentlich überall, «*just find a good place*»), zudem gibt es hinten rechts neben der Treppe eine Dusche, die ich (keine Elektrizität vorhanden) im Licht der Stirnlampe bald finde und sogleich in Beschlag nehme. Zwar ist das Wasser kalt, aber es wirkt sauber und erfüllt seinen Zweck vollauf.

Aber: bereits unter der Dusche setzt wieder imperativer Durchfall ein, zum Glück bemerkt keiner in dieser dunklen Nische mein Missgeschick. Ich kann alles sauber spülen und schleiche verunsichert mit meiner Gepäcktasche ins erste Obergeschoss der verlassenen ehemals protzigen Villa, die nun gnadenlos dem Zahn der Zeit ausgeliefert ist und in wenigen Jahren offensichtlich von der Natur wieder eingenommen werden wird. Hinten in der ehemaligen Küche beziehe ich mein Logis für eine Nacht; später werden sich die beiden sympathischen Engländer Sharon und Colin zu mir gesellen.

Nochmals Durchfall, jetzt fängt das wieder an, schon irritierend. Draussen schüttet es inzwischen in Strömen, wenigstens bin ich noch vor dem Einsetzen dieses tropischen Gewitters ins Gebäude gekommen. Allerdings rinnt das Dach und die ehemals majestätische Holzterasse wird zur gefährlichen Rutschbahn. Marilena aus Venezuela wird dies wenig später unter gellendem Schrei der Allgemeinheit präsentieren (aber sie übersteht es schadlos, zum Glück für die 61jährige südamerikanische Beauty-Queen).

Die Suppe mit Gemüsestücken ist kein sonderlicher Genuss, fehlender Appetit und leichte Übelkeit erschweren die nun dringliche Rehydrierung. Denn Pinkeln musste ich seit den frühen Morgenstunden nie mehr, die Blase fühlt sich leer an, der Gaumen trocken, mein Kreislauf eher labil. Inzwischen sind die besten 15 Läufer und 5 Läuferinnen eingetroffen, das alte Haus von Rocky-Docky füllt sich mit aufgewühlten Gestalten, die überwältigt von einem auch heute grossartigen Lauferlebnis redselig wichtige Ereignisse zu berichten haben. Mir geht es etwa besser, wärmende Kleidung und das Wissen um viele Ruhestunden und ein ganz akzeptables Dach über dem Kopf sorgen für die dringend nötige Entspannung. Aber sicher *jede halbe Stunde* muss ich wieder das Klosett aufsuchen...

Auch **Pit M.** der lustige Schwabe erleidet dasselbe Schicksal, er ist schon auf der Maximaldosis des Imodium angekommen und zweifelt an seinem morgigen Start. **Dietmars** rechtes Knie (vor wenigen Monaten Operation wegen Meniskusriss!) ist geschwollen, auch nicht gut... **Sören** aus Dänemark (überfordert mit Klima und Strecke) ist heute gleich nicht mehr gestartet und schon auf dem Weg zum Flughafen, sein Abenteuer endet bevor es richtig losgehen konnte.

Jetzt wage ich mich an das Kartoffelpulver und rühre unverdrossen eine gigantische Portion Stock an (danke Stefan und Max für Euren Tipp dazu). Gar nicht so übel, wirkt leicht verdaulich, füllt den leeren Magen, gibt mir Aufmunterung, dass das beleidigte Gedärm das Übelste schon überstanden haben könnte. Nach wenigen Löffeln ist mein Appetit weg, noch knapp 3 Bissen bringe ich runter, den Rest „verschenke“ ich Daniel, bevor mir übel wird und ich auf weitere kulinarische Experimente gerne verzichte.

Irgendwie spüre ich gerade hier die früheren Zeiten der Sklaverei und Ausbeutung. Offiziell wurde diese ja 1869 abgeschafft, aber viele mussten sich noch über 10 (!) Jahre lang «freiarbeiten». Diese Insel hat keine harmonische Vergangenheit; hier ist viel, sehr viel Unrecht geschehen. Der momentan desolate Zustand gründet sicher auch in fehlenden Wurzeln und einem kriminellen Fundament.



Der Regen lässt nicht nach, es schütet gewaltig aus tief stehenden Wolken, ein grandioses Urwalderlebnis wie ich es letztmals in Tortuguero in Costa Rica oder dem Casa del Suizo im Amazonas bestaunen durfte.

Leider (?) gibt es keinen Handyempfang, daher kann ich meinen Lieben kein Lebenszeichen übermitteln.

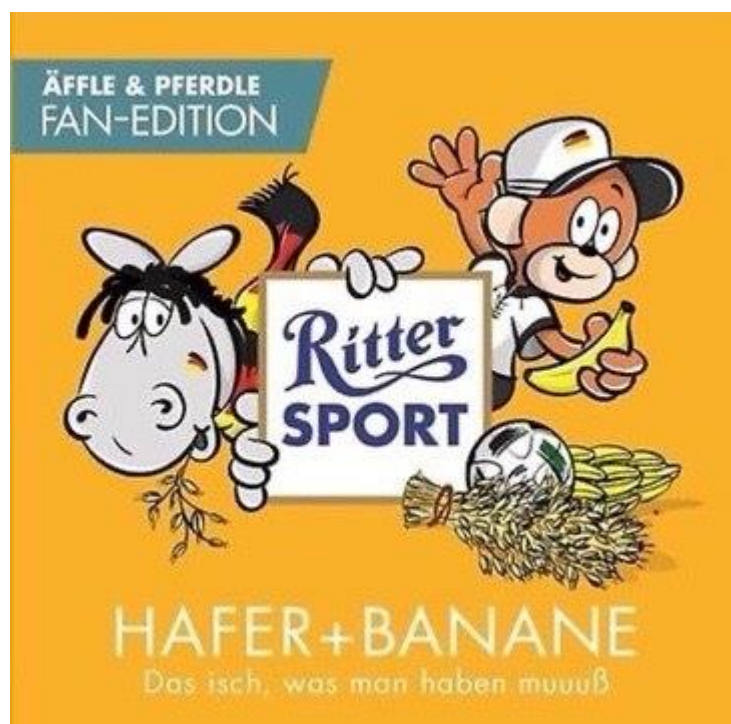
Inmitten eines unberührten natürlichen botanischen Gartens wurde vor vielleicht 50 Jahren dieses völlig überdimensionale Anwesen gebaut. Nun liegt es unbewohnt da, dem Zerfall preisgegeben. Ein Käufer wird sich garantiert nicht finden lassen.

Und meine Hauptbeschäftigung besteht nach wie vor im Aufsuchen des Klosetts, das erstaunlicherweise bestens funktioniert und die grässliche Brühe jedes Mal verschwinden lässt, die ich scheinbar immer noch nicht ganz ausgeschieden habe. Das WC-Papier geht langsam zur Neige, mein Hintern ist schon ganz wund, Runner Osterwalder führt einen einsamen Kampf weit weg neben der Laufstrecke... Ich werfe gerade die 3. Kapsel IMODIUM® ein, als zum Race Briefing mit den relevanten Infos zum weiteren Ablauf heute und morgen appelliert wird.

Morgen soll es zwar eher kurz, aber technisch anspruchsvoll werden, v.a. nach den enormen Regengüssen, die inzwischen die gesamte Umgebung in eine Teichlandschaft verwandelt haben. Um Morgen mache ich mir momentan keine Sorgen, hoffe nur inständig, dass dieser elende Durchfall endlich aufhört und ich wieder etwas Energie in Form von Kalorien tanken kann.

Jetzt einfach den Humor nicht verlieren! Zuversicht nützt mehr als trübe Gedanken an alle möglichen Szenarios eines Scheiterns.

... das isch, was man haben muuuss...



Ohne Ankündigung dringt tiefe Dunkelheit in den Dschungel, der dieses gespenstische Haus zu verschlingen in Begriff ist; der Regen hat nachgelassen, die abendliche Melodie ferner Vogelgesänge zeigt wohlwollend an, dass nun Zeit zum Schlafen ist. Ich bin besser beisammen, der Bauch grollt (mir) nicht mehr; nun hoffentlich eine ruhige und schlafreiche Nacht im Hinblick auf morgige Strapazen. Was immer mich erwarten möge.

