



UZBEKISTAN

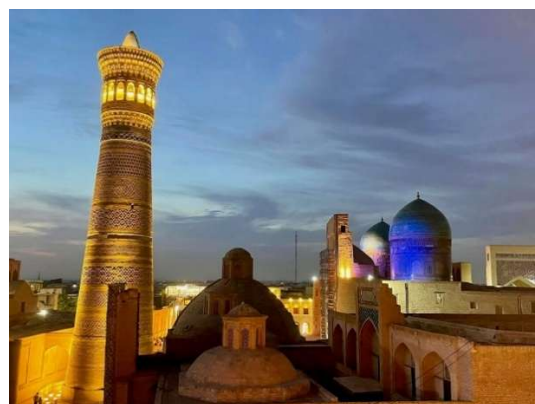
Footsteps of Alexander The Great



24.4.-4.5. 2025 230 km in 6 Etappen, +4800/-5000m

ein erstmalig ausgetragener Mehretappenlauf

auf den Spuren Alexander des Grossen von SAMARKAND nach BUKHARA



Mein Bericht von der Reise in ein unbekanntes Land, an einen sportlich anspruchsvollen Anlass, ein Abenteuer irgendwo zwischen Ali Babas «Sesam öffne Dich» und Aladins «Wunderlampe».

Peter Osterwalder, Juni 2025



PROLOG, Januar 2024, höchst unfreiwillig

25. Januar 2024, kurz nach 7.00 Uhr: Mit dem Velo auf dem Weg zur Arbeit, in böigem Wind und bei starkem Regen nehme ich den nötigen Schwung mit runter vom Universitätsspital Richtung Schifflande. Ein Radfahrer überquert die Strasse vor mir, versucht *gleichzeitig* den Regenschirm aufzuspannen, hoffnungslos idiotisches Manöver. Ich weiche flink nach links aus; beim Zurückschwenken auf meine Linie rutscht das Hinterrad auf einer nassen Tramschiene weg. Ich verliere schlagartig die Bodenhaftung, spüre förmlich die Schwerelosigkeit, schon liege ich quer in der Luft, reisse meinen rechten Fuss irgendwie aus den Pedalen, krache so einknickend auf dem Asphalt auf - und spüre sofort einen Riss auf der Innenseite des Knies.



Eigenartig:

Bereits **vor** dem Aufprall weiss ich, das Innenband ist sicher gerissen, dies hat aber eine gute Prognose und wird sicherlich heilen ohne eine operative Intervention.

In kaum zwei Kolibri - Flügelschlägen rechne ich durch, was jetzt passiert ist, was das für mich und meine sportliche Zukunft bedeutet, wirklich!

Sekundenbruchteile später schlage ich mit dem Gesäss auf, knalle ebenso auf den linken Arm auf den rutschigen Asphalt. Schliddere noch etliche Meter nach vorne, bis mein Crash zum Stillstand kommt.

Eine Mischung von Schmerz, Wut und Ärger bringt mich wieder auf die Beine. Ich stolpere jammernd aufs Trottoir zur Bushaltestelle, sortiere dort meine Sinne und Extremitäten, kann wenigstens wieder einigermaßen stehen. Ein Passant hilft mir fürsorglich dabei, der Verursacher meines Sturzes schaut kurz zurück und wendet sich dann kopfschüttelnd desinteressiert ab.

Nur mit Müh und Not schaffe ich es in die Praxis über die Mittlere Brücke, dort lege ich mich erst einmal auf die Patientenliege in meinem Sprechstundenzimmer. Schmerzen im Knie rechts, Schmerzen im Gesäss, Schmerzen im Arm und in der Schulter links; das war ein heftiger Aufprall, *es hat mich schlimm erwischt*.

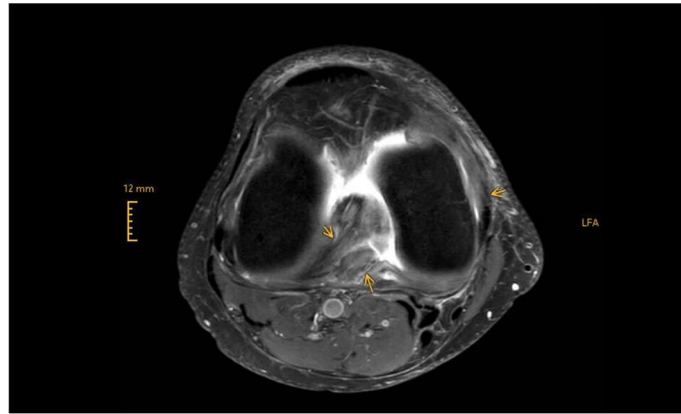
An diesem Donnerstag ist nichts mit Arbeiten, mit Stöcken und provisorisch bandagiert humple ich nach Hause, lege mich dort zuerst einmal hin. Hoffe, dass es sich bloss um Prellungen handelt. Wenig später wird aber schmerzlich bewusst, dass speziell am Kniegelenk doch gravierende Verletzungen vorgekommen sein müssen, zumindest die Schwellung verheisst nichts Gutes, wahrscheinlich ist auch innen etwas zu Schaden gekommen.

5 Tage später dann nach fehlender Verbesserung die MRT-Diagnose:

Vollständiger **Riss vom Innenband** sowie ebenso **vollständiger Riss des hinteren Kreuzbandes**, das *vordere* hat verdankenswerter Weise gehalten, *Knorpel* und *Menisci* sind zum Glück nicht zu Schaden gekommen.



Zudem Fissur quer durch das Kreuzbein, Kontusionen an der Schulter und Teilriss der distalen Bizepssehne als traumatische Supplemente. Wenigstens nichts, was unmittelbar nach einer OP schreit - und keine gravierenden Verletzungen der Wirbelsäule oder sonst wo.



Einige Tage später: Mit mässiger Begeisterung trage ich die von meinem Kollegen von der Orthoklinik Dornach einheitlich empfohlene Schiene vom Typ PCL-Jack. So ein Monstrum mit Scharnier sowie Druck von hinten auf die Wade, damit das zerrissene Kreuzband wieder in Position kommt in der Hoffnung, dass es so innerhalb der nächsten Monate wieder Kontakt findet - und stabil zusammenwächst.



Eine operative Versorgung wäre durchaus auch eine Option, die Chancen auf Heilung ohne Eingriff sind aber gut, zumal ich mit meiner stupiden Rennerei ja auch keiner Bewegungen bedarf, die eine hohe Stabilität im Gelenk zwingend erfordert (?). Und wenn es nicht klappt und ich ein lott-riges Gelenk bekomme, bliebe immer noch die Option einer Kreuzband-Plastik, bevor ich mir den Meniskus und Knorpel flach hoble.

Während dreier Monate werde ich nun also dieses unbequeme Möbel konsequent am Tag tragen, in der Nacht Tag begnüge ich mich mit einer Stabilisierung in Streckstellung (sorry Patrick, aber schlafen kann man mit so einem Ritterrüstungs-Bein wirklich nicht!).

So ist zumindest eine gewisse Beweglichkeit möglich, Beschwerden bereitet mir primär sowieso die Verletzung im Gesäss. Ich kann nicht richtig sitzen und jedes Mal beim Aufstehen sticht es dort hinten. Mein beruflicher Alltag in der SANAMEA KLEINBASEL und der ORTHOKLINIK DORNACH resp. im OPERATIOSSAAL BIRSHOF MÜNCHENSTEIN geht unter etwas vermehrtem Aufwand letztlich fast unverändert weiter. Aber: ich kann knapp die Strecken zu den öffentlichen Verkehrsmitteln humpeln, Jogging ist verboten (und auch unmöglich), genauso das Fahrradfahren, solange der Beugewinkel auf 90° limitiert ist.

Mir wird bewusst: während *mehr als 40 Jahren* (!) bin ich im Durchschnitt täglich sicher eine Stunde in irgendeiner Form sportlich aktiv gewesen (Arbeitsweg, Laufsport, Spazieren oder mehrheitlich rennen mit unseren beiden Hunden), habe an zig Läufen und Wettkämpfen teilgenommen, bin die Marathondistanz sicher 100 x gelaufen (meist in Form Ultralangstreckenläufen oder in Mehretappen-Events irgendwo auf dem Planeten Erde). Und nun - von einem Moment auf den anderen - erzwungene Passivität und einfach warten resp. hoffen, dass die Verletzungen gut und ohne bleibenden Nachteil verheilen.

Es wirft mich schon etwas aus der Bahn. Umgekehrt bleibt aber stets ein unerschütterlicher Kern Zuversicht, dass es gut kommt und ich bald *das grösste Comeback seit Muhammed Ali* zelebrieren werde. Meine geplanten Läufe für das Jahr 2024 kann ich mit Sicherheit sämtliche streichen, auch kein Weltuntergang, bin ich doch bisher von Verletzungen weitgehend verschont geblieben. Jetzt hat es halt auch den berühmten Dr. PO aus B und B einmal erwischt.

Ab Mitte April beginne ich wieder mit etwas Bewegungen, kann Dank Öffnen des Winkels an der Schiene auch wieder mit dem Velo zur Arbeit fahren. Das Kontroll-MRI zeigt ein gut verheilendes Innenband, das hintere Kreuzband liegt korrekt. Es hat sich wieder ein Schlauch um die Stumpf-Enden gebildet, ein positives Zeichen, dass der gewählte *konservative* Weg richtig sein könnte. Und nach wie vor kein erkennbarer Knorpelschaden sowie intakte Menisken, die Knochenprellungen sind alle stadiengerecht abklingend.

Und wie soll es nun *sportlich* weitergehen? Alle meine Pläne und Reservationen für 2024 habe ich absagen müssen, das war rasch klar. Trotzdem: «Träume können ihren Wert haben, selbst wenn man sie nicht verwirklichen kann» sagt irgendwo Kommissar Wallander in einem der Henning Mankell – Krimis. Ich behalte unbescheiden alle Wünsche, was meine sportlichen Anlässe angeht voll auf dem Radar. Sie sind auch der Motor der Genesung, ein guter Ort für die Seele, eine idyllische Waldlichtung, eine Insel in schwieriger Zeit. Davon motiviert wage ich mich wieder etwas auf die Füße, komme allmählich leicht in die Gänge. Der weitere Verlauf ist letztlich positiv, das Gelenk fühlt sich nicht instabil an, es bestehen immer weniger Schmerzen und auch keine Schwellungen nach experimentellen Belastungen. Verschiedene Versuche mit etwas Herumtraben werden am nächsten Tag nicht durch unerwünschte neue Aspekte quittiert. Sehr bedacht baue ich die Belastung auf, vermeide konsequent Risiken für neue Distorsionen oder Kontusionen, bleibe (fast) vernünftig.

Anfang Herbst dann der Versuch mit dem **Lauf aufs «Hörnli»**, immerhin 11 km tapfer hochgehumpelt, ging einigermaßen. Dann im Oktober der ultimative Test: **Schwarzwald-Marathon**, auch dies trotz widriger Wetterbedingungen letztlich gar nicht so schlecht. Somit sehe ich optimistisch ins Jahr 2025, wo ich dann im März erfolgreich gemeinsam mit Felix den **Hohe-Winden-Marathon** im Basler Hinterland bestreiten darf. Sowie meist am Dienstagabend mit meinen Kumpel/innen der **Trailmaniacs Basel** in Arlesheim irgendwo hoch in die Berge des Hinterlands:



Denn Ende April geht es los: Global Limits organisiert erstmalig einen *Mehretappenlauf* in Usbekistan. 230 km mit über 5000 m Höhendifferenz sollen mich auf den Spuren von Alexander des Grossen zu neuen sportlichen Erlebnissen führen. Mag sein, dass das ein ziemlich dummer Entscheid darstellt. Egal.

Uzbekistan - Footsteps of Alexander the Great

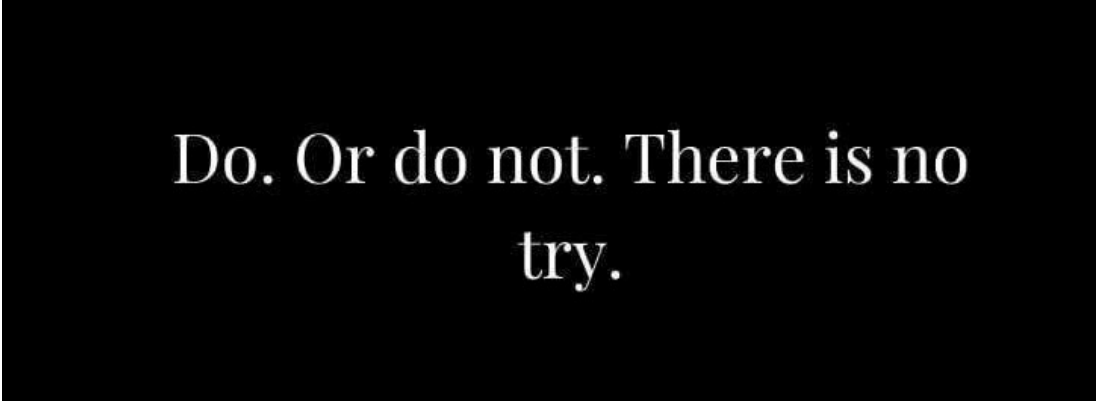
FIRST EDITION Strictly limited entries only!!! 230 km – 6 stages / + 4.800m / - 5.000m

Experience Uzbekistan like no others.

GlobalLimits Uzbekistan is a thrilling 230km, 6-stages ultramarathon through the heart of the ancient Silk Road. Join the challenge: we meet at the UNESCO Heritage city of Samarkand, known as the Crossroads of Cultures and finish at the iconic sandstone fortress Nur, built by Alexander the Great in 327BC, in the ancient city of Nurata,. It will be another unforgettable spectacular finale to your collection of GlobalLimits Heritage Site race series!

We celebrate your achievement in Bukhara, a beautiful UNESCO Heritage City with a bustling old town and the blue domed madrasas and intricately decorated architectures stand out against the imposing Kaylan Minaret.

The 6-stage race is also a total cultural immersion experience. Throughout the race, we stay in local villages, yurt camps and campsites set-up for you in mountain valleys. The carefully selected and marked race course spans through mountain valleys, rivers, lakeshores, deserts, steppes, local villages and many more extraordinary remote places.

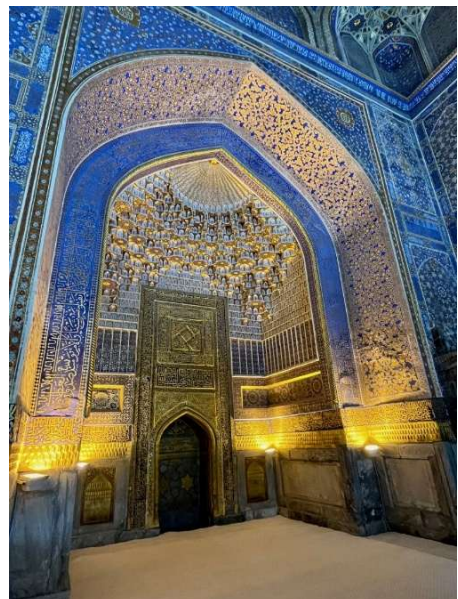
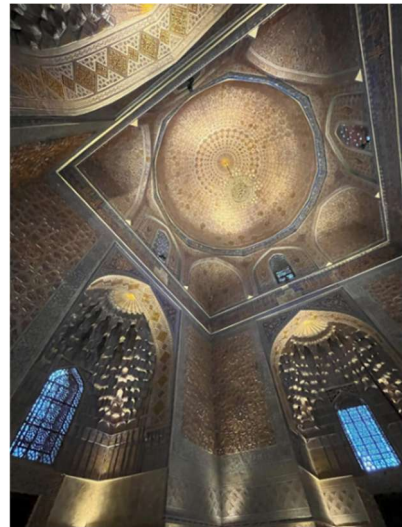
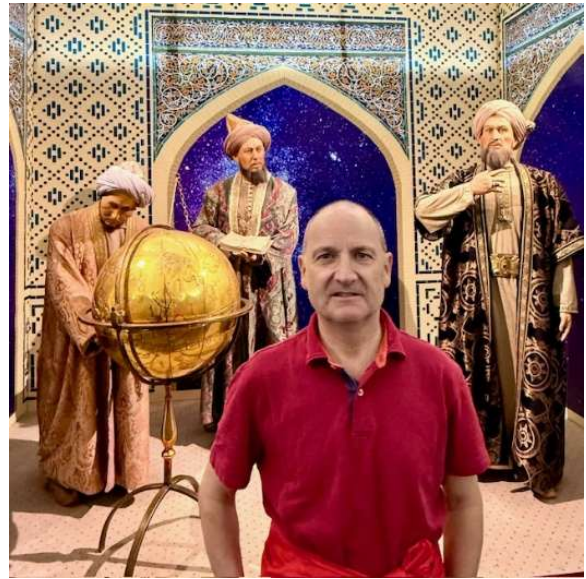


Do. Or do not. There is no
try.

24. April 2025: Hinreise nach SAMARKAND

Am Morgen noch in der neuen Praxis am Lothringerplatz, dann husch husch mit dem grossen Koffer nach Kloten. Dort treffe ich Max und gemeinsam checken wir ein in ein neues Abenteuer: In 6 Etappen sollen wir der alten Seitenstrasse folgen, vom bergigen Hinterland durch die Ebene runter nach BUKHARA, sehr speziell.

Die Anreise erfolgt unspektakulär und pünktlich, schon am Flughafen holt uns Stefan Betzelt präzise und zuverlässig, wie wir ihn kennen, ab. Im Hotel wird zuerst einmal der ganze Grümpel deponiert, gleich geht es auf eine geführte Reise durch diese orientalische Oasen-Metropole.



Dort lernen wir allerlei über Samarkand, die Seidenstrasse, Alexander den Grossen und seine Feldzüge. Moscheen und Mausoleen, eine Sternwarte und etliche historische Stätten lassen uns staunen und öffnen eine Optik in ganz unbekannte Kultur und Historie.



Nicht ganz undankbar ziehen wir uns abends dann aber ins Hotel zurück, es fehlt ja eigentlich eine Nacht, die wir unbequem sitzend im Flugzeug von Istanbul gen Ostern verbracht haben.

Der nächste Morgen beginnt friedlich: Ausschlafen, Frühstück, dann etwas Packen, umpacken, nochmals packen, optimieren. Was muss mit auf die Reise, was kann im Hotel bleiben, was brauche ich wirklich unterwegs, welche Nahrungsmittel sind nötig, auf welche kann ich ohne Risiken verzichten etc.? Das übliche Ritual halt vor diesen Anlässen, unvermeidbar.



Nach etwas Shopping (man weiss nie, ob im Ziel noch die nötige Energie und Zeit dazu vorhanden ist!) geht es an die lästige Materialkontrolle, Check der üblichen Dokumente und letzte Informationen, bevor dann am Abend das grosse Eröffnungsdiener stattfindet.

Eigentlich muss ich bloss meine Turnschuhe, die Zahnbürste und einen offenen Geist mitbringen, alles andere ist fakultativ.

Vom geplant maximal 100 Teilnehmern sind mehr als 90 eingetroffen, sicher 1/3 davon kenne ich von früheren Anlässen (diverse Mehretappenläufe, unter anderem auch die Anlässe des Organizers in Kambodscha, Bhutan oder São Tomé). Eine weitere Hotelnacht, dann frühmorgens los auf die Reise. Ein moderner klimatisierter Bus schüttelt uns zielstrebig in den Nordosten, wo wir dann auch gleich freundliche Guesthouses beziehen könne.

Unser Urschweizer 4er-Schlag sprüht vor guter Laune und humorvoller Stimmung.

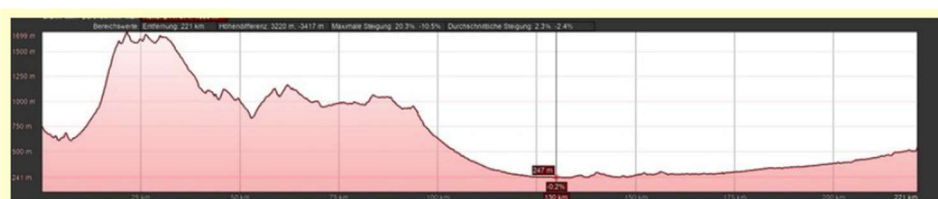
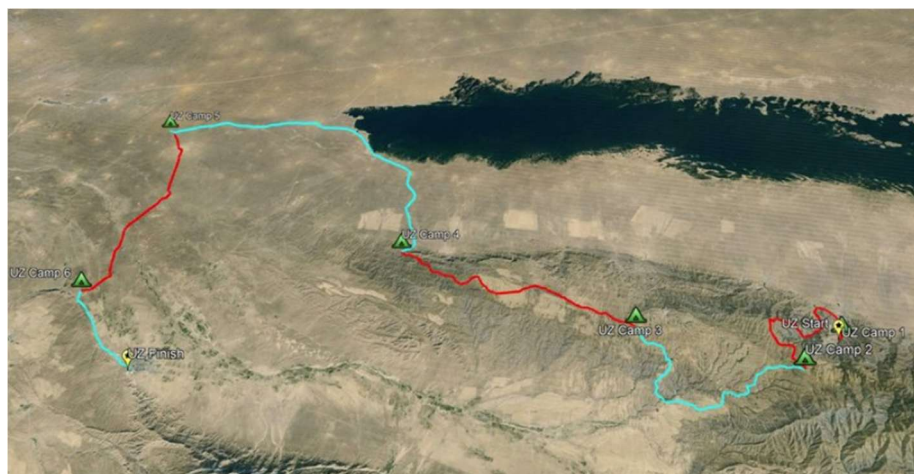
Vier hoffnungslos vertrottelte Oldies.



Stefan erteilt letzte Anweisungen, Informationen und die nötigen Tipps für den morgigen Start. Die Stimmung ist freundlich, wohlwollend. Kollektive Vorfreude und viel positive Energie verbindet die Gruppe bereits, bevor es eigentlich begonnen hat. Und auch das Wetter scheint uns wohlgesinnt, zumindest ist nicht mit Regen zu rechnen, sehr wohl aber mit zu dieser Jahreszeit unüblicher trockener Hitze.



Ich bin sorglos dabei, habe ein sicheres Gefühl, dies alles gut meistern zu können, unaufgeregt und ohne mich infernal-torturös quälen zu müssen. Umgekehrt werde auch ich garantiert mehrmals die Komfortzone verlassen (müssen), um magische Momente erleben zu dürfen, das ist schon klar - und auch gut so. Es braucht wirklich wieder einmal ein Ausscheren aus dem blossen Funktionieren, welches weite Teile meines (beruflichen) Alltags bestimmen. Wieder so eine von vielen dieser belehrenden Weisheiten, die uns tagtäglich motivieren und in schwierigen Momenten zum Durchhalten animieren soll... Vielleicht ist ja etwas dran. Wenn ich an frühere Läufe zurückdenke, sind es nämlich fast ausschliesslich der extraordinären Momente, die mir in den Sinn kommen, nie die Routine.



The Course

(click to enlarge)

230km - 6 stages

+ 4800m / - 5000m

The course is mainly on off-road trails with partly rocky ground, gravel or sandy soil.

The first 3 stages of the course are in the Nurata mountains and is mostly profiled with various ascent and descents. Stage 4 - 6 are mostly flat on sandy and grass ground.

You will pass through numerous small villages during the race.

28. April 2025, erste Etappe, 32km, HD +1700/- 900 m, von Sentob Valley ins Camp II: **Die goldene Etappe**

Ja, ich gebe es zu.

Alles hat etwas abgenommen über die Jahre hinweg:

Die Nervosität, die Angespanntheit, der Fokus, die Vorfreude leider auch.

Die Emotionen vor einem Saison-Highlight sind etwas Besonderes.

Anfangs war das jedesmal ein unglaubliches Gewirr im Kopf, inzwischen verläuft vieles routiniert, fast etwas nachlässig:

- *Pflichtausrüstung? Ach ja, muss auch mit.*
- *Welche Schuhe? Kommt eh nicht so drauf an.*
- *Nummer gut befestigt? Wird schon halten.*
- *Wo genau sind die Verpflegungsstellen? Egal, die kommen sowieso nie dann, wenn man sie dringend bräuchte.*
- *Wo bleibt Dein Enthusiasmus?*
- *Nicht mal Schlafstörungen vor dem Take-off??*
- *Sollte ich mir Sorgen darüber machen, dass ich nicht mehr aufgeregt bin wie der vierjährige Frederic vor dem ersten Tag im Kindergarten?*

Nein, ich denke nicht.

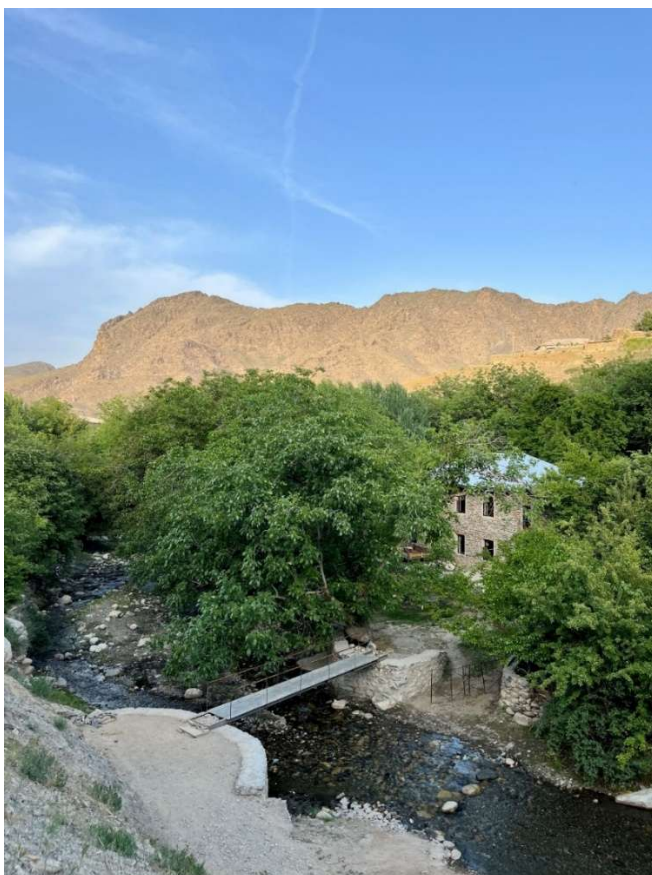
Sich bloss nicht anstecken lassen von dem ganzen Tamtam der grossen Anlässe, ruhig etwas cool bleiben und die Füsse noch vor dem Start lässig in die Höhen strecken, keine unnötige Energie mit hektischem Aktivismus vergeuden.



Und trotzdem: so ganz weg ist es keineswegs, das Kribbeln im Bauch, wie beim ersten Mal...



Um 7.00 Uhr erfolgt nach Abspielen der usbekischen National- Hymne der Countdown auf die ersten gut 30 km. Wie üblich stürmen die Übereifrigen los, vorab Bryan und Benjamin mit Ambitionen auf dem Gesamtsieg. Ich schiebe mich irgendwo zwischen Position 5 und 10 ein, genieße die Schlaufe durch das Dorf, dann runter an den Fluss und über Eselpfade talwärts in gänzlich unbekanntes Territorium.