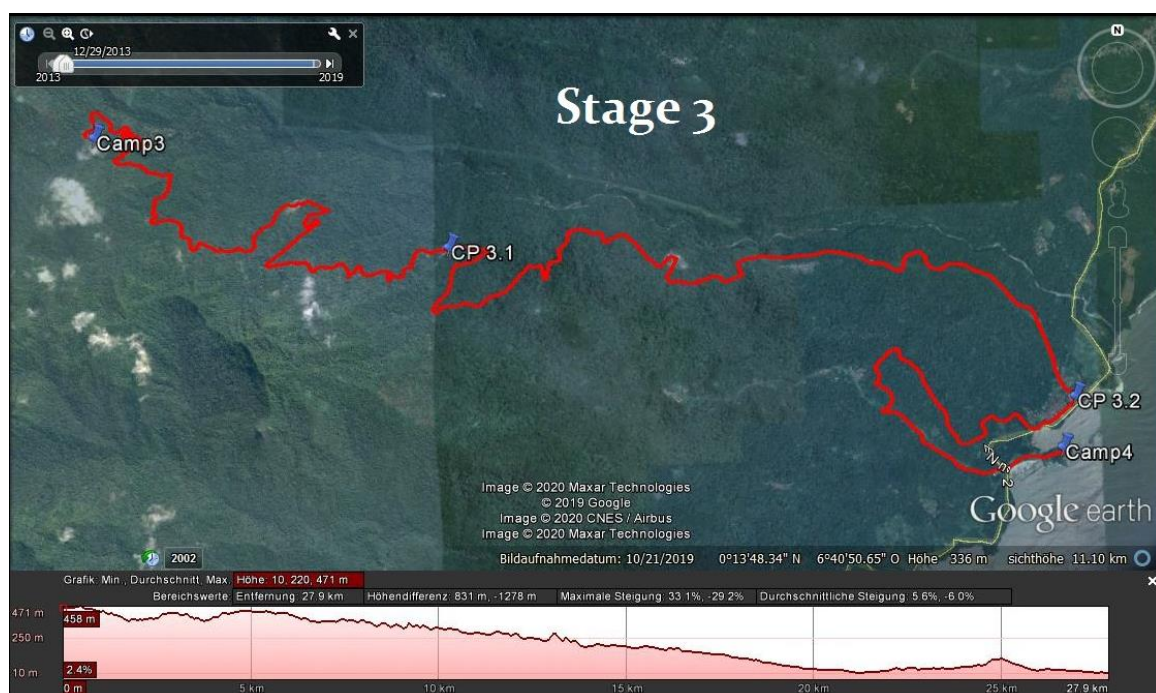
So fühle ich mich - trotz allem - angenehm harmonisiert und zuversichtlich, als ich um ca. 20 Uhr nochmals ein Anti-Diarrhoikum **Imodium** und dazu die Malariaprophylaxe **Malarone** und als Dessert die Schlaftablette **Zolpidem** einwerfe, ein nicht ganz üblicher aber wie mir momentan scheint unvermeidbarer Gute-Nacht-Cocktail.

Das kommt schon gut, irgendwie. Mister Optimismus keep going!! Ich werde mich nicht unterkriegen lassen. Krisen und Probleme können ja auch motivieren, ich bin doch ein harter Kerl, legt Euch nicht mit mir an...

Aber andererseits es wäre schon toll, einfach aufzuhören, fertig mit diesen Schikanen! Vielleicht bin ich doch nicht für solche Anlässe geschaffen, kein so unverwundlicher Longdistancerunner? Niemand scheint mein Leiden wahrzunehmen. Schlaf jetzt!

DIENSTAG, 17.2.20, dritte Etappe, Bombain > Aqua Ize, 29 km, 800 m Höhen-differenz

Zweimal musste ich nachts aus dem Schlafsack kriechen, mich umständlich aus dem Moskitogehäuse schälen und mittels Rotlichtes meiner kleinen Stirnlampe ataktisch seziert (Schlaftablette!) das Klo aufsuchen. Immer noch Durchfall, wenigstens nicht mehr so heftig. Mit der Morgendämmerung erwachen aber auch meine Lebensgeister und die Zuversicht, nun trotz allem eine weitere Etappe zumindest einigermaßen meistern zu können. Die vier Ovosport in heissem Wasser aufgelöst sollten meine arg negative Energiebilanz etwas aufbessern. Die Nacht blieb trocken, das sintflutartige Szenario von gestern präsentiert sich wohlwollend mild.



Stephan warnt uns in seiner gewohnt schelmisch-zynischen Art: Die ersten 5 km werden wir unsere Knöchel nicht zu sehen bekommen, sondern ohne optische Kontrolle furchtlos durch tiefen Morast waten müssen... Niemanden mag dies wahrhaft erschrecken, es stehen schliesslich 55 unverwüstliche Trailspezialisten am Start, denen solches Terrain geradezu willkommen ist.

Ein paar wilde Schweine suchen im hohen Gras nach fressbaren Wurzeln, junge Hunde sind auch auf der Suche nach etwas Verzehrbarem, entenähnliche Gänse vervollständigen die Animalfarm hier irgendwo in den Hängen Saõ Tomé's. Fertig Idylle, raus ins Verderben, dalli dalli zu weiteren 30 km des Island-Crossing!



Wie angedroht gestaltet sich der Einstieg in Stage 3 nicht gerade einfach, aber mit etwas Konzentration und dem nötigen Abstand zum Vordermann (besserer Einblick in die Unebenheiten des Bodens!) kann der Urwaldtrail ganz ordentlich bewältigt werden.

Mehrheitlich bergab durch dichten Dschungel schlängelt sich unsere weitere Reise südwärts. Es macht durchaus Spass, so unberührte Wildnis zu entdecken. Die Helfer des Streckenteams haben hervorragende Arbeit geleistet und stellenweise mehrere Dutzend Meter Durchgänge freiroden müssen. Der Wald ist erfüllt vom Gärungsgeruch der Früchte. Und grün dominiert eindeutig...



Wie erwartet ist das Powertrio sofort vorne enteilt; Maik, Colin, Daniel, Guillaume und ich mühen uns - jeder in seinem eigenen Stil - die Hindernisse einigermaßen effizient und flink zu meistern.

Alles ist durchnässt, oft führt die Strecke in einer Wasserrinne - ohne Alternativen.

Irgendwelche stacheligen Pflanzen oder Insekten sorgen für ausgezeichnete Mikrozirkulation in den durch feine Verletzungen hervorragend durchbluteten Armen und Beine.

Warum bloss tue ich mir dies alles an? Darum tue ich mir dies an:	Ich habe doch ein schönes Zuhause? Weil ich ein schönes Zuhause habe!
--	--

Wenn Glücklichein also (zumindest für mich) nicht in Annehmlichkeiten zu finden ist, muss ich es somit im Unangenehmen provozieren? Macht mich das Leiden zu einem erfüllteren Erdenbewohner? Muss ich mir Leid zuführen, um Komfort wieder schätzen zu können? Oder suche ich das Gefühl, richtig knallhart zu sein? «Raus in die Natur - Minimalismus» als Antwort auf Konsum und Luxus?



Beachte die **Streckenmarkierungen**: **Orange Bänder** aus Plastik oder **pinkfarbene** Punkte an den Bäumen.

Mit etwas Konzentration kann man den Weg (fast) nicht verfehlen...

Die Augen müssen aber mehrheitlich auf den Boden gerichtet bleiben, da jeder Schritt sorgsam und gut gewählt erfolgen sollte. Bisher sind mir Stürze oder Umwege ausgeblieben, auch habe ich den Kopf noch nie an einem herunterhängenden oder quer verlaufenden Ast angeschlagen.

Und Schlagen oder anderes Getier wurde zwar von einigen Läufern gesichtet, mir ist aber bisher keine solche Gefahr bewusst begegnet.



Nach etwa einer halben Stunde an diesem *hochintensiven Hindernislauf* erreiche ich eine kleine Siedlung. Verwitterte Betonbaracken lassen eine ehemalige Arbeitersiedlung aus der Kolonialzeit erahnen.

Dutzende von Kindern und junge Erwachsene scheint das Spektakel, welches wir hier unfreiwillig inszenieren, herrlich zu amüsieren.



Wenigstens werden wir an- und nicht ausgelacht, wie wir mehrheitlich etwas ungeschickt und ziemlich dreckverschmiert den löcherübersäten Dorfweg mitten durch ihr einfaches Zuhause *per pedes* durchqueren.



Nochmals etwas Urwald, dann ist der **CP 1.3**. Tatsache. Ich habe kaum getrunken, hatte gar keine Zeit dazu wegen dieser anstrengenden Streckenführung, die stets volle Konzentration erfordert hat.

Nun wird es einfacher - nach meinem *Geschmack viel zu einfach*. Denn die kommenden gut 12 km sind im Kontrast zur eben gelaufenen Strecke grauenvoll langweilig: Zuerst eher steil auf einer steinigen Strasse in weit geschwungenen Kurven. Dann tendenziell leicht runter auf öden Geraden. Nun meist leicht ansteigend, ebenfalls auf breiten Naturstrassen. Läuferisch anspruchslos, aber gerade darin liegt (zumindest für mich) die hohe Anforderung. Denn das Tempo muss unverschämt hoch sein, wenn ich hier nicht nach hinten durchgereicht werden will. Schon hat mich Colin, der Downhill-Superstar, lockeren Schrittes überholt und stehen gelassen, hinten schliesst Maik mit seinen kraftvollen Riesenschritten auf.

Und es ist saumässig heiss, tropisch feucht, zwar wenig direkte Sonneneinstrahlung im Schutz der Vegetation, aber auch kaum kühlender Wind. Colin stürzt fürchterlich beim Versuch, eine Wasserlache zu überspringen, seine Sonnenbrille fliegt in weitem Bogen in die Botanik. Zum Glück zieht er sich nur Schürfungen zu, drosselt aber anschliessend sein Tempo, sodass ich ihn erst im Ziel wieder sehen werde.



Bananen- und Kakao-Plantagen säumen die breite Strasse, immer mal wieder höre oder sehe ich einen einsamen Arbeiter neben der Strecke. Saõ Tomé exportiert wenig, die meisten (Natur-) Produkte dienen der Selbstversorgung.

Ich fühle mich nicht gut, bin eigentlich dauernd am Limit, sogar die doch so einfachen Geradeaus-Passagen fühlen sich furchtbar anstrengend an. Mehr als *eine* Stunde brauche ich für diese läuferisch maximal einfachen 12 Kilometer bergab, dazu unter Aufbringen unüblich viel Kraft und Energie. Scheinbar hat mich die Darmgeschichte der letzten 30 Stunden doch arg strapaziert, dehydriert, elektrolytmässig ausgelaugt.

Jetzt einfach irgendwie zum CP 2.3., dann nochmals etwa 10 km runter ans Meer. Dort kann ich dann sicher ein kühlendes Bad nehmen und mich gut erholen.



Zwischendurch erspähe ich Regenwaldlichtungen, in denen vermutlich Maniok und Süsskartoffeln angebaut werden. Es gibt durchaus allerlei Sehenswertes... So zum Beispiel jetzt, da ich mich wieder dem Meer nähere. Eine unwirkliche Anmut, diese goldgelben sichelförmigen Strände vor dunkelgrünem Regenwald.

Der zweite Kontrollposten liegt neben der Kakao- und Palmölfirma «Fabrica de Oleo de Palma», 1910 erstellt, zumindest teilweise noch in Betrieb - für handgefertigte Autoteile. Dann weisen die orangen oder pinken Pfeile am Boden und an den ehemaligen Werkshallen nach hinten in dichte Kakao-Plantagen. In den verwitterten Wohnsiedlungen der Sklaven leben heute ärmliche Familien, einzelne Häuser auf Stelzen gehören vermutlich den besser Situierten.

Mir geht es „schitter bis bewölkt“. Jetzt einfach irgendwie weiterlaufen und diese elenden Kilometer bewältigen, Stilnoten werden ja keine verteilt. Stöhnend und freijeglicher Leichtigkeit renne ich ungeschickt dem Waldweg folgend einfach den Markierungen nach, dumpf im Kopf und in den Beinen. Immerhin: keiner der doch durchaus langstreckenerprobten Kollegen hinter mir kann aufschliessen oder mich überholen; so eine grauenvolle Performance scheine ich doch nicht abzuliefern.

Immerhin besser als in der Praxis hinter dem Schreibtisch zu sitzen, oder? Ich weiss nicht so recht, ob mich dieser Gedanke nun weiterbringt... Denn in diesem etwas trüben Moment mit streikenden Beinen und matter Motivation würde ich viel dafür geben, friedlich in der Praxis zu dökterlen. Bin ich wirklich ein Ultralangstreckenläufer? Schwäche und Energielosigkeit: soll/muss ich mich dagegen wehren? Oder einfach ignorieren wie einen lästigen Hund, der bloss meine Aufmerksamkeit sucht? Einen freundlichen Bauern mit seiner Karre lächle ich trotzdem an. Er kann ja auch nichts dafür, dass ich mich gerade wieder einmal auf einer persönlichen Reise in mein Innerstes befinde.

Feuchter rötlicher Lehm und wannengrosse Schlaglöcher machen hier das Durchkommen selbst für ein Geländefahrzeug fast unmöglich. Links und rechts nichts anderes als dichter Regenwald. Es riecht modrig, Vögel zwitschern und Graupapageien krächzen hoch oben in Palmen und Mangobäumen. Hibiskus, Brotbäume und gigantische Farne verstecken die verwitterten Mauern einer Kirche; der Dschungel erobert sich das einstige Gotteshaus zurück. Plötzlich öffnet sich mein Blick wieder für die unverschämte Schönheit um mich herum, die Stimmung hellt auf. Was für ein Glück habe ich doch!?! Solche Momente machen diese Rennen einzigartig.



Die Hitze drückt gnadenlos, das in unseren Breitengraden effiziente Kühlsystem mittels Schweissproduktion scheint hier kläglich zu versagen. Klitschnass und doch kritisch überhitzt laufe ich so gut es geht, immer weiter wieder ins Landesinnere.



Ein Kakao-Bauer veranschaulicht und erklärt das Inselprinzip «leve leve!», sinngemäss übersetzt immer schön gemütlich, immer mit der Ruhe. Eigentlich hat er ja so recht... Lauf weiter und verlass dich auf dein Herz und deinen Willen. Und die Beine nicht vergessen.

Unerwartet und daher umso motivierender markieren etliche flatternde Bänder, dass ich nun links abzweigen darf, weg von dieser strukturlosen Geraden; zur Abwechslung wieder etwas Robinson-Feeling, obwohl noch nicht Freitag ist. Wow, jetzt kommt sogar ein richtiger Fluss, genial! Ich durchwate das herrliche Nass, werfe am gegenüberliegenden Ufer meinen Läuerrucksack mit der minimalen Pflichtausrüstung ins Trockene und gönne mir dann eine herrliche Abkühlung samt Kleidern und Schuhen. Wunderbar erfrischend, reinigend, belebend, belohnend!

Es ist immer wieder erstaunlich, wie solche unerwarteten Zuckerchen die angezählte Moral bonusartig emporschiessen lassen. Total vergnügt und freudestrahlend klettere ich die dicht bewachsene Böschung hoch, bald ist ein erstaunlich guter Waldweg erreicht, welcher vermutlich für die verbleibenden 3-4 km ins Ziel in einem Fischerdorf unten am Meer führen wird. Jetzt kann ich das Tempo nochmals etwas anziehen, probiere meine vermutlich 5. Position zu bewahren, laufe so schnell es halt noch geht dem Ende der 3.Etappe entgegen. Nahezu wie 007 mit wenigen verbleibenden Sekunden, um geraden noch knapp die Welt zu retten.

Ausgangs Waldes brennt die Sonne gnadenlos vom Himmel, hier ganz nahe beim Äquator schon morgens um 10.30 Uhr fast senkrecht von oben. Über die Hauptstrasse, vorbei an zwei kleinen Restaurants, dann nochmal gut 800 m in weitem Bogen hinein in eine ärmliche Siedlung, die aber viel Willkommen ausstrahlt. Ziel in Aqua Ize:



Osterwalder on fire

siehe diese Dokumentation meiner Herzfrequenz während der 3. Etappe:

- ➡ gleich nach dem Start um 8 Uhr geht der Puls auf recht konstant ca. 140
- ➡ dann die schwankenden Werte gegen Ende der Etappe
- ➡ zuletzt der Peak im Finale
- ➡ ich habe dies nicht als übermässige Leistung in Erinnerung, bin aber scheinbar doch mit einem unüblich hohen Puls die letzten Passagen gerannt
- ➡ wenigstens sinkt der Puls nach Zieldurchlauf in knapp 3 Stunden wieder rasch in den grünen Bereich

Weit vorne am Ende der Strasse kann ich erlösend die Zielbanner erkennen. Verblüffend wie locker nun auch diese letzten Meter gelingen, schon bin ich unter „**Peter-Peter-Peter**“-Rufen der einheimischen Kinder im Nirwana.

Jeder Läufer wird hier persönlich begrüsst, schliesslich sind die Namen gut sichtbar vorne und hinten zu tragen.



Allein für dieses geniale Finish haben sich die heutigen Strapazen gelohnt.

Es waren etliche.



Gemeinsam mit Colin stolz im Ziel, umgeben von Insel-schönheiten



Weder Taufe noch letzte Ölung: Mike beim Herunterkühlen



Beim Brunnen gleich daneben gehen die fleissigen Hausfrauen sofort zur Seite und überlassen mir die Dorftränke, um mittels einem zerschundenen Becken mindestens 10 Mal 2-3 Liter kühles Wasser über Kopf und Kragen zu kippen. Irgendwie funktioniert es nicht, auch nach vielen dieser Güsse bin ich immer noch überhitzt, zumindest fühlt es sich so an. Also watschle ich runter zum Dorfkern und beziehe gleich das erste Zelt vorne links, verstaue ein paar Utensilien darin, um meinen Platz zu markieren, klettere dann vorsichtig die lottrige Holztreppe runter zum Hafen, um mitsamt den verdreckten Schuhen so etwas Entspannung und Kühlung im Meer zu suchen. Die Wasserqualität ist mässig, schliesslich gibt es auf ganz Saõ Tomé KEINE Anlagen, die in irgendeiner Form Abfall korrekt entsorgen oder Abwasser reinigen...



So langsam erhole ich mich einigermaßen, die jetzt aber drückende Mittagshitze erschwert jegliche Regeneration, nirgends kann man sich an ein kühles schattiges Plätzchen legen. So entschliessen wir etwa 10 Teilnehmer uns dazu, nach vorne zu den beiden Restaurants zu marschieren, dort gibt es sicher etwas Kühles zu trinken und vielleicht auch etwas Schmackhaftes zu Essen. Hunger habe ich beim besten Willen keinen, aber der kann ja noch kommen. Morgen folgt die lange Etappe, ich sollte nun doch langsam, aber sicher meine Speicher wieder füllen. Wenigstens habe ich keinen Durchfall mehr und auch die Übelkeit ist weg, einfach das matte Gefühl der bleiernen Leere bleibt bestehen.

Eine Cola und ein Ananas-Süssgetränk, 4-5 Bissen Reis, zu mehr reicht es nicht. Aber das untätige Herumsitzen hat gutgetan und versöhnt für die vielen trüben Gedanken, die mich hierher begleitet haben.