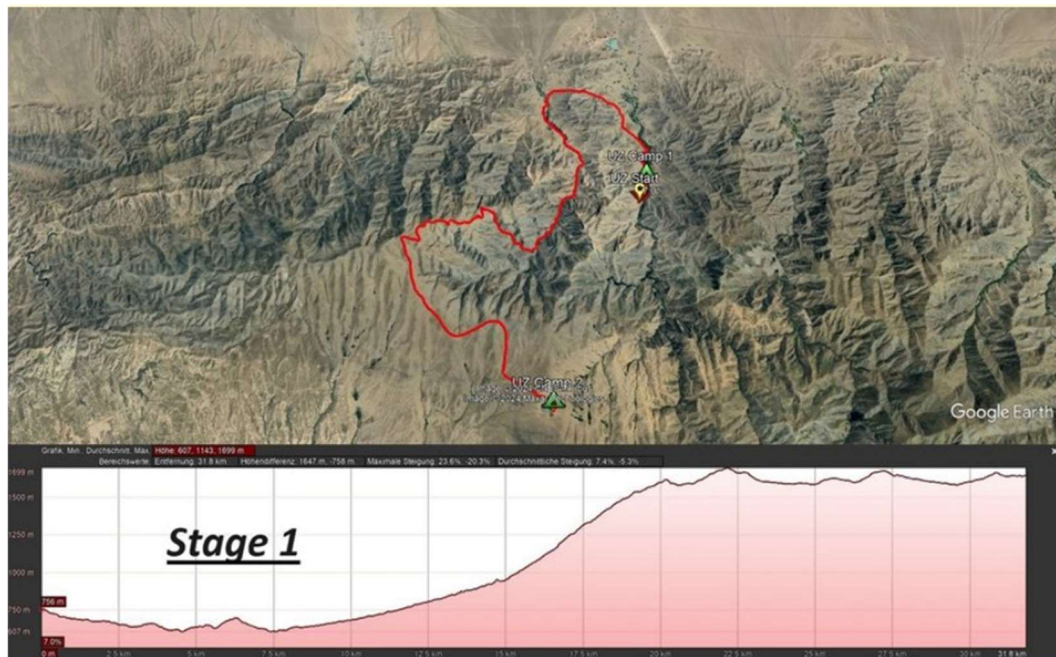
Stresshormone vom Typ Adrenalin oder Cortisol sind momentan weder nötig noch erwünscht; diese machen zwar vorübergehend leistungsfähiger, aber auch dünnhäutiger im negativen Sinn, da können sich rasch «Flüchtigkeitsfehler» einschleichen.

Also bleib konzentriert und wachsam, speziell jetzt!

Wirklich, es hat begonnen!

Ich bin laufend unterwegs im Orient, das Knie bereitet (zumindest bis jetzt) keine Probleme. Mein Laufstil ist etwas steif und wacklig, aber ich darf mich nicht beklagen.

Das altbekannte in vielen 1000 Stunden perfektionierte Gefühl des Rennens rührt mich auf merkwürdige Weise, als sei es eben doch das erste Mal. Klackernde Schottersteine unter den neongrünen Laufschuhen, vorbei an Gestrüpp mit offenem Mund und rudernden Armen; das Gefühl, ich könnte ewig so weiterrennen.



Ausgang Dorf steht Stefan und muntert uns auf, denn jetzt beginnt bereits die Steigung hoch ins Gebirge; gesamthaft 1700 Höhenmeter sind heute auf dem Programm. Ich schliesse zu Kurt auf, ursprünglich Velo-Profi, Sieger von Paris -Roubaix vor 2 Jahrzehnten. Probiere lässig, einen soliden Eindruck zu machen, er soll weder merken noch ahnen, dass ich vermutlich etwas über der Wohlfühlschwelle laufe. Colin, in derselben Alterskategorie wie ich (+60) fällt etwas zurück. Die beiden Spitzenläufer sowie auch Valentin sehe ich gelegentlich vorne am Horizont, an dem sich der Weg wellenförmig nach oben schraubt.



Es ist heiss, auch ziemlich feucht, der Wind kann sich nicht entscheiden und kommt von allen Seiten, bringt zumindest etwas Kühlung. Den ersten Checkpoint verlasse ich ohne weitere Flüssigkeit, habe noch genug in meinen Bidon dabei.





Nun führt die Strecke wie angedroht mehrheitlich steil bergauf, immer wieder muss man querende Flüsse möglichst trockenen Fusses überspringen. Gelegentlich ein einsamer Hirte oder älterer Mann auf seinem Esel beobachten das eigenartige Spektakel in ihrer ansonsten wahrscheinlich äusserst ruhigen und kaum besuchten Gegend.

Ich komme gut voran, bin zufrieden mit meinem Rhythmus, das

Kniegelenk rechts hält, ebenso die

Wade, welche mich zuvor noch mit einer lästigen Zerrung geplagt hat, scheint zu funktionieren, auch die mühsame Irritation im

Vorfuss rechts (wahrscheinlich so eine interdigital-Neuralgie, wieder etwas Neues zu Abwechslung!) hält sich still, sogar die dauerstörende

Achillessehne tut ihren Dienst.

Allerlei Beschwerden, in meinem fortgeschrittenen Alter mit doch etlichen Kilometern an Bord und dieser *lausigen* Vorbereitung: kein Wunder, dass nicht alles flüssig und gratis von alleine erfolgt.





Herbe feuchte Luft wird vom Wind in die Hänge getragen. Ich bin durch die vielen Eindrücke gefordert.

Und im sicheren Wissen, dass so noch eine ganze Weile weitergehen kann.

Erstes schummriges Hochgefühl, endlich etwas weniger Spannung im Körper.

Man sollte sich immer etwas mehr Hoffnung als Sorgen machen und sich unbe-scheiden mehr zutrauen als gerade der innere Zuchtmeister diktiert.

Ein Schritt nach dem anderen.

Immer.

Weiter.

Das wäre somit ein geeigneter Moment für etwas kulturelle Schulung; schliesslich trägt der Anlass ja aus einem bestimmten Grund seinen Untertitel:

Alexander der Große (356–323 v. Chr.) war König von Makedonien und einer der erfolgreichsten Feldherren der Geschichte. Obwohl er nur gerade 32 Jahre alt wurde, kennen zumindest jene seinen Namen, denen irgendwann eine gewisse Schulbildung zuteilgeworden ist. Sein Reich erstreckte sich vom heutigen Griechenland bis nach Indien, nie hat er eine Schlacht verloren, dank seines genialen Taktikverständnis - und wohl auch als charismatischer Anführer.



Was ihn ausgezeichnet hat:

Genialer **Strategie** – blitzschnelle, flexible Kriegsführung.

Charisma pur – Soldaten folgten ihm bis ans Ende der Welt (fast buchstäblich).

Visionär – wollte Kulturen verbinden (z. B. durch Massenhochzeiten zwischen Griechen und Persern).

Geborener **Leader** – führte persönlich an der Front.



Alexander der Große war vermutlich nicht ganz so „gross“, wie sein Beiname vermuten lässt – zumindest körperlich. Die historischen Quellen sind spärlich und widersprüchlich, aber vermutlich war er zwischen 160 bis 168 cm lang, was dem Durchschnitt der damaligen griechisch-makedonischen Männer entsprach, zumindest aufgrund antiker Texte (Plutarch), Münzbilder, Sarkophag-Darstellungen. Muskulös-athletisch durchtrainiert mit lockigem Haar wird er idealisiert dargestellt, als Herakles oder mit Löwenfell. Gross, ja fast gigantisch nach heutigen Massstäben waren seine Taten: Herrscher über ein Weltreich, militärisches Genie, kulturelle Synthese Ost-West, nachhaltiger Einfluss bis heute.

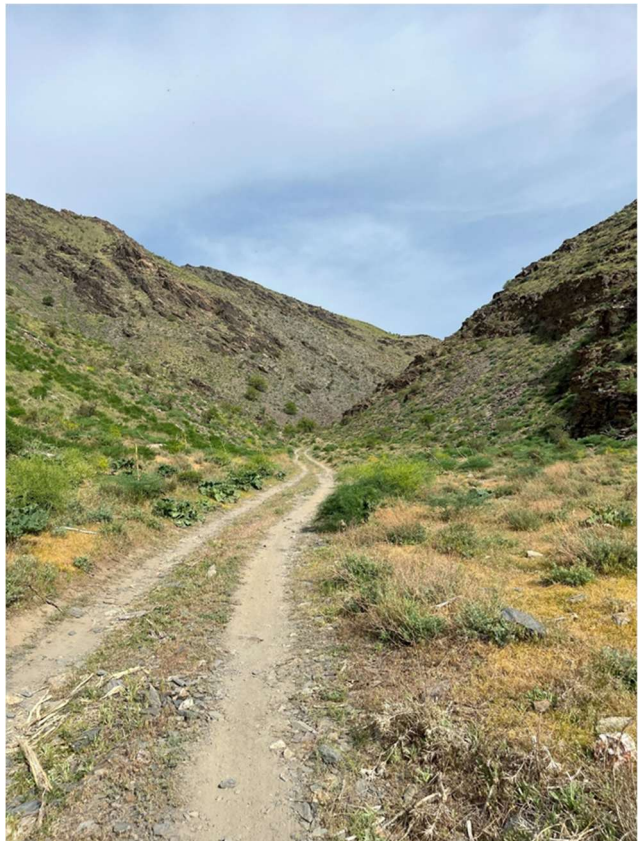
Der Tod Alexanders des Großen ist eines der großen historischen Rätsel. Er starb im Jahr 323 v. Chr. in Babylon im Alter von nur 32 Jahren – nach schwerer Krankheit. Unter Historikern und Medizinern besteht dazu kein Konsens; diskutiert wird u.a. Malaria, Typhus, West-Nil-Virus, Leptospirose, Brucellose aber auch Folgen des übermässigen Alkoholkonsum mit Leberversagen oder Pankreatitis, Vergiftung durch Feinde (das langsame Ableben spricht eher dagegen), psychosomatische Erschöpfung (nach jahrelangem Dauerfeldzug, Kriegswunden, Tod seines engen Freundes Hephaistion).



So, das sollte genügen; jetzt weiter in *meinem* Lauftagebuch:

Denn mein Puls liegt (zu) hoch, so zwischen 155 und 165. Solange ich mich aber gut fühle, spielt das keine Rolle. Allmählich nagt die permanente Steigung an Gelenken, Muskulatur und Moral. Ich erinnere mich an die letzte Steigung beim Lauf in Kenia vor knapp 3 Jahren, damals habe ich diese auch gut bewältigt, trotz grosser Hitze und dem schweren Rucksack mit sämtlicher Ausrüstung inkl. Verpflegung am Rücken.

Also jetzt keine Schwäche vortäuschen, trotzig und mit dem nötigen Effort in diese Steigung, nicht schon schlapp machen, bevor es begonnen hat!



Dienstagabend, irgendwann im Herbst 2024: nach meiner Zwangspause bin ich wieder einmal mit meinen Kollegen der Trailmaniacs auf den Gempfen gerannt. Und nun folgt das gemeinsame Abendessen im «Rössli». Verschwitzt wasche ich mich rudimentär auf dem WC. Dabei guckt mich im Spiegel ein sträflich untrainierter Typ an, ausgelaugt und träg wirkend, müde nach bloss 12 km mit ein paar Höhenmetern. Wie soll ich je wieder lange Trails mit viel Höhenprofil meistern können? Werde ich wieder zurückfinden zu einer genügenden Fitness? Oder war es das, initiiert durch meine nicht einmal selbstverschuldete Knieverletzung?





Eigentlich ist dieses Panorama – auf den ersten Blick – öd und langweilig, abweisend, irgendwie feindselig, nichts wofür es sich gelohnt hat, zigtausend Kilometer zu reisen.

Beim genaueren Hinschauen erwacht dann aber eine bergige Landschaft, feinschattiert bis an den Horizont im sandigen Morgenwind, spektakulär beleuchtet von der schon hochstehenden Sonne, phänomenal reliefiert bis ins Detail.

Sanfte Vegetation findet ein Überleben, Lehmhütten an steinigen Hängen, filigran verbunden mit steinigen Trampelpfaden.

Dort vorne:

Eine Stein- Pyramide, hoffentlich der höchste Punkt der heutigen Etappe. Nein noch nicht. Die Strecke zieht sich lästig in die Länge, weit vorne geht es nochmals hoch, auch dort ist der hoffentlich höchste Punkt mit einer kleinen Säule aus Steinen markiert. Gelegentlich eilt Kurt davon, dann holt mich auch Valentin wieder ein, wenig später bin ich wieder vor den beiden, jeder in seinem Rhythmus.



Schon heute – es hat ja eigentlich gar noch nicht richtig begonnen – beginne ich mich zu langweilen; nichts wirklich Wichtiges passiert. Ich renne einfach drauf los, pflichtbewusst und unerschämt brav den Markierungen nach.

Wie werde ich - mit dem nötigen Abstand – mein jetziges Tun bewerten? Sagen und Legenden beginnen ja meist mit dem Wort «damals», denn zwischen dem Erlebten und der Schilderung dazu muss eine gewisse Zeit verstrichen sein. Diese zeitliche Distanz ist nötig, eine «längi Zyt» im Berndeutschen, wunderbar übersetzt mit «Sehnsucht».

Und die beste Inspiration entspringt meist der Langeweile, so gesehen bin ich gerade daran, etwas Hochkreatives zu generieren...



In die öden Hänge dieser kargen bergigen Landschaft sind lange Gräben gerissen; hier wird mehr oder minder erfolgreich nach Gold geschürft. Usbekistan verfügt anscheinend über grosse Vorräte des Edelmetalls, allerdings muss es erschwert gefunden und mühsam gefördert werden.

Alte Läuferweisheit Teil II: Wenn es bergauf geht und man eigentlich nicht mehr so recht vom Fleck kommt, rechtfertigt man sich damit, nun etwas zu schonen, damit man es dann anschliessend bergab «richtig tschäderä» lassen kann. Was dann natürlich in keiner Weise erfolgt, da man anschliessend ungeschickt talwärts mehrheitlich damit beschäftigt ist, die Schwerkraft zu besänftigen, um gröbere Stürze zu vermeiden. Somit renne und marschiere ich trotzig weiter in der unumstösslichen Gewissheit des bevorstehenden Desasters...