Im Camp herrscht wie immer an solchen Anlässen emsiges Wuseln, jeder hat immer wahnsinnig viel zu tun. Der Benzin-betriebene Generator vollführt einen heiden Lärm, aber schliesslich muss ja Strom produziert werden, damit wir unsere Uhren, Handy's und Fotoapparate wieder aufladen können. Denn so ganz ohne diese Elektro-Taliban ist KEINER hierher gereist...



Mein Abendessen besteht aus knapp 1/3 eines Travellunch mit Teigwaren und etwa Gemüse, schmeckt scheusslich. Dann verzeihe ich mich missmutig ins immer noch brütend heisse Zelt. Zum Glück kann ich dieses alleine bewohnen, da Daniel in seiner Hängematte draussen die Freiluftvariante bevorzugt. Nun ja, so schlecht geht es auch wieder nicht, ich bin ja ein wahrer Künstler in schneller Regeneration, die verbleibenden 10 Stunden bis zum Start auf die lange 4. Etappe werde ich nun nutzen, um weiterhin gut im Rennen bleiben zu können.



MITTWOCH, 17.2.20, vierte Etappe, Aqua Ize > Praia Grande, 58 km, 1300 m Höhendifferenz, DNF



Eine Stunde nach den etwas langsameren Läufern werden die besten 15 auch auf die grosse Reise Richtung Süden geschickt.

Ein sonniger wolkenloser Morgen begrüsst uns unerschrockene Inselrunner.

Von links nach
rechts oder von
hinten nach vorne:

Loz (England)
Peter (Säuliamt)
Colin (England)
Xavi (Spanien)
Maik (Deutsch-
land+CH)
Michael (USA)
Véronique (Frank-
reich+Kambodscha)
Guillaume (Frank-
reich+Saõ Tomé)
Julio (Saõ Tomé)
Ismael (Saõ Tomé)
Frank (Dänemark)



Zuerst geht es etwas ansteigend ins Landesinnere, angenehm schattig und abwechslungsreich coupiert - hoch an die Vulkanhänge! Trotz der angedrohten fast 60 Kilometern ist auch heute das Tempo unverschämt hoch. Vorerst halte ich mit den Besten mit, lasse sie dann aber auf der ersten steilen Berabstrecke davonziehen. So ist der erste von heute geplant 5 Checkpoints erstaunlich rasch erreicht.



Hier geht es der Hauptstrasse folgend steil bergauf, die Perspektive täusch. Wenigstens noch etwas Schatten!

Und kaum Verkehr, ein Fahrzeug kann sich hier auf dieser ärmlichen Insel kaum jemand leisten.



Nun folgen wir dieser Hauptstrasse, die sich der Küste entlang schlängelt, seit 40 Jahren - nachdem die Portugiesen die Insel „aufgegeben“ haben - der Verwitterung preisgegeben. Entgegen meinen Erwartungen geht es oft derart steil bergauf, dass zügiges Walken ökonomischer ist als kräftezehrendes Rennen. Sogar Xavi keucht wie ein schwergewichtiger Hengst, der erstmals nach dem Winter wieder auf die Weide darf. Véra und Maik fallen hinter mich zurück, Colin und Guillaume laufen hingegen stetig etwas schneller als ich. Jetzt ist wieder Trailrunning angesagt: tapfer hinein in dichtes Blattwerk und mit voller Aufmerksamkeit den Markierungen folgend den Waldpfaden in die bergigen Hänge hoch über den Küsten!



CP 2.4., gut gemacht, schon wieder 10 km hinter mich gebracht. Denn jetzt folgen mehr als 12 km stur auf der Küstenstrasse, immer schön artig links neben der Seitenlinie dieser zweispurigen «Autobahn» Richtung Süden. Es gibt KEINE Alternative zu dieser Strecke, wenn wir wirklich im Süden auf den Schnittpunkt des Äquators mit dem Nullmeridian treffen wollen.

Immer wieder überhole ich einzelne Läuferinnen und Läufer, die schon eine Stunde länger unterwegs sind. Das Niveau des Anlasses ist unerhört gut und erstaunlich homogen; schliesslich alles erfahrene Ultras, jede/jeder mit vielen 1000 km Lauferfahrung in Beinen - und Köpfen.



Endlich, eine Siedlung, hier muss ich eine Abkühlung organisieren. Im 3. Anlauf finde ich eine Bauernfrau, die meine *Gestik* („Wasser über den Kopf kippen“) versteht und in ihre Holzhütte eilt, um mir einen Kanister zu reichen, der mit scheinbar sauberem lauwarmem Wasser gefüllt ist. Wunderbar, vitalisierend erfrischend. Vielen Dank! Irgendwann in diesem oder einem anderen Leben soll diese liebe Frau dafür reichlich beschenkt werden. Wieder bin ich auf der Strasse, laufe nicht sonderlich erfreut in gleissender Hitze weiter, aber was habe ich für Alternativen? Mein Tempo ist okay, der Aufwand dazu allerdings überdimensional. Das Isostar in meinen Bidons reizt den Magen und fühlt sich klebrig an, pures Wasser ist auch eklig, das Trinken mir zuwider, von Essen gar nicht erst zu sprechen.

Mir wird schwindlig, das Schwitzen zur Plage, ein Rhythmus fehlt. Erneut überhole ich eine Kollegin, sie wirkt sehr konzentriert und viel „stabiler“ in ihrer Ausstrahlung und Bewegung. Super, eine Brücke, und darunter ein Fluss! Ohne zu zögern klettere ich den rutschigen Erdhang hinunter, entleide mich des Laufrucksacks, wate ins sacht fließende Nass, lege mich schwerfällig in eine Stelle, die genügend Wasser führt, damit ich ganz untertauchen kann. Es tut gut, wirklich erfrischend und belebend wirkt die Prozedur allerdings nicht. Also rasch wieder hoch auf die Asphaltpiste, weiter in der Hoffnung, dass bald der nächste Kontrollposten beim Übergang in waldiges (=schattiges) Gelände folgen wird.

Elend hoch und runter führt die Stecke, immer genau so wie ich es momentan nicht möchte: denn bergauf ärgert mich der Anstieg, bergab stört mich das Schlagen in die Gelenke; bergauf ist es sooo anstrengend, bergab sooo zehrend; bergauf total kräftefressend, bergab äusserst mühsam - Hans im Schneckenloch!

Da, ein Brunnen auf der Hangseite der Strasse. Ich keuche freudlos zu den dort Kleider waschenden jungen Frauen. Sie verstehen erst nach einer Weile, dass dieser schwer schnaufende Weisse zu trinken gedenkt und gerne den Kopf ins Nass stecken möchte. Schallend lachend nehmen sie dann aber meine Aktionen zur Kenntnis. Etwas unfreundlich laufe ich weiter, fühle mich belächelt und unverstanden - wer will es ihnen übelnehmen? Nochmals etwa 2-3 km im gleichen Takt, dann verdichtet sich Verkehr und Abfall, eine lärmige Siedlung wird sichtbar. Konzentriert bleiben, hier sollte eine Abzweigung wieder ins Landesinnere folgen!



Über eine Zufahrtstrasse zu einer Galerie und Hotelanlage geht es in ein gepflegtes Areal, hier wartet Amy am CP 3.4. Wenn ich Dollars oder die inflationäre Währung Dobra von Saõ Tomé dabei hätte, könnte ich mir hier ein kaltes Cola kaufen. Egal, Wasser und darin eine Brausetablette Isostar tut es auch, vielleicht sogar besser, zumal mein Elektrolythaushalt vermutlich absolut gravierend dysbalanciert ist. Musse zum Plaudern mit dem Team habe ich wenig, auch die paar vor mir gestarteten Läufer, die sich hier im Schatten eine Pause gönnen, lasse ich abgesehen von ein paar guten Wünschen in ihrer eigenen Welt.

Bin ich zu negativ eingestellt? Lasse ich mich von meinem Kopf negativ steuern? Können Zweifel an meiner Stärke mich schwächen? Zeigt sich jetzt, aus welchem Holz ich wirklich geschnitzt bin? Zeit existiert plötzlich keine mehr. Ich renne weiter im Wissen, dass ich weiter rennen muss. Etwas in mir weigert sich, mich hinzusetzen und eine Pause einzulegen. Alltägliche Dinge hören in solchen Momenten auf zu existieren. Alle Nebenschauplätze sind weg. Es gibt nur noch eins: weiter.



Dann halt weiter, nun wird es sicher wieder abwechslungsreicher und mehr **Osterwalder-Terrain**.

Und wie! Zuerst folge ich einem lieblichen Bächlein hoch zum dichter werdenden Wald, für eine relevante Kühlung reicht die Wasserführung nicht.

Dann wird aus der Strasse ein Weg und aus diesem ein Pfad, der in einen Singletrail mündet, welcher je weiter ich ins Grün dringe zu einem Entdeckungslauf wird. Die Streckenmarkieren hatten hier viel zu tun, mussten äusserst engmaschig ihre Bänder befestigen, oft ganze Passagen mittels Macheten überhaupt zugänglich machen.