Nun endlich: Der zweite Checkpoint, frisch motiviert und auch wieder gut aufdatiert mit Flüssigkeit geht es ins Finale. Nun mehrheitlich bergab, eine langgezogene Passage führt quer zum Hang, der ebenso durch viele tiefe Gräben aufgerissen ist. Der Wind hat gedreht, kommt nun mehrheitlich von vorne, etwas lästig, vor allem da die Strecke schon wieder mühsam leicht ansteigt. Aber es geht vorwärts, mit jeder Viertelstunde summieren sich die Kilometer und das Ziel naht.

Jetzt wieder bergab, nochmals so eine penetrante Gerade ins Niemandsland, wieder eine kräftezehrend lästige Steigung treppenartig entlang eigenartiger Gräben. Schon kann man die Zielstadt, welche gerade um einen wunderbaren See aufgebaut wird, ins Auge fassen. Also jetzt nochmals ein kleiner Schlussspurts für den letzten Kilometer ins Ziel der ersten Etappe.



Ja, es läuft nicht schlecht, alles in allem.

Leise Ungläubigkeit vermischt sich mit trotzigem Optimismus, Beharrlichkeit und Willen.

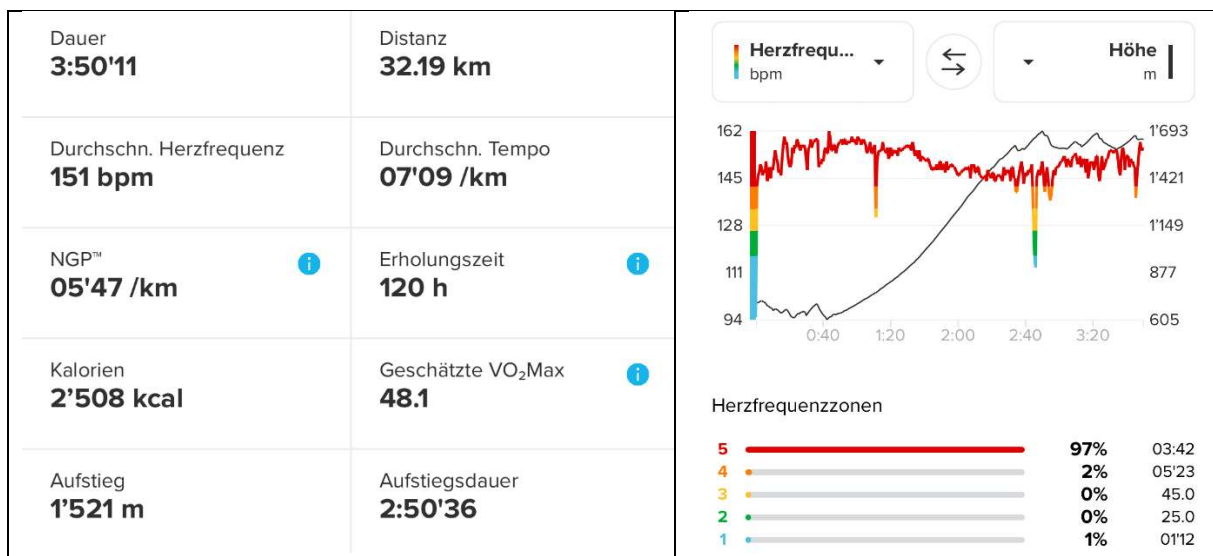
Obwohl ich rückblickend garantiert denken werde, das war ja noch gar nichts im Vergleich zu dem, was danach noch kam, darf ich durchaus etwa stolz die bewältigten Kilometer und Anstiege werten.

Das Weiterlaufen trotz allmählich aus den Waden hochsteigender Müdigkeit fühlt sich an, als sei es nie anders gewesen.

Jetzt «**HAMMER-TIME!**»



Angekommen, tiptopp gemacht, alles bestens, so wie es aussieht auch ohne größere Verletzungen, Überlastungsbeschwerden oder sonstige unerwünschte Friktionen.





Es ist eben immer wieder ein wunderbares Gefühl, jedesmal neu und jedesmal anders, wenn man so einen Tagesabschnitt beendet und weiss, jetzt ist Pause

angesagt,
erlaubt,
nötig,
befohlen.

Ich schnappe mir meine Tasche mit der Ausrüstung sowie der nötigen Verpflegung für die gesamte Woche, humpele damit zum Zelt Nummer 8, nehmen auch gleich den blauen Rucksack von Max mit, installiere mich provisorisch.

Nun will ich mir die Gelegenheit nicht entgehen lassen, in diesem kleinen Frosch-Tümpel die nötige Abkühlung und auch zwingend empfohlene Wäsche zu geniessen. Das lehmige Ufer ist etwas schleimig, der Ausflug ins kühle Nass lohnt sich aber in vieler Hinsicht. Anschliessend fühle ich mich wieder «humanisiert» und bekomme auch bereits etwas Appetit für die nötigen Kalorien, welche nun geschaufelt werden müssen, damit der morgige Berg-Marathon nicht in einem energielosen Wandertag endet. In weitem Abstand tröpfeln die Läufer ein, viele wirken müde und gezeichnet. Mit Überqueren der Ziellinie macht sich aber ein befreites Lachen im Gesicht bereit, es ist geschafft! Ich wandere im gemässigten Tempo etwas den noch ausstehenden Läufern entgegen, kann so einige motivieren, dass es nicht mehr allzu lange dauert, gratulieren zur erbrachten Leistung.

Daniela läuft freudig über die Kante, knipst ein paar Bilder, **Stephan** sollte auch bald kommen, wenig später ist dann auch **Sharon** da, ihr Ehemann **Colin** natürlich längst im Ziel (wenige Minuten hinter mir).

Und jetzt sogar noch **Max**, mit seinem unverwechselbaren Schritt und dem nötigen Trotz, jetzt auch noch die wenigen Meter ins Ziel erfolgreich zu schaffen.



- *Was mache ich eigentlich hier draussen im Niemandsland?*
- *Wozu dient diese weite Reise, nur um in karger Umgebung geplant 6 Marathons hintereinander zu rennen?*
- *Welchen Zweck erfüllt dieses strapaziöse Unterfangen?*

Nun, die Antwort ist einfach und logisch: 3 x NICHTS:

- *ich mache nämlich NICHTS hier draussen in der ex-sowjetischen Pampa*
- *diese Reise dient NIEMANDEM*
- *wird auch KEINEN Zweck erstreben*

Und das ist gut so.



Der Abend gestaltet sich wunderbar unspektakulär. Man organisiert sich, isst und trinkt so gut es geht, präpariert seine tausend Dinge für den nächsten Tag, legt alles bereit für die Nacht und hofft, dass der Schlafsack warm genug gibt, die Isomatte hält, die mitgenommene Ausrüstung funktioniert sowie die verschiedenen Nahrungsmittel gut verträglich effizient resorbiert werden.

Im Hintergrund eine imposante Geräuschkulisse aus Frosch-Gequake, zirpenden Vögeln, dem Rauschen des Windes sowie dem wunderbaren Tinnitus eines spektakulären Ereignisses im Innenohr.



Handy-Empfang gibt es hier draussen im Niemandsland natürlich keinen.

Ich kann also weder mein Ankommen mitteilen noch erste Bilder des Anlasses schicken, geschweige denn Mails beantworten oder gar Pendenzen aus der Praxis abarbeitet.

Anfangs fühlt sich dieses «Unverbunden sein» mit dem Rest der Welt irritierend an, so losgelöst von all den wahnsinnig wichtigen Dingen, die meinen Alltag takten.

Dann wird mir aber mit einem wohligen Gefühl bewusst, dass es ja wirklich auch mal für ein paar wenige Tage *offline* geht, gehen muss. Es wird schon nichts passieren, was mein sofortiges Einschreiten erfordert. Ausser der Papstwahl und dem siegreichen Abschneiden der ZSC Lions an den Playoffs verpasse ich kaum Relevantes, brauche das Bombardement der verschiedenen Info-Kanäle nicht wirklich, darf mir ohne schlechtes Gewissen diese Auszeit nehmen.

Breaking News - Race Report Stage 1 - Uzbekistan

We kicked off Stage 1 of the inaugural GlobalLimits Uzbekistan with energy and massive bowls of Uzbekistan's national dish - Plov: our secret weapon for carbo-loading. With bellies full and legs itching to move, we took our first strides into this vast and beautiful land. The course on Day 1 of 32,5km wound through turquoise streams, wild horses and sheeps. The terrain was a mix of packed dirt tracks and rugged countryside trails. At the end of the stage, we arrived at our first camp by the lake - the runners will be camping and resting under the stars in wilderness tonight. There's a sense of real remoteness here — the kind that makes every step feel earned. One stage down, 5 more to go. Spirits are high, legs are strong (for now), and the road ahead looks as wild and wonderful as ever.

Result – Stage 1

Men's Top 3: 🥇 1st – Bryan Gentist (USA) 🥈 2nd – Benjamin Rodgers (UK) 🥉 3rd – Kurt Dhont (Belgium)

Women's Top 3: 🥇 1st – Harri Washington (UK) 🥈 2nd – Carla Andre (Portugal) 🥉 3rd – Teresa Lam (Hongkong)

Special to mention: Stan Lee & Teresa Lam both passed their 4000th GlobalLimits race kilometer at today's stage. WOW, what an achievement! Congratulations



Faszinierend: Noch vorgestern war ich mitten in meinem Alltag, jetzt sitze ich im kühlen Abendwind an einem Bergsee. Hinten ein paar wilde Pferde, vorne die Schafherde, neben den Zelten der Volunteers ein uralter Lastwagen wahrscheinlich noch aus UdSSR- Zeiten, das freundliche Helferteam usbekischer Männer.



Die Sonne verabschiedet sich, es wird angenehm kühl; Tag 1 von meinem lange ersehnten «Comeback-Lauf» in jeder Hinsicht erfolgreich bestanden!

Alles noch innerhalb der Komfortzone.

Dennoch magisch.

Dienstag 29. April 2025, zweite Etappe, 38 km, HD +947/-1650m:

Die windige Etappe



Bereits um 5.00 Uhr gilt es sich allmählich aus dem wärmenden Schlafsack zu schälen: Die Vorbereitung für einen neuen Tag beginnen mit dem Morgengrauen. Kalter Wind reisst über die Kante, die gestern hier friedlich grasenden Tiere sind irgendwo an windgeschützte Orte disloziert. Während Max seine Füsse inspiziert und stellenweise bandagiert, hole ich mir erstmal etwas heisses Wasser im Zentrum unserer Zeltstadt, um damit eine Ovomaltine vorzubereiten.

So etwas aufgewärmt kann ich nun geduldig und gemütlich die Vorbereitungen für den neuen Lauftag in Angriff nehmen: Nochmals hinein in die bereits verschwitzten Klamotten, wärmende lange Hose, Windschutz inkl. Oberteil, um die Mütze bin ich dankbar. Bereits um 6.15 Uhr müssen die Zelte verlassen und das Material für den Transport ins Ziel dieser Etappe bereitgestellt werden, somit verbleiben wir 45 Minuten dem kalten Wind ziemlich schutzlos ausgesetzt. Dennoch ist die Stimmung gut und die Vorfreude gross, zuerst geht es ja mehrheitlich bergab und die heutige Etappe scheint nicht sonderlich anspruchsvoll zu werden.

Echte Läufer geniessen die Poesie des Fröstelns am Start, das Schwitzen am Berg, das Kribbeln im Ziel. Wann bietet der Alltag schon so heftige Empfindungen?



Mit dem Startschuss stürmt die mutige Läufer­schar über eine kleine Anhöhe, dann geht es mehrheitlich in weiten Bogen gezogen durch menschenleeres steiniges Land zwischen einzeln eingestreuten Steinhütten und kleinen Baracken talwärts, alles im heftigen Wind des beginnenden Morgens.

Vorneweg das übliche Trio, auch Colin hat es pressant, er springt wie ein Verrückter davon und schon bald kann ich den orangen Glanz seines Shirts nicht mehr vor mir erkennen. Egal, ich laufe mein Tempo - und wenn der besser ist, dann ist es auch in Ordnung so.



Allerdings erscheint mir mein aktueller Laufstil nicht sonderlich flüssig, es zieht hinten in den Oberschenkeln, auch der rechte Fuss meldet sich immer wieder, es könnte durchaus etwas einfacher verlaufen. Aber eben: Solche Rennen sind natürlich Herausforderung in vieler Hinsicht, so etwas *kann man nicht trainieren* und im Wissen, dass die meisten Beschwerden mit geduldigem Weiterlaufen «von alleine» verschwinden nehme ich den nächsten Abschnitt tapfer in Angriff.



An einer Schule vorbei, die Kinder freuen sich über die Abwechslung, geht es durch eine kleine Senke wieder hoch in unwirtliches Gelände. Der Wind kommt nun mehrheitlich von hinten. Es ist immer noch ziemlich kühl, die Sonne versteckt sich hinter schlierigen Staub-Wolken. Einzelne Regentropfen finden sogar den Weg bis zum sandig trockenen Boden.



Mein eigentliches Saison-Highlight ist insgeheim gar nicht *dieser* Lauf, den werde ich aller Voraussicht nach eher mühelos beenden können. Das ist alles machbar - unter normalen Umständen. Nein, im Hinterkopf lauert der UTMB Trail Saint Jacques bloss 6 Wochen nach Usbekistan, hier findet quasi die Hauptprobe und der (Gelenk-)Test statt. Mehr dazu hoffentlich später im Juli.



Ich laufe irgendwo in Position 5, 6 oder 7, weiss es auch nicht genau. Es spielt auch keine Rolle, zumal ich ganz vernünftig und flüssig vorankomme.

Ganz so unwichtig ist das aber anscheinend doch nicht, sonst würde ich es kaum erwähnen...

Trotz aller wortreichen Umschreibungen meiner Zeit in Usbekistan ist es letztlich ein *Wettkampf*; gäbe es keine Zeitmessungen und Ranglisten, wäre kaum einer der Teilnehmer hier dabei.



Schon ist der erste Checkpoint passiert, weiter geht es nun sanft ansteigend über eine Kies- Piste hoch auf die Anhöhe, von dort wieder gleichmässig runter, ständiges auf und ab, mässig abwechslungsreich und nicht sonderlich anspruchsvoll.

Mit Erreichen einer weiteren kleinen Siedlung schwenkt die Strecke leicht nach rechts, jetzt sind wir (Maik und ich) voll dem frischen Morgenwind exponiert. Das Laufen wird echt mühsam, es pfeift und zischt um die Ohren, die Anstrengung fühlt sich doppelt an. So wie wenn man früher mit dem Fahrrad nachts unterwegs war und noch den blöden Dynamo am Hinterrad zwecks Stromproduktion an den Pneu kippen musste. Einmal kurz die Beine hängen lassen, schon steht man still.





Mit mir ist Mike - einer der «Heritage Runner» (bereits minimal 3 Global-Limits-Läufe an kulturellen Stätten erfolgreich gemeistert) - gleichauf.

Gemeinsam kämpfen wir uns voran, als sei dies ein Fahrradrennen, wo es darum geht, möglichst optimalen Windschutz zu erhalten.

Mir macht dies nicht sonderlich Spass, verkrampft und etwas erzürnt mühe ich mich die lästigen Steigungen hoch. Ärgere mich über den heftigen Gegenwind und trotte stampfend los von jeglicher Leichtigkeit mürrisch durch die Gegend.

Jetzt wären etwas Geduld und Toleranz den Missempfindungen gegenüber dienlich, genau jetzt wo es so zäh, geradezu viskös vorangeht. Den Gipfel erklimmt man nur, wenn man ihn nicht aus den Augen verliert! Ich brauche keine Playlist in den Ohren, lausche lieber dem Wind, so heftig dieser auch an meiner Geduld zerrt. Schliesslich ist LANGSAM das neue SCHNELL – Hauptsache, ich bleibe dran. Mit der Langeweile dieser Passagen muss man auch umgehen können, genauso eine Anforderung wie Kraft oder Ausdauer! Ein derartiges Langstreckenrennen wird eben – alte Indianerweisheit – nicht bloss mit den Beinen gemeistert. Nicht jede Situation verdient eine Reaktion, jetzt einfach ruhig bleiben - und weiterrennen.



Gerne würde ich mir nun eine Geschichte erzählen, erlebt, fiktiv, erfunden oder gar zukünftig. Aber es fehlt der Spirit dazu. Etwas resigniert trotte ich weiter, immer geradeaus, dauernd leicht bergan, lästig dem Wind entgegengestemmt. Geht es eigentlich nur mir so? Was leiden meine Kollegen auf diesem Streckenabschnitt? Wie werden wohl die langsamen Walker hier stundenlang den inneren Schweinehund besänftigen?

Eigentlich könnte ich jederzeit – einfach so – aufhören, warten, bis ein Fahrzeug des OK kommt und mich direkt ins Ziel fahren lassen.

Und weil ich das könnte, tue ich es nicht. Das ist Freiheit.

Weitere Viertelstunden addieren sich ansonsten stupid ereignislos, es ist ein mühsames Kämpfen gegen den Wind und ein lästiges Erklimmen von immer wieder neuen Anhöhen, nur um zu merken, dass es doch noch weiter nach oben geht. Ungläubigkeit an meinem Durchhaltewillen kommt jedoch nie auf, Zweifel wohnen im Herzen der Narren. Eitel klammere ich mich an den Glauben an die eigene Stärke...



Ich hätte meine Sonnenbrille mitnehmen sollen, das grelle Licht und ständig staubigen Wind in den Augen ermüden zusätzlich. Dann endlich: ein steiler Abstieg runter in ein kleines Tal, dort unten am Fluss ist der erlösende Checkpoint Nummer 2, Auffüllen der leeren Trinkflaschen, weiter ohne grosse Pause.



Zumindest scheint hier der Wind etwas gnädiger zu sein. Bald sind wir aber wieder auf der exponierten Anhöhe - und der Kampf gegen die Natur-Gewalt nimmt seine Fortsetzung.

Trotzdem: Es macht eben doch *es bizzeli* Spass, die Gegend und das Profil sind entsprechend der Streckenführung endlich wieder variabel. Monotonie kommt keine mehr auf.

Mike ist nun wieder vorne, bergab läuft er schneller, scheinbar kann er noch ein paar Reserven aus seinen sicherlich auch schon müden Muskeln mobilisieren. Denn weit vorne erahnt man nun den Sendemast einer Funkstation, dort sollte eigentlich die Siedlung unseres heutigen Zieles sein.

Ich möchte es nicht als «Schmerz» bezeichnen, eher als «*generalisierter Dyskomfort*». Wer jetzt bei ca. km 40 noch lächelt, hat definitiv zu wenig gegeben, ist hier fehl am Platz. Und jeder Kilometer bringt mich näher ans Ziel, auch der langsame. Flüchtige Reflexionen ohne viel Boden. Lauf jetzt besser weiter ohne derartige philosophische Ausritte!



Angekündigt ist ein Schulhaus mit einem Fussballplatz, auf dem unsere Zeltstadt errichtet werden soll. Nochmals gefühlt endlose Geraden, lästig und zermürend, vorbei an einfachen Hütten und entlang Feldern, auf denen verstreut einzelne Schafe die wenigen genießbaren Gräser zwischen Dornengestrüpp suchen.



Nach einer unnötigen Schlaufe durch ein ziemlich vermülltes Dorf geht es hoch zum Schulhaus; dort endlich das erlösende Flattern der Global-Limits-Fahnen und das Zielbanner:

Etappe 2 auch geschafft, letztlich ganz ordentlich. Ich bin jedoch ziemlich erschöpft, müde, überhitzt und mental verbraucht von dieser lästigen Rennerei im heftigen Wind, dem Krach in den Ohren; das ständige Kämpfen gegen die Böen hat mir viel mehr Energie abverlangt, als dies auf einer zweiten Etappe sein sollte.

Sicher eine Stunde braucht es, bis ich mich wieder einigermaßen wohl fühle, dann wasche ich mich notdürftig mit einer Flasche 1,5 l Mineralwasser, wechsle die Kleider, strecke mich im Schatten des Zelttes um in dieser saunaähnlichen Umgebung wenigstens ½ Stunde liegend mich zu entspannen. Schon sämtliche der führenden Frauen sind eingetroffen, wenig hinter mir, das Feld kommt nun erstaunlich geschlossen ins Ziel.

Auch meine Schweizer Kollegen sind nun ausser Roland alle da, der wird sicher auch bald eintreffen, allen ist es gut gegangen.

Im Ziel wird nicht gejammert und die Strapazen von unterwegs werden glorifiziert geschildert oder sind längst vergessen/verdrängt/ignoriert/akzeptiert, auch wenn jede/jeder zwischendurch sicherlich immer wieder heftig auf die Zähne beißen musste...

Überhaupt: An solchen zugegeben etwas schrägen Anlässen herrscht ohnehin weitgehende Narrenfreiheit: wie im Mittelalter der **Hofnarr** seinen Herrn nicht in erster Linie belustigen, sondern auf humorvolle Weise an die Schwächen erinnern durfte, bietet sich hier ungeschminkt die Bühne frei von Rollen oder Vorgaben ehrlich zueinander zu sein. Hier laufen ein paar äusserst erfolgreiche Millionäre mit, Manager, Wirtschaftsgurus, IT-Genies, Unternehmer.



Und keinen interessiert. Stinken tun wir alle fast gleich, die Füsse sind längst wund, die Gelenke havariert, die Muskeln matt. *Närrisch sind wir alle gleich.*

Noch immer brennt die Sonne ziemlich gnadenlos vom Himmel, keinerlei Schatten, trockener Wind, kein sonderlich gutes Areal für die Regeneration. Nirgends Wasserstellen, keine Sitzgelegenheiten. Nachdem ich meine Suppe tapfer geschlürft habe, kommt nun eine Mahlzeit aus dem Beutel dazu, so ein Knöpfli-Ragout mit Fleischstücken, gar nicht so schlecht, dann noch ein Energiestängel; das genügt für die Nachtruhe und als Energielieferant für die kommende dritte Etappe. Morgen soll es deutlich einfacher werden, zumindest vom Profil her nach anfänglicher Sägezahn-Strecke tendenziell mehrheitlich runter ins Camp Nummer 3.



Eigentlich wäre nun längst fällig, etwas über das Gastgeberland zu berichten: Denn Usbekistan ist ein faszinierendes Land im Herzen Zentralasiens – reich an Geschichte, Kultur und landschaftlicher Vielfalt. Das Land grenzt an Kasachstan, Kirgisistan, Tadschikistan, Afghanistan und Turkmenistan.

- Die **Hauptstadt** ist Taschkent, eine moderne Metropole mit sowjetischem Erbe und zunehmender Urbanisierung. Mit rund **36 Millionen Einwohnern** zählt Usbekistan zu den bevölkerungsreichsten Staaten Zentralasiens. Die Bevölkerung besteht überwiegend aus Usbeken, daneben leben Minderheiten wie Russen, Tadschiken und Karakalpakken im Land.
- Die **Amtssprache** ist Usbekisch, das seit den 1990er-Jahren in lateinischer **Schrift** geschrieben wird – Russisch spielt aber nach wie vor eine wichtige Rolle, besonders im städtischen Alltag.
- Geprägt wurde Usbekistan über Jahrhunderte durch seine strategische Lage an der legendären **Seidenstraße**. Städte wie Samarkand, Bukhara und Chiwa waren bedeutende Handels- und Kulturzentren mit beeindruckender islamischer Architektur. Besonders unter dem Eroberer Timur im 14. Jahrhundert erlebte Samarkand eine kulturelle und architektonische Blüte. Im 19. Jahrhundert geriet das Gebiet unter russischen Einfluss und wurde später Teil der Sowjetunion. Seit der Unabhängigkeit 1991 hat sich Usbekistan zu einer präsidentiellen Republik entwickelt. Unter Präsident Schawkat Mirziyoyev (seit 2016) begann das Land einen Reform- und Öffnungskurs, der wirtschaftliche Liberalisierung und vorsichtige politische Veränderungen mit sich brachte.
- **Wirtschaftlich** ist Usbekistan reich an Rohstoffen wie Gold, Erdgas, Uran und Baumwolle. Auch der Tourismus gewinnt an Bedeutung, insbesondere dank des reichen kulturellen Erbes und gut erhaltener Altstädte. Der Plov – ein Reisgericht mit Fleisch und Gemüse – ist das Nationalgericht und Ausdruck der tief verwurzelten Gastfreundschaft, die Besucher landesweit erleben.
- Das **Klima** ist kontinental: heiße Sommer, kalte Winter, viel Sonne und wenig Regen. Die Landschaft reicht von Wüsten wie der Kysylkum bis zu fruchtbaren Tälern wie dem Fergana-Tal und gebirgigen Regionen im Osten. Der dramatische Rückgang des Aralsees, einst einer der größten Binnenseen der Welt, ist eine der bekanntesten Umweltkatastrophen der Region. Infrastruktur und Transport verbessern sich kontinuierlich – Hochgeschwindigkeitszüge verbinden die wichtigsten Städte, Flughäfen und Straßen werden modernisiert.



Und was soll ich zur heutigen Etappe bilanzieren?

- Mühsamer Lauf in zermürendem Wind
- Rang 4 verloren, zwei Plätze zurück auf Feld 6
- Nicht gerade flink wie eine Antilope oder locker wie eine Berg-Gämse, eher träg wie ein überalterter Leguan
- Unüblich müde und ausgelaugt nach bloss 4 Stunden
- Camp 3 nicht gerade ein Bijou

Oder besser so?

- Tipptopp und mit prima Strategie die knapp 40 Kilometer trotz schwierigen Bedingungen gemeistert
- Nach wie vor diskussionslos souverän in den Top10
- Ganz leger und mit der nötigen Coolness den anfänglichen muskulären Mühen getrotzt, zuletzt locker flott über die Ziellinie
- Zielareal neben usbekischem Dorf, bestaunt von neugierigen freundlichen Schülern, die respektvoll uns exotische Gruppe betrachten
- Eingebettet ins Rauschen des Windes, unter der fein im Wüstenstaub gefilterten Sonne, untermalt durch das Wiehern von Pferden, dem schrillen Rufen des einsamen Esels oben auf der Anhöhe und dem Gebell der Hunde unten im Dorf werde ich wieder einmal entschleunigt auf spektakuläre Weise



Richtig; ich darf wieder einmal den «Dankbarkeitsmodus» einschalten.

«Was für ein wundervolles Leben, ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt!» (Sidoni-Gabrielle Claudine Colette). Man muss Probleme nicht schönfärben oder verdrängen, es genügt meist die Frage: «Was habe ich an Möglichkeiten und Fähigkeiten, die andere nicht haben?»

Und auch von Colette stammt der Satz, der meine Reise hierhin herrlich passend zusammenfasst: «Du wirst törichte Dinge tun, aber tue sie mit Begeisterung!»



Die Füße von Colin, Führender in der Kategorie 60+ mit ca. 15 Minuten Vorsprung auf mich. Er muss für seinen Effort in der Distanzierung auf mich mit unschönen Blasen an den Fersen «bezahlen», die folgenden etwa 150 km dürften für ihn ziemlich unangenehm werden, im Kampf um den Sieg in der Kategorie 60+...