Es macht Spass, ist aber auch äusserst anstrengend und extrem anspruchsvoll; kein Meter gratis, jeder Abschnitt ein Hindernislauf wie auf der Flucht aus dem *Jurassic Park*.

Immer wieder versinke ich tief im weichen Morast, vermeide Stolpern und Stürze dank höchster Konzentration, klettere vorsichtig über querliegende Baumstämme, ziehe den Kopf ein bei niedrigen Durchlassen, gebe Acht auf Fauna und Flora.

Hier der Fotobeweis dazu:



Mein Atem geht schwer, ich laufe klar über meinem Langstrecken-Intensitäts-Level, kämpfe mich unter Aufbringen fast sämtlicher Kräfte voran. Phasenweise macht es durchaus Freude, dann bin ich wieder besorgt wie ich diese Strapazen bewältigen und die Restdistanz schaffen soll.



Leere Schneckengehäuse sind oft in grossen Haufen zu entdecken.

Die Einheimischen suchen hier im Dschungel die Tiere, schälen diese aus ihren Hütten und lassen die Kalkspiralen zurück im Wald - scheinbar eine Delikatesse.

Jetzt gibt es keine Alternative als das Balancieren über einen kürzlich umgestürzten Waldriesen; wenn das nur gut geht! Und gleich dahinter in wirrem Slalom um dichte Stauden mit einzelnen Dornen, die ihrem Schutz dienen und mich zu sorgsamer Streckenwahl mit dem nötigen Abstand zwingen. Es wird immer heisser, die Feuchtigkeit stets maximal. Wind scheint auf Saõ Tomé nicht zu existieren, ein Ende dieses extrem anspruchsvollen Abschnittes **nie** in Sicht.



Inzwischen bin ich am Punkt angelangt, an dem ich Selbstgespräche führen muss, um weiterlaufen zu können. Die Schwäche sickert durch den ganzen Körper durch. «Du machst das gut!» laut ausgesprochen kommt wenig überzeugend aus meiner ausgetrockneten Kehle.

Ich renne einfach weiter, weil ich nun mal an diesem dämlichen Rennen mitlaufe. Würde ich stehenbleiben, wäre vieles sofort besser. Aber das erlaube ich mir nicht. Von irgendwelchen geheimen Reserven ist momentan nichts zu spüren.



Der **Pico Cão Grande** (Spitze des Grossen Hundes), ist das Wahrzeichen von São Tomé; momentan verhüllt er seine Spitze in tropischen Regenwolken.

Der steckengebliebene Lavaschlot ragt 300 m hoch über den Regenwald hinaus, der vor Urzeiten darum gelegene Vulkan wurde inzwischen wegerodiert.

Angeblich kann man dort hochklettern, falls man sich nicht vor glitschigem Moos und Schlangen fürchtet... Es gibt auf der Insel mehrere solche markante Säulen.

Endlich lichtet sich die Vegetation, dafür brennt die Sonne umso unbarmherziger vom Himmel. Schon fast schmerzhaft treffen die Strahlen auf meine zerkratzten Arme und Beine. Meine Motivation ist durch die körperliche Schwächung der Durchfallerkrankung arg angenagt. Ich spüre, dass es mir nicht gut geht - über die „übliche“ Erschöpfung solcher Anlässe weit hinaus. Denn ähnliche Situationen habe ich immer im Wissen um gute Reserven meistern können. Momentan wirkt mein Reservetank allerdings leer, die Kompensationsstrategien limitiert durch fehlende Optionen.

Endlich, nach einer weiteren Viertelstunde taucht dann doch der **Checkpoint 4.4.** auf, ca. Km 40 auf meiner heutigen Inselreise. Froh und erleichtert laufe ich zum Sonnenschirm, lasse mir Wasser für die beiden Bisons geben, schwanke unsicher im gleissenden Licht des späten Morgens. Neus erkennt meine missliche Lage und macht mich auf den Wäsche-Trog aufmerksam, der neben der Hütte zur Verfügung stehen. Vermutlich wurden dort früher Kaffee-Bohnen vor dem Weitertransport gewaschen. Schwer schnaufend übergiesse ich mich mehrmals mit kaltem Wasser, spüle mir Schweiss und Hitze so gut es geht vom Körper.

Jetzt sollte ich eigentlich weiterlaufen, verspüre aber eine abrupte Schwäche, muss mich hinlegen, um einen Kollaps zu vermeiden. Mir wird richtig elend, ich fühle mich grässlich schwach, bekomme Angst. Mein Kreislauf dekompenziert, die Atmung wird schwer, ich ahne mich in wirklicher Gefahr, mein Körper gibt einfach auf. Es ist nicht bloss eine mentale Schwäche. Neus übergiesst mich mit kühlem Wasser, spricht mir ruhig zu, ich soll einfach liegenbleiben und mich geduldig erholen. Das grelle Sonnenlicht blendet schmerzhaft. Du musst doch jetzt weiterlaufen!

Es geht nicht, mein Zustand verschlechtert sich zunehmend, ich fürchte eine ernsthafte Komplikation in meinem seit Tagen angezählten Zustand, der nun scheinbar zu einer gefährlichen Krise kumuliert. **Osterwalders Runners low!**

Keine Besserung, immer noch miserabel; mein Körper hat die Notbremse gezogen. Trinken geht nicht, die Kühlung zeigt subjektiv keinen Effekt. Ich atme heftig, viel zu schnell, ängstlich und besorgt. Jetzt ist auch Daniel eingetroffen, er erkundigt sich nach meinem Zustand, hilft mit zu meiner Schocklagerung, instruiert und koordiniert die weiteren Helfer und Läufer zur Betreuung des Patienten. Krämpfe in den Waden lassen mich aufschrecken und verstärken die ohnehin übertriebene Hyperventilation. Mehrmals streckt Daniel meine Beine durch und kann so die wellenförmig einschiessenden Krämpfe einigermaßen lösen. Dann reicht mir Neus einen Plastiksack, in den ich atmen kann, um meine Hyperventilation zu kontrollieren.

Einigen Minuten später - ich puste immer noch ängstlich in den Plastiksack - stellt sich eine gewisse Beruhigung und Stabilisierung ein, die Krämpfe lassen nach, meine Angst und Unruhe legt sich, der Kreislauf scheint stabiler zu werden. Ich „entlasse“ Daniel und die anderen zudienenden Läufer, sie sollen nun weiter gehen und nicht noch mehr Zeit mit mir verschwenden. Das Größte scheint überstanden, ich bin nicht mehr in vitaler Gefahr.

Aber ein Versuch aufzustehen scheitert kläglich, rasch lege ich mich wieder hilflos in die Wiese. Wenigstens kann ich etwas trinken und den Power-Gel aus meinem Rucksack herunterwürgen; vielleicht ist es ja bloss eine Unterzuckerung wie im November bei meiner Krise in Kambodscha. Aber auch das bringt nichts, sogar das blosses Aufsitzen toleriere ich nicht, sofort droht ein Kollaps und Brechreiz macht die Situation auch nicht angenehmer.

Hier die Dokumentation meines Pulses während der 4. Etappe:

- eigentlich erstaunlich stabil
- auch in der letzten Phase und bei meinem Kollaps kein relevanter Anstieg
- eine Herzrhythmusstörung (Vorhofflimmern?) scheint eher nicht vorgelegen zu haben
- auch sinkt der Puls rasch beim Kontrollposten



Inzwischen ist der avisierte Arzt Ryan eingetroffen, er verschafft sich routiniert einen Eindruck über mich Häuflein Elend, darf aber konstatieren, dass eine medizinische Intervention mit Medikamenten oder gar einer Infusion nicht (mehr) nötig ist. Sein Ratschlag, mich geduldig an die Hausmauer angelehnt zu erholen klingt logisch. Vielleicht findet mein Grounding ja ein baldiges Ende und ich erstarke zu neuen Kräften? Ich muss ja nur durchkommen, nicht schnell sein, bloss im Moment leben, nicht zu sehr vorausdenken! Wenn ich weiterlaufe, schaffe ich es irgendwann ins Ziel, egal was kommt.

Aber es tut sich nichts, mein Zustand ist zwar stabil und ausserhalb der Gefahrenzone, aber äusserst fragil und weiterhin labil. Sämtliche Selbstmotivationsversuche wirken hohl. Ein kurzer Versuch einiger Schritte scheitert auch an den Wadenschmerzen durch die stattgehabten Krämpfe. Es ist, wie wenn meine tiefen Muskeln zerrissen worden wären.

Ich beschliesse, hier aufzugeben.

So ergibt das alles keinen Sinn, ich bin schlicht nicht mehr im Stande, die verbleibenden 20 anspruchsvollen Kilometer verantwortungsvoll in Angriff zu nehmen. Denn wenn ich irgendwo im weiteren Dschungel-Lauf erneut in so einen Zustand gerate, riskiere ich zu viel, vielleicht alles. Und da ist es nicht wert. Ich trage Verantwortung nicht nur für mich, darf jetzt nichts Riskantes wagen, muss wenigstens einmal etwas Vernunft vorne anstellen.



Aus der grössten Krise heraus gebe ich Neus meine kleine Kamera, sie soll ein Bild von mir knipsen, angelehnt an die Mauer des Landhauses. Ich bin mir sehr wohl bewusst, dass dies der vielleicht wichtigste Moment meines Saõ-Tomé-Abenteuers darstellt...