Es wird rasch dunkel, kaum eine Dämmerung: Max schnarcht schon neben mir, die aufgepustete Isomatte und mein Daunenschlafsack (O-Ton Frederic: «nur da Chopf luägt usä!») sorgen für ein feudales Nachtlager. Bloss eine Blase unter dem abgehobenen «Ringzehen-Nagel» links tut weh, etwas Sonnenbrand und allgemeine Müdigkeit gehören zu den selbstaufgelegten Torturen. Alles innerhalb der Komfortzone, gemessen an dem, was hier Friktionen bereiten könnte.

Man kann durchaus seine Laune beeinflussen, Miesepeter - Gedanken sind mehrheitlich *home-made*, positives Erleben Ansichtssache.

Choose wisely!

Mittwoch, 30. April 2025, 3. Etappe: 41 km, HD +522/-300m

die Marathon-Etappe



Auch heute müssen wir - meiner Meinung nach ziemlich unnötig - bereits eine Stunde vor dem Start die schützenden Zelte verlassen und frierend mit minimaler Ausrüstung dem Wind exponiert auf das «GO!» um 7.00 Uhr warten. Und das vor einem shity Marathon, so eine Misere! Warten strengt wahnsinnig an, obwohl wir dies ja kumulativ während vieler Jahre unseres Lebens tun.

Max und ich verkriechen uns in einem der Fahrzeuge, suchen dort etwas Schutz vor der morgendlichen Kälte.

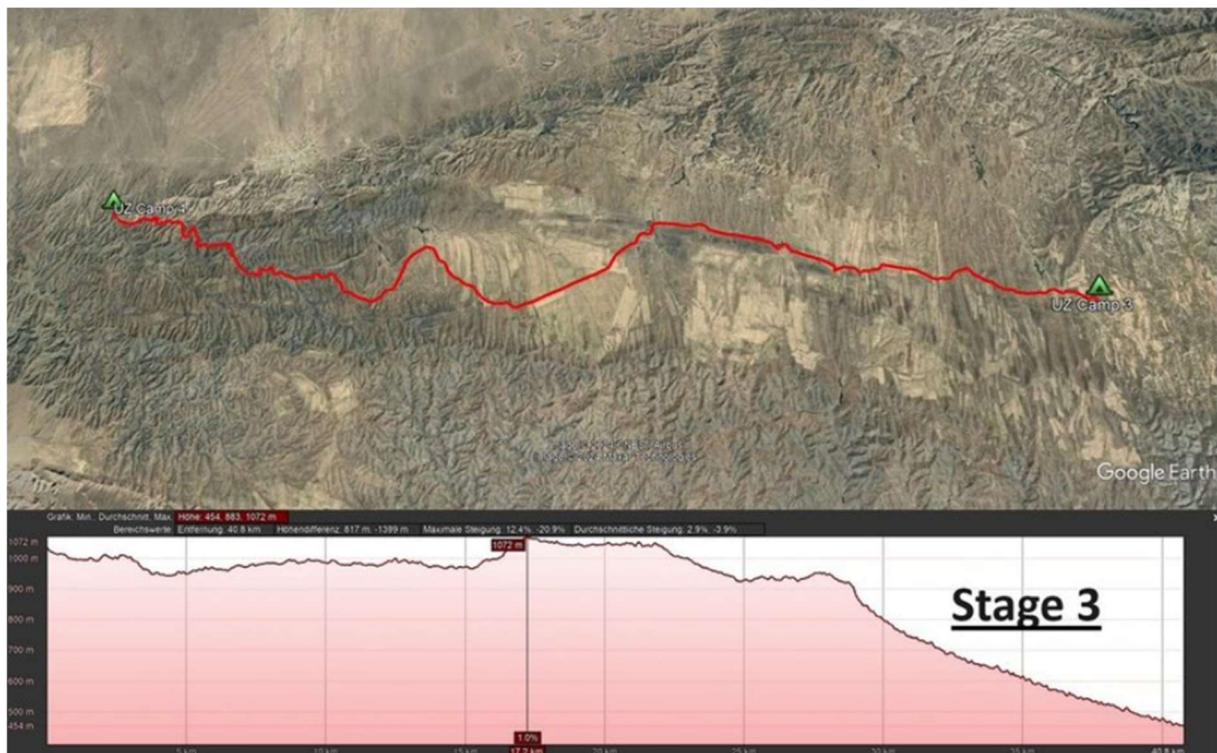
Stefan Betzelt, der CEO und Mann für alles, entdeckt uns nach einer Weile, reißt die Türe auf und schreit nur «RAUS!»

Ein Schweizer hätte gesagt «Es wäre nett von Euch, wenn Ihr das Fahrzeug verlassen könntet, der Fahrer muss dieses nämlich nun beladen und zügig abfahren, um pünktlich im Ziel des Camp 4 anzukommen, damit dann dort für Euch alles parat ist gleich bei der Ankunft der Läufer. Vielen Dank!»

Aber «in Germany we say **RAUS!**».



Dann halt, in 15 Minuten geht es ja eh los. Und wie: Auch heute stürmen alle davon als gäbe es kein Gestern und schon gar kein Morgen. Abgesehen von etwa 5-7 Läufern, die nur noch Teilstrecken rennen, sind alle noch dabei, und die Motivation scheint ungebrochen. Heute ist ein klassischer 42-km-Marathon angesagt, zuerst mehrheitlich flach mit ständig leicht etwas bergauf und bergunter, am Schluss dann fast 10 km tendenziell bergab ins Ziel der heutigen Anstrengung.



Es ist wieder heiss, der Wind kommt aber mehrheitlich von der Seite und ist viel weniger heftig als gestern, die Bedingungen fast optimal für so einen weiteren Ferientag in der usbekischen Prärie. Da man die Ausrüstung nicht mitschleppen muss, sondern nur das nötige Pflichtmaterial für den jeweiligen Tag und das Wasser, um von einem Checkpoint zum nächsten zu kommen, sind die Voraussetzungen für ein entspanntes Laufen durch diese Organisation gegeben - im Gegensatz zu Anlässen, bei denen man die ganze Ausrüstung selbst tragen muss.

Ich kann mich nicht mehr genau an diese Kilometer erinnern.

Anscheinend ist alles ziemlich emotionslos nüchtern (langweilig?) verlaufen, zumindest komme ich gut voran und behalte meine Position um Rang 6 oder 7 ohne grosse Anstrengung.



Wenn ich jetzt, 5 Wochen nach dem Anlass, frei aus dem Kopf diese Zeilen in den Laptop tippe, merke ich, wie gut es tut, die spektakuläre Reise nochmals zu durchlaufen. Aus dem etwas amorphen Gefühl nach der Heimkehr schälen sich viele perlenartige Momente heraus, oder besser kleine glitzernde Kristalle einer überwältigenden Reise, die sich mal bizarr, mal äusserst profoundly angefühlt hat.

Notizen habe ich mir bewusst keine gemacht, denn in Erinnerung bleibt ja das, was etwas emotional ausgelöst hat, im positiven wie im schwierigen Sinn. Mein Tagebuch schreibe ich somit mit der nötigen Distanz, um die Details aufleben zu lassen, welche meinen Trip in den Orient unvergesslich gemacht haben. Von aussen betrachtet ist das alles sicherlich keine besonders originelle Geschichte. Muss es ja auch nicht sein...



Weiter geht meine einsame Reise, die Einfachheit des Rennens erfrischt den Geist; ein Luxus, sich solche Auszeiten gönnen zu dürfen.

Das rhythmische Atmen sowie die emsigen Schritte auf sandigen Kieswegen haben etwas Meditatives. Anstrengungslos laufe ich über windgeschliffene Weiten.

Die Böden geben zu wenig her für etwas Vegetation, Wasser hat es sowieso kaum, also nicht wirklich nutzbare Flächen.

Und genau diese ruhige Einfachheit tut für einmal richtig gut.

Nach einer Weile (also um die 30 km!) geht es dann endlich tendenziell bergab, gleich zu Beginn ziemlich steil.

Nicht sonderlich erfreut sind darüber meine Oberschenkel, sodass ich das Tempo anpasse, um zu vermeiden, unten mit zerschlagenen Muskeln anzukommen.

Zumal morgen die *lange* Etappe über mehr als 60 km angedroht ist. Es geht mir nicht sonderlich gut, es fühlt sich an, als ob alles zerbröselt in mir.

Alte Downhill-Weisheit.



In solchen Momenten muss/darf man sich auf sein Finger- oder besser Fuss-Spitzengefühl verlassen können, dieses so häufig Beschworene, was man Intuition nennt. Jetzt ist – so unaufgeregt es sich primär anfühlt – *ein ganz wichtiger Moment*. Gegenwärtig kann ich nichts richtig und alles falsch machen. Konzentriert und wachsam bleiben!

Dann wird das Profil aber etwas sanfter und der Weg schlängelt sich geduldig und friedlich durch ein enges Tal, von dessen Wänden dunkle Steine schillern, welche auf dem Gehalt von Edelmetallen schliessen lassen. Es wird heiss, sehr heiss, trocken - und bleibt natürlich weiterhin schattenlos. Usbekistan wir mir als schattenloses Land ohne Bäume in Erinnerung bleiben.

Der schönste Lauf ist der, bei dem man vergisst, dass man läuft. Dann wird der rhythmische Schritt zu einer Symphonie. Und man weiss zuinnerst: Heute ist ein besonderer Tag, weil nichts Besonderes passiert!



Von aussen betrachtet ist das hier alles äusserst langweilig, mangelt an Relevanz und Aktualität. Ich bin einer von mehreren Dutzend Läufern aus zig Nationen, die hier ein verlassenes Tal runterrennen. Es mangelt auch an Ausgefallenem und Ereignischarakter, ist somit an Wichtigkeit kaum zu unterbieten.

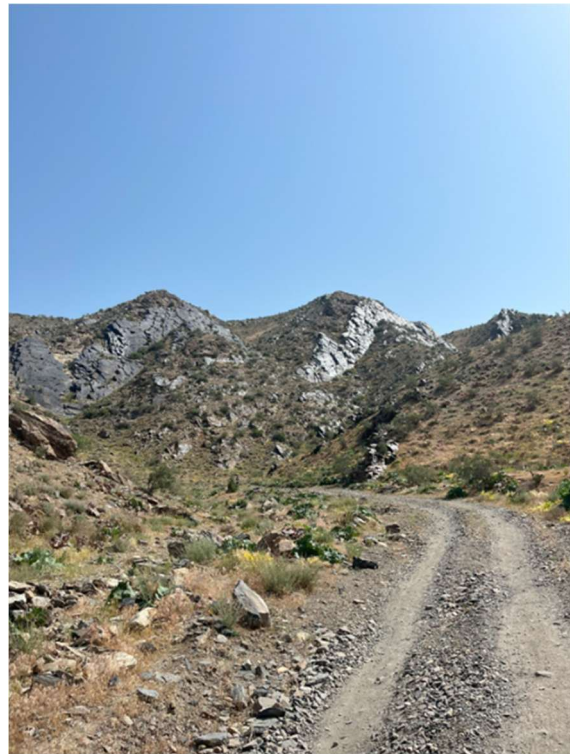
«Seit wir uns nicht mehr gemütlich langweilen können, sind wir empfänglich geworden für Scheinaktualitäten» (Peter Bichsel). Der Lauf in Usbekistan generiert keine News mit Reizwert, nichts eskaliert, es resultiert letztlich nichts Erzählenswertes. Und gerade darin sehe ich den zentralen Wert solcher Anlässe: Das Exorbitante, das Ausgefallene wird rasch schal und öd. Sensationen sind mehrheitlich hergestellte, eben *künstliche* Ereignisse.

Warum kümmere ich mich um Dinge, die mich nicht kümmern? Aktualität hat nichts mit Wichtigkeit zu tun. Meine kurze Auszeit auf der ehemaligen Seidenstrasse belehrt mich mit diesen Gedanken gerade jetzt anschaulich.

Jetzt einfach nicht stürzen, die Strecke erscheint einfach, die Konzentration lässt nach, genauso ein Moment, in dem man wie schon erwähnt nichts richtig aber vieles falsch machen kann.

Es geht ohne meine magischen Energiereserve-Zuckerbollen mit Coffein, bisher konnte ich auf die Kryptonit-Booster in meinem Rucksack noch verzichten.

Wenn ich so weiterlaufe, sollte ich in ½ Stunde das Ziel erreicht haben, dann wäre die 3. von insgesamt 6 Etappen geschafft - und psychologisch immerhin schon Halbzeit, wenn auch längst noch nicht distanzmässig.



Und das gelingt auch recht gut, sonderlich schnell bin ich zwar nicht mehr, aber konstant unterwegs - ohne Krisen, Pausen oder dass ich marschieren müsste, immerhin. Jetzt locker bleiben, kräfteschonend flüssig weitertragen, schon mental den Regenerationsmodus einschalten.

Und wunderbar unerwartet früh (ich habe mit weiteren 3-4 km gerechnet!) sehe ich nach einer Kurve ausgangs Tales das Zielbanner und dahinter das Schattentzelt, prächtig.

Ich weiss, es tönt läppisch und ich wiederhole mich. Aber es ist eben doch jedesmal neu und immer wieder einmalig erlösend, befreiend, wieder eine enorme Erleichterung im Wissen, eine grossartige Leistung ganz alleine ohne fremde Hilfe erbracht zu haben. Ein Ziel erreicht zu haben, das einem niemand streitig machen kann.

Glücklichsein hat immer etwas den Hauch von Dummheit, Unzufriedenheit ist in unserer Gesellschaft zu einem Muss geworden. In einem grossen Portemonnaie ist nie genug drin, in einem kleinen meist das Glück.



Protokoll einer Tagesreise.

Die rot markierten Pulsmessungen dürften nicht stimmen. Bergab übernimmt mein Chronometer am Handgelenk oft die Schrittfrequenz und gaukelt so einen Puls um die 180/Minuten vor. Die Messungen im mittleren Sektor dürften eher der Realität entsprechen.

Herzfrequenzzonen

5		24%	58'09
4		15%	37'29
3		48%	01:58
2		11%	25'44
1		2%	05'45

Das übliche Finisher-Bild ist natürlich auch Pflicht (meine Kumpel staunen matt im Zielzelt herumsitzend, dass ich dazu noch die Energie aufbringe). Dann mach ich mich eilig auf, um mein Zelt zu finden. Dort dann die nötige Ganzkörper-Wäsche und das Vorbereiten der wichtigsten Utensilien, um die Regeneration rasch und aktiv gestalten zu können.



Der durch eine Blase abgehobene Zehennagel tut schon etwas weh, auch das heute dort befestigte Tape konnte eine gewisse Ausbreitung der Rötung (Infektion??) nicht verhindern.

Die Umgebung zeigt die übliche Hyperämie und Schwellung, Verbrennungen Grad I als Folge der mehrstündigen mechanischen Reibung.

Part of the game.

Beim Zelt Nr. 5 neben mir buddelt Kurt aus Belgien wie ein Besessener den Boden flach, zerrt verhakete Wurzeln aus dem Erdreich, um sich so einen einigermaßen flachen Untergrund für die Nacht zu planieren.



Schon verrückt: zuerst rennen wir den 3. Marathon innert 3 Tagen in wirklich anspruchsvollem Gelände, alles ohne luxuriöse Infrastruktur. Kommen in ein glühend heisses Camp ohne irgendwelche Schattengelegenheiten ausser das überfüllte Zielzelt – und buddeln wie «the ugly» in Sergio Leones «drei glorreiche Hallunken (the good, the ugly and the bad)» auf der Suche nach dem Grab des unbekannten Soldaten.



Heute ist es wirklich extrem heiss, die Dachkonstruktion im Ziel bietet zu wenig Schatten, zumal dort immer prioritär die eintreffenden Läufer die wenigen Stühle in Anspruch nehmen dürfen. Der nervige trockene kühle Bergwind der letzten Tage fehlt plötzlich eben doch... Und im Zelt sich zu verkriechen ist auch nicht sinnvoll, dort drinnen ist es schlicht zu heiss. Also wohlwollend geduldiges Warten bis die grösste Hitze überstanden ist - und hoffen, dass am Abend etwas angenehme kühle Abendwinde entgegenkommen. «Machen» kann man sowieso nichts: Das Bedürfnis nach Erkundungsspaziergängen in der Umgebung ist marginal, Handy-Empfang Zero, zu politischen Diskussionen und Debatten über unsere Zeitströmungen besteht kein Verlangen. Und es tut wirklich gut, derart verschwenderisch mit der Zeit umgehen zu dürfen, einfach einmal abhängen. *Bambälä laa.*

Stefan und Daniela sind heute alles gemeinsam gelaufen, haben die Etappe bestens geschafft. Auch die beiden Rolfs aus der Schweiz sind hervorragend unterwegs und haben die Strapazen scheinbar locker weggesteckt. Nun fehlt nur noch Roland, aber der marschiert mehrheitlich und wird sicherlich bald eintreffen, mit seiner Erfahrung in derartigen Läufen muss man sich keine Sorgen um sein Ankommen machen.

Etwas weiter runter im Tal reparieren die Usbeken den ramponierten Lastwagen aus Zeiten Gorbatschows; das Hinterrad rechts muss vollständig demontiert und neu zusammengesetzt werden, hoffentlich gelingt das Manöver. Und bei der Ziellinie herrscht ebenso Jubel wie Trubel, jeder bastelt seine Nahrung zusammen, plaudert über die Erlebnisse, jammert stolz über gewisse Beschwerden und freut sich insgeheim über das, was klappt. Die Familie dieser Veranstaltung findet zusammen, es herrscht eine angenehme nicht wettkampfbezogene Atmosphäre, keiner fragt nach irgendwelchen Zeiten, Positionen oder Rängen, nirgends hängen Tabellen unterteilt in «schnell» und «langsam»; das Ankommen zählt, alles andere ist Luxuswissen und möglicherweise für die Besten von Interesse, für fast alle hingegen belanglos.



Endlich wird es etwas kühler, das Briefing für die lange Etappe ist bereits erfolgt, man weiss also worauf man sich einstellen muss, kann die Vorbereitung entsprechend treffen und sich mental auf das Einstellen, was nun kommt: Nach der physischen Beanspruchung der letzten 3 Etappen im bergigen Gelände sind nun drei ziemlich flache Etappen in der endlosen Steppe und Ebene «*mentally demanding*». Eigentlich geht es jetzt nur noch etwa 130 km geradeaus zum Ziel.

Von den ursprünglich gestarteten 90 Läufern sind noch 82 dabei, andere haben aufgeben müssen und werden bestenfalls noch Teilstrecken oder einzelne Etappen später in Angriff nehmen. Vorneweg führt Bryan aus den USA vor Benjamin aus den UK, dann eine grosse Lücke zu Kurt dem belgischen Ex-Rad-Profi, dann wieder ein grosser Abstand zu Valentin aus Österreich, Colin der British/Scottish Man, Maik aus den USA und mir.

Es gibt hier nichts zu gewinnen ausser einem Händedruck und symbolischen Finisherpreis, aber so ganz ehrgeizlos sind wir jedoch nicht unterwegs - und insgeheim überlegt sich jeder, ob doch eine Verbesserung möglich sein könnte. Hinter mir läuft Nils aus Deutschland sowie Jean aus Frankreich, beide aber mit «sicherem» Abstand, sodass ich - wenn ich einigermaßen konstant durchlaufen kann - mit grosser Wahrscheinlichkeit in den Top-7 bleiben werde.

Interessant: üblicherweise breitet sich vor der jeweils langen Etappe derartiger Anlässe ein banges Gefühl aus, die Stimmung wird schweigsam und introvertiert. Hier genau das Gegenteil: Alle wirken locker und zuversichtlich, diese lächerlichen 65 Kilometerchen *voll easy* meistern zu können.



Abendstimmung. Alles nun etwas drosseln, Vorbereitungen für morgen abschliessen, Nachtlager vorbereiten. Stolz und zuversichtlich in die zweite Phase des Abenteuers Usbekistan!

Nachts in den frühen Morgenstunden muss ich mal kurz aus dem Zelt. Vom Mond ist nichts zu sehen, wenige Sterne sind knapp zu erahnen hinter dem schieferschwarzen Nachthimmel, der auf das Glimmen des neuen Tages wartet. Wer bin ich hier alleine in der dunklen Stille? Alles scheint sich aufzulösen - und zurück bleibt *fast nichts*. Gerade darin besteht der Wert dieser magischen Momente.

Donnerstag, 1. Mai, 4. Etappe; 65 km, HD +550/-350 m

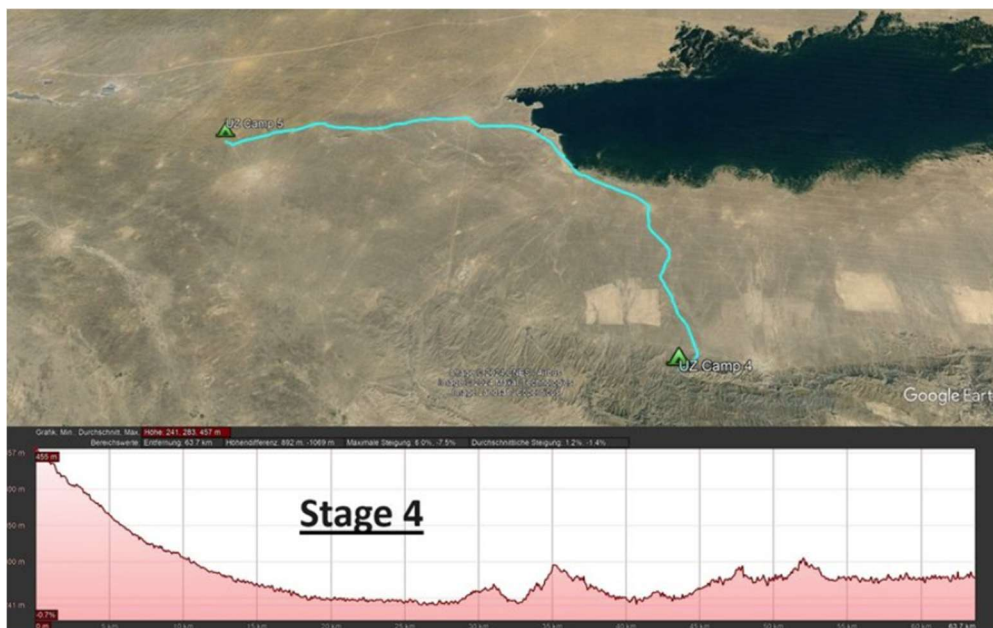
die lange Etappe

Stefans Warnung: Von nun an wird es definitiv mühsam, monoton, eben «mentally demanding»: Schatten werden wir keine mehr zu sehen bekommen bis ins Ziel, windig wird es bleiben, die Trockenheit und Hitze dürfte nur noch zunehmen, zumal die Höhenlage des Gebirges nun endgültig verlassen worden ist. Wir nehmen es gelassen; jeder der Teilnehmer hier hat schon *deutlich längere* Strecken bewältigt, das kann und soll uns nicht erschüttern.

Etwas wirklich Gutes haben diese langen Teilstrecken immer für sich: **alles, was Du bis jetzt über Dich wissen solltest, erfährst Du genau heute während den kommenden 65 km**; es gibt kein Entkommen, keine Maskerade, kein Fake, Illusionen werden weggeblasen, Beschönigungen bröckeln allesamt ab. Egotrip in Reinkultur.

Solche langen Etappen muss man sich immer in Fragmente unterteilen und nicht am Start stehen in der irren Idee, man läuft nun über 60 km nonstop. Besser ist es, sich das Ganze in Teilstücke aufzuteilen; ich mache dies heute folgendermassen:

- Die anfänglichen 12 km bis zum ersten Checkpoint sollten kein Problem sein, dann ebenfalls nochmals dasselbe bis zum Checkpoint Nummer 2 bei vermutlich ca. Kilometer 26, kräfteschonendes Einlaufen.
- Dann nochmals 10 km – machbar! - und schon ist die Hälfte geschafft.
- Bei Kilometer 41 sei ein kleines Dorf, in dem man Coca-Cola kaufen könne, dies also ca. bei Marathondistanz und schon klar über Halbzeit im Wissen, dass es nun nur noch etwas mehr als 20 km geht, easy.
- Mit dieser Cola sollte ich dann den nötigen Schub erhalten, um den letzten Checkpoint gut zu erreichen, das Finale ist sowieso reines Durchbeissen und da sind sämtliche Rechnungen und Prognosen nicht mehr angebracht.



Hoffentlich bewährt sich meine Strategie, zumindest bin ich zuversichtlich, mit dieser Motivation einigermaßen erhobenen Hauptes im Jurtendorf einlaufen zu können, welches heute als Ziel frohlockt: Matratzenbetten, mit WC und Dusche. Momentan noch unvorstellbarer Luxus.



Die 15 schnellsten Läufer starten eine Stunde *nach* dem Gros, somit sind wir auch heute wieder ab 7.00 Uhr alle auf der staubigen Piste unterwegs.

Das Tempo ist unverändert hoch, gut so, will man die noch etwas kühleren Morgenstunden einigermaßen effizient nutzen.

Wie erwartet geht es nach baldigem Verlassen des kleinen Tals in eine endlose Ebene, weit vorne kann man andeutungsweise die Spitzenläufer erkennen. Immer schön in Bewegung bleiben, immer effizient und möglichst kräftesparend nun Kilometer um Kilometer absolvieren, geduldig und mit der nötigen Penetranz.



Nach etwa 5/4 Stunden erreiche ich – nicht gerade locker aber doch ganz ordentlich - den Checkpoint Kilometer 12 oder 13, gut so. Nun nochmals dasselbe, irgendwie werde ich das schon hinkriegen. Sonderlich flink bin ich nicht unterwegs, das Hüftgelenk links tut weh, vermutlich wegen meinem nicht flüssigen Gangbild aufgrund der Knieverletzung auf der Gegenseite. Aber nichts Gravierendes, solange es nicht schlimmer wird, soll mich das nicht beunruhigen oder allzu sehr beschäftigen.

Wenigstens kommt der Wind von hinten und die Temperaturen sind noch einigermaßen human.

Weitere Viertelstunden später ist dann besagter *zweiter* Kontrollposten erreicht, somit schon 26 km absolviert, prima.





Wir sind am Aydar-See - respektive dem was davon übriggeblieben ist - eingetroffen. Nun schwenkt die Strecke leicht nach links westwärts ab, mal schauen, wohin mich das führt. Hanni, unsere Fotografin (ich kenne sie seit Bhutan, als ihr Ehemann Argy mitgelaufen ist) lauert mit dem grossen Teleskop. So sind authentische Bilder garantiert. Auch ein Kameramann ist dabei und wird unsere Spurensuche in Alexanders Pfaden dynamisch in *slow motion* dokumentieren.



Jetzt also nochmals 10 km wie innerlich vorbereitet, bis es dann in die nächste Phase der Herausforderung geht. Nicht ganz unerwartet sind diese 10 km dann doch *speziell anspruchsvoll*. Ich komme nicht richtig voran, muss mich bemühen im Schritt zu bleiben, würde gerne immer wieder etwas wandern. Aber dann dauert diese Tortur nur unnötig länger.



Also rennen, damit die Strapazen letztlich schneller überstanden sind.

Das kenne ich doch zur Genüge von anderen Anlässen.

Alle Dinge sind schwierig, bevor sie einfacher werden.

Bestimmt folgt bald ein Teil des heutigen Laufs, der mir leichter fallen wird. Einfach geduldig unverkrampft und möglichst locker weiter, der Situation das Gute abverlangen.