Noch immer blass, schwindlig, geschwächt, erschüttert.

Zu meinen Füßen der Plastiksack, dem ich das Wiedererlangen von Verstand und Bewusstsein verdanke. Die Beine so angewinkelt reduziert die Frequenz die Krämpfe.

Kein schöner Anblick, aber ein wichtiger.

Mein Körper, mein physisches Wesen sitzt einfach hier, zum Denken bin ich viel zu erschöpft. Aber die heimlichen Wächter in meinem Kopf diskutieren fieberhaft miteinander, wollen scheinbar die Verantwortung für mein Überleben tragen. Auch mein Wille ist am Boden, ich will nicht mehr, bewege mich keinen unnötigen Meter, mobilisierende Stimmen in meinem Kopf sind zwecklos.

Oder doch aufstehen und mich verbissen ins Ziel schleppen? Ist es das was zählt? Wer hat denn diese Regel aufgestellt? Wenn ich aufhören will, höre ich einfach auf; so einfach ist das! Die Sonne und der Durchfall haben jeden Tropfen Flüssigkeit aus meinem Körper gepresst, jetzt reicht es. Trotzdem: hier tatenlos herumzusitzen kommt mir vor wie der höchste Akt einer provokativen Rebellion. Und bei all den vielen Überlegungen bin ich letztlich total sprachlos. Wird mir gerade eine Lektion des Lebens erteilt?



Nach weiteren Minuten: Der Gedanke an das Ende der heutigen Etappe und somit das Ausscheiden aus dem gesamten Rennen quer über diese Insel plagt mich nicht mehr wirklich; es fühlt sich nun eher *befreiend* an, nach doch $2\frac{1}{2}$ mehrheitlich erkämpften Etappen loslassen zu dürfen, die Strapazen ein Ende finden zu lassen, die weitere Plagerei und Risiken abzuschütteln. Ich teile Ryan meine Entscheidung mit; er wirkt etwas irritiert darüber. Ich könnte ja problemlos noch 2-3 Stunden hier im Schatten meine Kräfte sammeln und immer noch ein Finisher der Etappe werden, so schnell soll ich nicht resignieren. Nein, ohne mich, der Entscheid ist definitiv; jeder weitere Kilometer ist mir schlicht zu gefährlich.

So steige ich bald in eines der Geländefahrzeuge. Es ist vorbei. Dieser Akt erinnert mich an die tragischen Bilder, wenn Radprofis unter Tränen ins Mannschaftsfahrzeug an der Tour de France klettern müssen, gefilmt von sensationsgeilen Kamerateams. Ich werde talwärts zur Hauptstrasse und von dort zurück zum vorherigen CP gefahren, wo auch Nigel, Marc und bald Joe das gleiche Schicksal erleiden werden.

Die Warterei auf den Shuttle ins Ziel unten am Meer dauert an, ich lege mich immer noch kritisch geschwächt in den Schatten eines dichten Busches, kann das dumme Gequatsche der anderen nicht länger ertragen, will keinerlei Eindrücke von aussen in mich dringen lassen. Es geht mir schlecht, in vieler Hinsicht, aber zumindest auf stabil tiefem Niveau - und ohne Tendenz zur Verschlechterung. Mein Zustand und Befinden geben wiederum dem Entscheid Recht, aufgegeben zu haben. Wie sehr würde ich mich ärgern, wenn nun doch noch ein Weiterlaufen nur andeutungsweise in Erwägung gezogen werden könnte. Aber davon bin ich meilenweit entfernt, jegliche Fortbewegung auf den steifen Beinen mit schmerzhaft reissenden Muskeln ist absolute Utopie.

Endlich wird zum Aufbruch gerufen, zu viert klettern wir vier Abbrecher ins Vehikel, um zum Ziel-Camp gefahren zu werden. Der Chauffeur, ein junger Einheimischer, ist ein absoluter Volltrottel. Er rast wie Max Verstappen auf Kokain der Strasse nach, macht sich ein Gaudi daraus, mit diesem PS-strotzenden Vierradantrieb die Fliehkräfte bis ans Limit auszuloten. Erst meine Ermahnung an ihn, er soll sein Temperament zügeln und bedenken, dass er (havarierte!) Fahrgäste an Bord hat, mindert seinen Drang, das Gaspedal stets bis zum Boden durchgedrückt zu halten. Nach bangen Kilometern bringt er uns dann doch noch heil ins Camp. Das Eintreffen dort - viele meiner Kameraden sind stolz dort angekommen - ist ein trauriger, kränkender, aber auch realer Akt.

Ich kann kaum sprechen, bin immer noch ziemlich dehydriert und auch heiser von meiner meisterhaften Hyperventilation. Schon nur der Weg mit dem Gepäck zu einem der bereitstehenden Zelte ist ein Effort der Sonderklasse. Erschöpft lege ich mich hin, traurig und frustriert. Und zugleich erleichtert, froh und stolz, diesen (lebens-?) wichtigen Entscheid zur Aufgabe noch rechtzeitig selber und aktiv getroffen zu haben.



Mein Handy findet das lokale Netzwerk, rasch kann ich Heidi über die unerwarteten aber in Anbetracht der Gesamtsituation doch nicht so erstaunlichen Vorkommnisse informieren. Auch sie ist froh, dass ich vernünftig gehandelt habe und nun bloss *eine* Aufgabe konsequent verfolgen muss: mich gut zu erholen.

Mit steifen Schritten, wackligem Gang und vermutlich unmissverständlicher Körpersprache mache ich mich auf den weiten Weg zum Logistikzelt, gratuliere meinen Kollegen zur geschafften Etappe und informiere sie über mein Ausscheiden. Einige zeigen emphatisches Mitgefühl, andere sind verständlicherweise noch in ihrer *eigenen* Welt der soeben erbrachten Gewaltsleistung und daher nicht im Stande, sich in jemanden einzufühlen, der soeben ein grosses läuferisches Ziel als gescheitert akzeptieren muss.

Wenigstens ist nun der **Pico Cão Grande** in seiner (fast) ganzen Pracht sichtbar...

Sogar in meinem jetzigen Befinden ein atemberaubender Anblick.



Die angerührte Suppe kann ich knapp zur Hälfte trinken, mehr geht nicht rein. Noch immer bin ich überhitzt, beschliesse daher ein Bad im Meer zu nehmen. Etwas weiter vorne mündet der Fluss vom Pico Cão Grande herkommend in den Atlantik, hier könnte der Ein- und Ausstieg auch in meinem angeschlagenen Zustand risikoarm gelingen. Ganz alleine suche ich eine passende Stelle, kann dort wenige Minuten etwas im ruhigen kühlen Wasser treiben. Um nicht eine Unterkühlung oder weitere Kreislaufkrise zu provozieren, verlasse ich das Nass bald wieder. Beim Anziehen der Kleider und Schuhe erfasst mich erneut ein Muskelkrampf, diesmal im Quadriceps. Äusserst schmerzhaft - so etwas habe ich bisher noch nie erlebt und konnte die theatralischen Schilderungen meiner Patienten daher dazu nie wirklich nachvollziehen...

Schon dunkelt es, Essen mag ich nicht, trinken wenig. Vor dem Hinlegen kann ich wenigstens noch etwas pinkeln, die Nieren haben also ihre Funktion wieder aufgenommen.

Mein Zustand ist dumpf, matt, leer, mürrisch.

- Wieso ist es zu dieser ultimativen Krise gekommen?
- Was hätte ich besser machen können?
- War ich zu ungeduldig mit meinem Entscheid, aufzugeben?
- Hätte ein Infusion meine Lebensgeister geweckt und die Elektrolyte wieder korrigieren können?
- War nun der ganze Aufwand zu dieser Reise ans Ende der Welt vergebens?
- Bin ich schlicht zu rasch die erste(n) Etappen gerannt?
- Oder halt doch zu alt zu solchen Hitzeschlachten?
- War die Vorbereitung ungenügend oder meine Einstellung zum Anlass unseriös?
- Was denken nun meine Freunde und die anderen Läufer von mir?
- Freut sie mein Ausscheiden im Kampf ums Gesamtklassement?

Diese und weitere Fragen schwirren durch meinen Schädel, prallen wie Flipper-Kugeln an die innere Kalotte, überfordern meine Selbstkontrolle. Dennoch:

- ➡ ES IST NICHT SCHLIMM, DASS ICH HIER AUFGEBEN MUSSTE.
- ➡ ES IST NICHTS PASSIERT.
- ➡ MIR GEHT ES DEN UMSTÄNDEN ENTSPRECHEND GUT.
- ➡ ICH MUSS MORGEN NICHT INS UNGEWISSE LOSRENNEN.
- ➡ SO ETWAS GEHÖRT IN EINE LÄUFERKARRIERE GENAU SO WIE POKALE UND MEDAILLEN.
- ➡ NIEMAND KANN MIR EINEN VORWURF MACHEN, NICHT EINMAL ICH MIR SELBER.
- ➡ ICH BIN NICHT SUPERMAN.