Die kleine Schildkröte, die direkt vor mir den Weg überquert, lehrt mich das soeben.

Kraftlos kleinschrittig mit dem Blick stur vor die Füße gerichtet bemühe ich mich um einen halbwegs ökonomischen Laufstil. Jetzt geht es an einer kleinen Siedlung vorbei, einzelne Einheimische betrachten das bizarre Spektakel mit distanzierterem Interesse. Ich versuche unter meiner Schirmmütze und hinter der Sonnenbrille ein (missglücktes) Lächeln.



Gopfridli!

Ich bin schon alt und langsam geworden, was für eine Misere, was ist bloss los mit Dir?

Früher war das doch alles viel einfacher, lockerer, beschwingter, eleganter.

Unterliege ich hier einer im menschlichen Hirn eingebauten Fehleinschätzung (auf Englisch *Bias*) und verkläre die Vergangenheit?

Oder ist es wirklich so, dass «man» mit über 60 Lenzen einfach akzeptieren muss, dass die Grenzen enger gesteckt werden?

«So, so you think you can tell – heaven from hell, blue skies from pain...» (Pink Floyd)

Kann ich Himmel und Hölle noch unterscheiden, blauer Himmel oder Schmerz?



Mühsame Gedanken, die mich bedrängen, ich aber ob meiner Verfassung einfach nicht verdrängen kann. Ich bleibe kurz stehen und höre auf mein hämmerndes Herz. Wie kann ich bloss die bösen Geister vertreiben, ohne die guten zu verscheuchen? Wenn alles schwierig wird, MUSS man eine innere Fröhlichkeit bewahren. Manchmal kann man sich nur wundern über sich. Das ist immerhin etwas. *Es ist noch nicht vorbei.*





Zur Auflockerung und Wohlfühlmoment überholte ich nun immer wieder vor mir gestartete etwas langsamere Teilnehmer.

Ein paar Worte da, eine Motivation dort, ein Glückwunsch hier, so läuft es sich lockerer - und gegenseitig kann man sich gute Wünsche auf die lange Reise mitgegeben.

Nun ist es also auch geschafft, das 3. Teilstück kann ich dankend abhaken, somit schon mehr als die Hälfte der heutigen Etappe erfolgreich absolviert. **Fühlt sich doch gut an**, Running Man PO aus Switzerland! Frederic würde nun sagen: «Grosspapi, Du musst etwas auf die Taube drücken!»...

Motivationstrainer:
**"Du kannst alles erreichen, was du willst...
du hast einen Löwen in dir!"**
Der Löwe in mir:





Jetzt also einfach in Bewegung bleiben, nur das zählt. Die Markierungen weisen irgendwo weit nach vorne. Es geht (gefühl) permanent bergauf trotz der Aussage von Stefan heute früh, es sei alles flach, topfeben, man könne die Läufer 30 km vor sich sehen.

Zuletzt werden wir 500 Höhenmeter zu bewältigen haben, eigentlich nicht viel auf diese Distanz. Wenn man sich aber auf ein Flachlandrennen einstellt, sind diese stetig leicht ansteigenden Staubbpisten eine üble Sache.

Nun gibt es halt keine Alternative, die Strecke ist ja für alle gleich (mühsam), das kollektive Leiden also fair verteilt. Du musst jetzt bloss das Dorf erreichen, in dem anscheinend in einem Shop kalte Getränke gekauft werden können. Nicht mehr und nicht weniger, bloss und genau das. Runner PO aus CH klar *ausserhalb* der Komfortzone, keine Frage. Nur sind bisher die grossartigen Erkenntnisse ausgeblieben...





Die gnadenlose Sonne brennt mir jede Vernunft aus dem Hirn, ich befinde mich in einer Art Dämmerzustand, ein unangenehm dumpfes Wummern im Schädel. Meine Beine fühlen sich steif und schwammig zugleich an, mir ist schwer und schwindlig.

Am Checkpoint habe ich mir etwas Wasser über den Kopf und die Arme schütten lassen, die Kühlung tut enorm gut, hat schon fast etwas Feierliches! Wäre ich eine Glühbirne, würde ich es momentan leistungsmässig auf maximal 25 Watt bringen. Letztlich ist das gar nicht so übel, solange noch etwas Benzin im Tank ist.

Laufen ist letztlich kein Sport, sondern eine Religion. Behalte dies vor Augen! Und siehe da, es geht doch bald wieder ganz flott voran, *Quod erat demonstrandum*.



Jetzt geht es weglos diagonal über eine buschige Fläche, ich laufe äusserst vorsichtig, will mein Knie nicht unnötig strapazieren und auf keinen Fall wieder verdrehen. Entsprechend langsam (Tempoangaben sind immer relativ!) komme ich voran und mühe mich verärgert über das Ackerland in der Hoffnung, bald wieder auf eine Strasse laufen zu können.

Dies ist nun der Fall. Kurz überhole ich Ash, den ich vor 16 Jahren in der Atacamawüste in Chile kennengelernt habe. Und jawohl, dort vorne ist mit oranger Farbe auf eine Hausmauer «SHOP» gesprayt. Ich zücke meine 40`000 So'm (umgerechnet etwa 2 Dollars) und kaufe dafür zwei gekühlte 5 dl-Flaschen Pepsi Cola.



So frisch ausgerüstet und mit kühlen Getränken neu motiviert geht es weiter auf einer Asphaltstrasse - immer Richtung Westen. Wenig später zweigt die Markierung ab und schon sind es wieder sandige Wege, auch jetzt penetrant bergauf. Ständig leicht ansteigend, richtig mühsam und zermürend. Wenn ich aber mit etwas wohlwollender Distanz mein Tun beobachte, treibe ich ganz behutsam über das namenlose Gelände, folge fast trancehaft den orangenen Streckenmarkierungen. Sogar im Denken ist es so: man kann dies tun, wenn man es nötig hat - und darauf verzichten, wenn einem danach ist. Momentan bedarf ich einer Sendepause.



Dank dem flüssigen Coffein mit Zucker-Zuschuss – oder wieso genau ist letztlich ja egal - läuft es sich erfreulich gut.

Jetzt kann ich auch Rolf überholen, der heute ein hervorragendes Rennen macht und wenig hinter den besten 15 ins Ziel rennen wird.

Immer wieder bin ich gleichauf mit Nils, wir sprechen wenig miteinander, geben uns aber nonverbale Signale, dass jetzt einfach das Durchhalten im Vordergrund ist - und alle anderen Überlegungen keine Daseinsberechtigung haben.

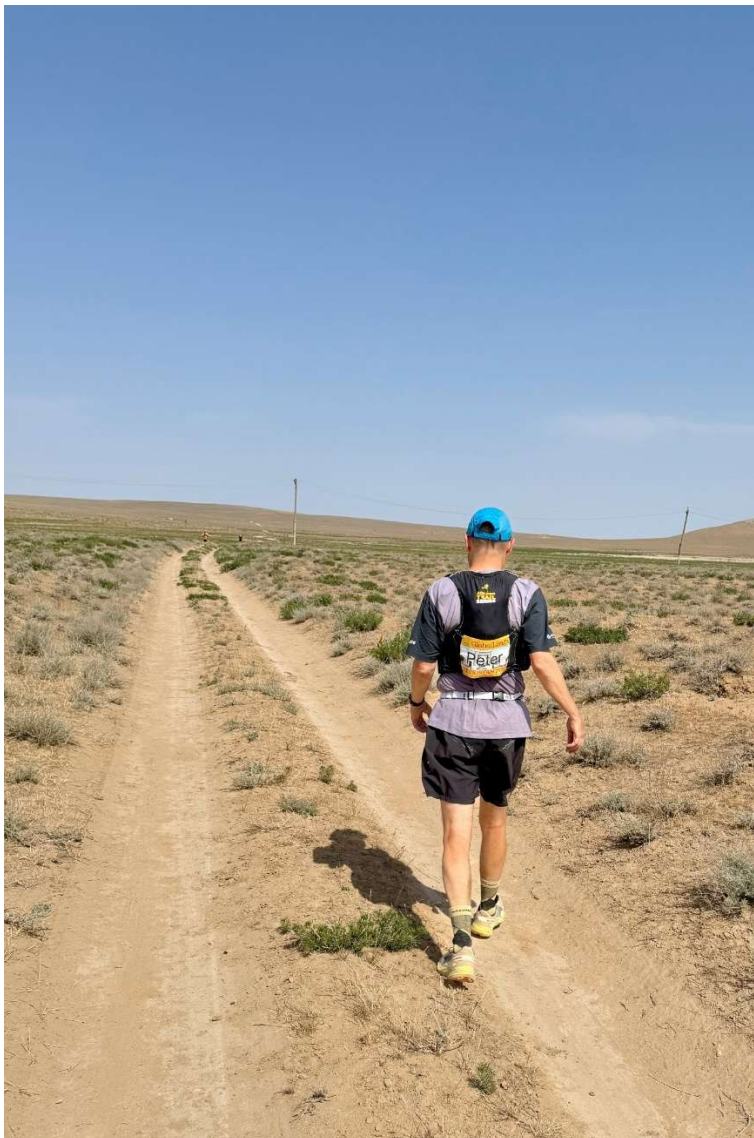
Eines ist sicher: diese Etappe – die längste seit es die Global-Limits-Serie gibt – wird jeden Teilnehmer (heraus-)fordern. Allein über diese Distanz zu kommen mit schon 3 Etappen in den Knochen ist anspruchsvoll. *Irgendwie ist man weniger einsam, wenn alle einsam sind.*

Und das Wissen, dass heute garantiert JEDE/JEDER irgendwann an der Limite kratzt, verbindet auf eigentümliche Weise. Klüger oder gar vernünftiger wird man dadurch jedoch nicht. Und pessimistisch muss ich keineswegs sein, mir allfällige Enttäuschungen durch heruntergeschraubte Erwartungen zu ersparen versuchen. Mit einem Funken Freude und Begeisterung weiter in Trab – nicht so verbissen und starr!

Denn bei allem Leiden über die letzten Hügel ins sicher bald erlösende Ziel: Das hier ist 1000 x besser als jedes Fitness-Studio mit in Reih und Glied stehenden Cross-Steppern, wo man sein «work-out» zelebrieren kann, gesteuert von Wattzahlen, Herzfrequenz und stets dokumentiert auf irgendwelchen Apps. Es ist ein gigantisches Privileg und eine unverschämte Freiheit, hier draussen im Licht und Wind der usbekischen Steppe ein Teil eines derart grandiosen Anlasses sein zu dürfen!



Immer weiter diese langen Geraden. Höre auf den Sand unter Deinen Füßen, er erzählt Geschichten, Du musst nur aufmerksam horchen! Ein Gefühl der Unendlichkeit liegt über dieser Ebene, es gibt keine Abkürzungen. Das Licht bricht sich an unterschiedlich heißen Luftschichten, eine Fata Morgana ist mir aber bisher erspart geblieben, alles noch kognitiv gut unter Kontrolle.



Alles wirkt nun irgendwie «kompakter», die Weite zieht sich zu einem engen Mikrokosmos um mich herum zusammen, bloss das HIER und JETZT sind spürbar, alles wird einfacher und verliert unnötige Dimensionen. Als lege sich eine schützende Decke um die harte und feindliche Wirklichkeit. Nennt man das fokussieren?

Jedenfalls verpuffe ich keinen einzigen Gedanken mit Dingen, die nicht unmittelbar JETZT relevant sind - und exakt HIER erforderlich. Das tut gut, befreit, lockert die unnötige Anspannung, die man gut den phasenweise verkrampften Händen ansehen und erspüren kann. Alles hat seine Zeit, wie man so sagt. Auch diese heutige Etappe, die nun schon etwa 6 Stunden im Gang ist. Bald werde ich das Ziel erreichen, und damit ein Kapitel meines Usbekistan-Abenteuers validieren können. Also sei Dir der einzigartigen Einmaligkeit des Moments *once-in-a-lifetime* bewusst!

Der letzte Checkpoint ist bereits passiert, jetzt kann es sich nur noch um 1 bis maximal 1 ½ Stunden handeln und dann ist auch die lange Etappe und somit die grösste Beanspruchung dieser mehr Etappen-Veranstaltung geschafft.

Nochmals Wasser über den Kopf und die verschwitzten Arme tut berauschend gut, etwas Kühlung ist erforderlich, um nicht endgültig zu überhitzen! Ich bin dankbar um meine Zucker-Coffein-Drops, die ich nun im Viertelstundetakt zu mir nehme in der Hoffnung, damit noch etwas leichtfüssiger die letzten Meter bewältigen zu können. Und wirklich, es geht recht zügig voran, ich laufe gleichmässig und flott weiter, als sei dies meine Bestimmung und Kernkompetenz.



Bin ich jetzt schon bei Kilometer 60? Ein «Ultra» beginnt dort, wo man nicht mehr zählen kann, wo einfach ein Loop dem anderen folgt, ein **amorphes Gefühl des «immer weiter»** ohne Konturen oder Orientierungspunkte. Mein Körper will eigentlich schon längst streiken; ich füttere ihn immer wieder mit guten Gedanken und der tiefsitzenden Erfahrung, dass das gewiss gut kommt, ich noch immer über mehr als genügend Reserven verfüge, um durch diese Tiefen die Höhen zum Glühen zu bringen. Hab jetzt einfach Geduld, wenn des zäh wird, aufrecht bleiben!

Nun überhole ich noch Colin. Er kann nicht mehr rennen, läuft kraftlos und wirkt apathisch. Doch, es geht schon noch, versichert er mir, bald sollte es ja überstanden sein. Auch so ein Ausdauer-Eremit, ein Eigenbrötler - wie wir letztlich alle.

Nach Endlosenpassage entlang Telefonmasten (wozu stehen die bloss hier?) geht es rechts auf eine breite Asphaltstrasse, von dort sind bereits einige Häuser erkennbar, die zu einer möglichen Jurten-Siedlung führen könnten.