DONNERSTAG, 17.2.20, fünfte Etappe, Praia Grande > Praia Piscina, 28 km, 550 m Höhendifferenz, DNS

Für einmal kann ich den Morgen gemütlich angehen. Ich werde *definitiv* NICHT zur heutigen Etappe starten, fühle mich dazu ausserstande, bin zu wenig erholt. Stephan informiere ich zu meinem Entscheid, er nimmt es sachlich zur Kenntnis. Neben Nigel und Marc sind auch Dietmar, Joe und Pit Teil der Gruppe, die nun mit einem der Fahrzeuge direkt zum Ziel dieser Etappe gefahren werden. Ohne viel Palaver sitzen wir im Jeep, um etwa eine Stunde später (natürlich noch vor der Ankunft von Schnellsten) in der malerischen Bucht Praia Piscina einzutreffen. Gewitterwolken ziehen nordwestlich vorbei und verschonen uns.



Einer nach dem anderen trifft bald ein, die Jubel- und Erleichterungsszenen gehen emotionslos an mir vorbei, ich bin ja nicht mehr Teil des Anlasses. Das Schwimmen im warmen und welligen Meer tut gut, kann mich aber kaum aufheitern. Und Hunger habe ich nach wie vor kaum, spachtle lustlos die Hälfte der Kartoffel-Püree-Portion runter.

Ein Tag vergeht - ohne sonderliche Aktivitäten oder nennenswerte Ereignisse. Mein Feuer ist erloschen, der Wunsch das Rennen gut beenden zu können einfach so gestorben.

An einem verrückten Ort bei einem verrückten Anlass trifft man verrückte Menschen:



Theresa (Hongkong)



Pit (Schwabeländle)



Frank A. (Mexiko)



Debora (Singapore)



Daniel (Schweiz)



Sharon (Great Britain)



Colin (Great Britain)



Joe (Germany)

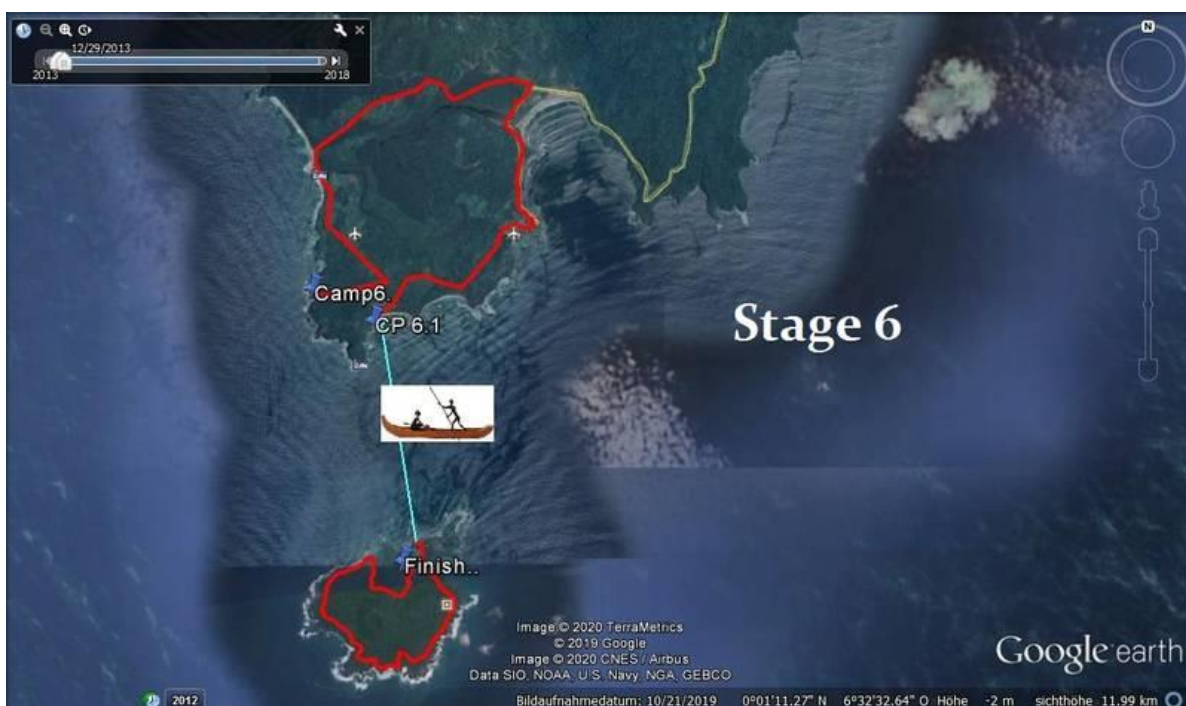


Hans (USA)

FREITAG, 18.2.20, sechste Etappe, Praia Piscina > Insel Ilheu das Rolas, Finishline, 16 km, 230 m Höhendifferenz

Soll ich nochmals eine Etappe wagen? Eigentlich könnte es schon gehen, wenigstens ein halbwegs würdiges Finale bin ich mir schon schuldig. Aber meine Kräfte sind immer noch klar limitiert, eigentlich mag ich sogar lausige 16 km nicht in Angriff nehmen. Wozu auch? Ich entschliesse mich, mit der *ersten* Staffel zu starten, also den langsamsten Läufern, denen sollte ich gerade noch folgen können. Andererseits bin ich doch wieder einigermaßen erholt, dass es mit den noch halbwegs Mobilien gehen sollte. Doch auch in dieser Gruppe - 30 Minuten hinter den Frühstartern - sind mehrheitlich sehr langsame Teilnehmer, da wäre ich vermutlich der Schnellste und somit als Erste im Ziel, was ja nicht der Sinn dieses Splitting ist.

Ich reisse mich nochmals zusammen: wenn ich diese Reise nach Saõ Tomé letztlich doch gut und positiv in Erinnerung behalten will, muss ich nun selber und aktiv für ein erfreuliches Finale sorgen, denn diese Andenken sind letztlich prägend für den Gesamteindruck. Ich kann jetzt in Selbstmitleid versinken und depressiv herumdämmern, aber das würde ich mir später **nie** verzeihen.



Also wage ich den letzten Abschnitt mit den besten 15 Inselläufern und starte um 8 Uhr. Das Tempo der vordersten ist wie immer olympisch, aber ich orientiere mich nach hinten, will einfach vermeiden, abgehängt zu werden. Das gelingt auf der einfachen flachen Strecke über vermatschte Wege durch wilde Kakao- und Kaffee-Plantagen doch problemlos. So ohne echten Ansporn zu rennen macht aber nicht wirklich Spass, es geht mir bloss ums Ankommen. Bananenstauden und Papaya- und Jackfruitbäume, ganz okay.

Porto Alegre ist erreicht, der scheinbar heruntergekommenste Ort der ganzen Insel. Es stinkt nach Fisch, Schweine durchwühlen den Boden, schmutzige Kinder staunen am Wegrand und rufen artig «*Hola!*». Das Herrenhaus hoch über der Siedlung gleich neben der ehemaligen katholischen Kirche wirkt verlassen, unten an der Strasse rostet ein russischer Panzer vor sich hin.



Nach 8 km geht es ans Meer und dann der Küste auf Sand folgend an die Stelle, wo Fischerboote zur Übersetzung nach Rolas parat liegen.

Colin, Frank und ich...

... vor 2 Monaten noch gemeinsam in Kambodscha, jetzt auf der Überfahrt zur Taubeninsel...

Das Meer liegt ruhig, kaum Seegang. Schwimmwesten gibt es einzelne vorne im Bug des Fischerboots, das uns zügig zur kleinen Insel fährt.



Die Pause dank der etwa 15 Minuten dauernden Überfahrt habe ich *dringend* nötig. In stinkigen Laufshirts aber ohne Schwimmwesten trotzen wir den wogenden Wellen, ein heiteres Fährchen rüber, um dann nochmals im Uhrzeigersinn die kleine Insel zu umrunden.

Während dieser kurzen Schiffsreise kommt mir komischerweise **Niki Lauda** den Sinn, genauer gesagt eine seiner pointierten Ansprachen als ihm - wenige Monate vor seinem Tod nach der Lungentransplantation - irgendwo vor laufender Kamera eine Ehrung als VIP verliehen wurde.

Ich sehe den ehemaligen Formel-1-Rennfahrer mit seinem durch Brandwunden vernarbten Gesicht vor mir, wie er ohne Zögern zum Mikrophon greift und sinngemäss folgendes ausspricht: Er habe in seinem Leben eigentlich nie durch Erfolge und Siege gelernt, sondern fast **ausschliesslich durch Niederlagen und Fehler**. Daher sollen wir gerade Momente des Scheiterns und der Krisen als Lektionen und Chancen bewusst erkennen und nutzen; so gradlinig komme man *nie mehr* zu wahren Erkenntnissen, als wenn es einem *wirklich schlecht* geht.



Vermutlich hat er recht: was zählt so ein bedeutungsloser Dschungellauf schon? Habe ich nicht viel vorrangigere Dinge in meinem Leben, die prioritär zählen? Gesundheit, Familie, Freunde, Arbeit! Was muss ich in meinem Alltag ändern, damit die Langstreckenläufe nicht derart wichtig/überlebenswichtig sind, dass ich meine Jahresplanung an diesen Daten orientiere? Wozu aus stressigem Alltag in so anspruchsvolle Ferienaktivitäten?



**die winzige Ilheu das Rolas,
Tauben-Insel genannt**

- einzig hier kreuzen sich Äquator und Null-Meridian.
- oben im Norden der Steg zum Anlegen der Schiffe und das Luxus-Resort Pestana Equador
- zentral nördlich vom Leuchtturm die berühmte Schnittstelle mit den Null-Koordinaten
- sonst: «nur» Kokospalmen

Das Boot legt an, glasklares Wasser. Wir springen von Bord, *wet landing*... Die Zeit zum Restart wird erneut notiert, es geht vereinzelt doch noch um kleine Positionskämpfe. Nun nochmals ca. 6 km um die kleine Palmeninsel, das Ziel ist in unmittelbarer Reichweite. Ich habe es nicht eilig, schliesslich spielt meine Laufzeit heute keine Rolle mehr. Trotzdem will ich würdig und in vernünftigem Stil dieses Finale bestehen.



Zuerst geht es aber durch ein armseliges ehemaliges Fischer-Dorf, der lehmige Weg mittendurch ist Spiel- und Fressplatz für Mensch und Tier.

Hier hausen die Angestellten der Luxus-Resort-Anlagen, in welcher heute Abend unsere Finisher-Zeremonie und Preisverteilung zelebriert werden wird.

Der Wald ausgangs dieser Holzhüttensiedlung besteht fast ausschliesslich aus Kokospalmen. Der Boden ist übersät mit geknackten Nüssen, deren Inhalt vermutlich zur Verarbeitung in Fabriken auf die Hauptinsel transportiert worden ist.



Nochmals überhole ich einige der Frühstarter, die mit den ersten Booten hierhin gebracht worden sind. Es geht zweimal über den Äquator und zweimal über den Nullmeridian. Ich merke nicht viel davon, bin vollauf mit dem Rennen über Kokosnuss-Schalen absorbiert. Ganz im Süden ist der Wendepunkt, nun steigt die Strecke leicht an und führt in gleichmässigem Bogen hoch zum Ziel:

Dieses ist - wie immer bei den Global-Limits-Anlässen - äusserst exquisit: Genau die Schnittstelle des Äquators mit dem Nullmeridian, also exakt die Koordinaten GMS 00°00'00.0"N 00°00'00.0' E. Ein wirklich einmaliger Ort auf dem Planeten Erde!



Das Zielbanner ist zwischen Arktis und Antarktis gespannt.

Zwar nicht als Finisher im eigentlichen Sinn, aber doch als tapferer Absolvent von $4\frac{1}{2}$ der total 6 Etappen springe ich erleichtert nach Europa.

Gut so, gut gemacht, gut gelaufen, gut entschieden.

Denn für viel weiter als diese wenigen 16 km hätten heute meine Kräfte nicht gereicht. Ich bin schon wieder total ausgepowert, überhitzt und froh, als zuerst feiner, dann heftiger tropischer Regen einsetzt, während wir auf die letzten Teilnehmer warten, wie es die sportliche Fairness und der Anstand fordert.

Gruppenfoto, Gratulationen, anerkennendes Schulterklopfen, Erleichterung es geschafft - oder zumindest beendet zu haben. Mit einem Bein auf der Nord- mit dem anderen auf der Südhalbkugel endet der sportliche Teil auf der «Insel der Schokolade».

46	Lee	Moo Woong	male	Korea	76	07:45:57	06:04:15	06:07:25	13:05:40	06:07:35	03:09:11	42:20:03	27.male
47	Alvarez	Frank	male	Mexico	45	06:56:54	05:49:55	06:00:54	13:26:45	07:08:45	03:45:49	43:09:02	28.male
48	Bevan	Simon	male	Great Britain	60	06:43:45	05:41:20	07:04:13	15:05:29	07:08:45	03:45:49	45:29:21	29.male
49	Salmeron	Henda	female	South Africa	54	09:47:04	08:00:00	08:15:15	23:00:00	09:52:33	03:28:49	62:23:41	20.female
50	Osterwalder	Peter	male	Switzerland	55	03:44:56	03:05:45	02:54:48	DNF	DNS	01:37:38	DNF	
51	Livanos	George	male	Greece	45	06:40:35	05:54:10	04:36:15	DNF	04:42:10	03:22:23	DNF	
52	Lee	Steven	male	Singapore	69	07:00:05	06:16:16	05:58:05	DNF	05:29:19	02:46:47	DNF	
53	Kelbel	Joe	male	Germany	55	08:00:26	06:41:01	06:40:15	DNF	DNS	03:11:07	DNF	
54	Vaughan	Nigel	male	USA	51	08:25:24	06:55:01	08:45:30	DNF	DNF	03:11:29	DNF	
55	Jaget	Mark	male	USA	53	08:57:18	06:28:26	06:48:00	DNS	DNS	03:03:14	DNF	
56	Minicka	Peter	male	Germany	40	05:27:09	04:24:50	DNS	DNS	DNS	01:54:48	DNF	
57	Rosenau	Dietmar	male	Germany	60	07:01:08	05:34:50	DNS	DNS	DNS	02:31:16	DNF	
58	Hansen	Soeren	male	Denmark	41	DNF	DNS	DNS	DNS	DNS	DNF		

<<< Rang 50 von 49 Klassierten

Unten am Meer liegt das Luxus-Hotel, dort findet wie üblich die grosse Retablierungs-Aktion statt, Aussortieren der schmutzigen Kleider, Verstauen der stinkenden Utensilien in dichte Beutel, Packen für die morgige Heimreise.



Am Pool vergnügen sich die meisten mit Drinks, fast jede/r töggelt wie wild auf dem Handy herum und verschickt Bilder samt Kommentaren in die ferne und morgen wieder sehr nahe Welt. Abends dann das Gala-Diner, die Reden und Laudationes, Preisverteilung sowie Ehrung der Besten, Originellsten, Tapfersten, Treusten.

Tags darauf geht es heim, zuerst mit der Fähre rüber zur Hauptinsel, dann entlang der Küstenstrasse nördlich, zum Flughafen in Saõ-Tomé-City, bye-bye tropical island, via Lissabon wieder heim, glücklich wieder zuhause ankommen zu dürfen. Gerade noch vor Corona-Grenzsperrungen...



Nun ja, es hat sich trotzdem gelohnt. Oder gerade wegen dem unerwarteten Verlauf? Ich habe - wohl oder übel - Grenzen spüren und erleben dürfen. Rückblickend finde ich viele mögliche Gründe für meine Durchfallerkrankung und dass ich unter diesen Bedingungen aufgeben musste war irgendwie logisch. Ob ich dies hätte vermeiden können? Ich werde es nie erfahren.

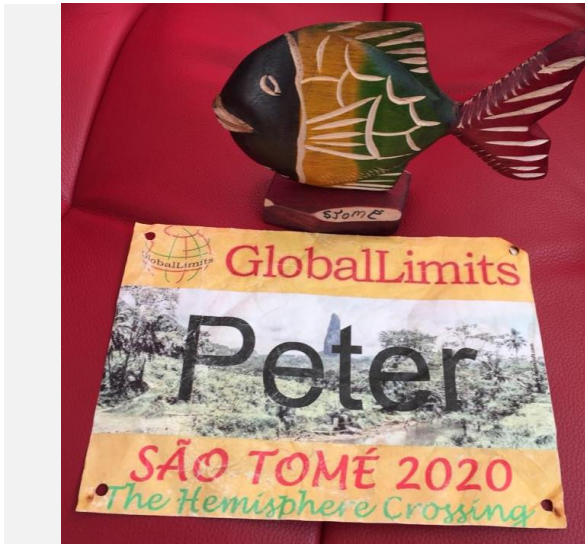
Jedenfalls bleibt dieser Anlass - zumindest jetzt wenige Wochen später als ich diese Gedanken in mein MacBook tippe - *ambivalent* in Erinnerung.

Ein Sieg über mich selber oder eine Niederlage aufgrund einer Fehleinschätzung? Ein total belangloser Ausflug auf eine bedeutungslose Insel, bald in Vergessenheit oder als schwieriges Erlebnis verdrängt? Eine heftige Lektion, dass eben nicht jedes Ziel erreichbar ist? Ein starker Wink, dass ich mit meinen Kräften gefälligst etwas schonender und sorgsamer umgehen soll?



Die wahren Gründe für die Teilnahme mit oder ohne Scheitern an derartigen Anlässen liegen bestimmt jenseits der gängigen Argumente. Klar, man will sein Bestes geben, vielleicht sogar gewinnen, Grenzen finden, alle (vor allem sich selber!) stolz machen. Aber das erklärt es nicht wirklich. Ist es ein urtümlicher Ruf, sich nahezu unvorstellbarer Herausforderungen zu stellen, um dann siegreich daraus hervorzugehen?

Ich weiss es nicht; jedenfalls ist es nur ein Rennen, und ich bleibe letztlich der Gleiche, egal ob ich das Ziel schaffe oder eben nicht.



Zu einem Finisher-Preis hat es nicht gereicht.

Also musste ich mir *selber* diesen geschnitzten Fisch im Shop beim Gate wenige Momente vor dem Abflug kaufen.

Eine schöne Erinnerung an ein intensives Erlebnis, das einige Wellen in mir zu schwingen gebracht hat.

Werde ich Resonanz dazu finden?



Bonstetten, April 2020
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch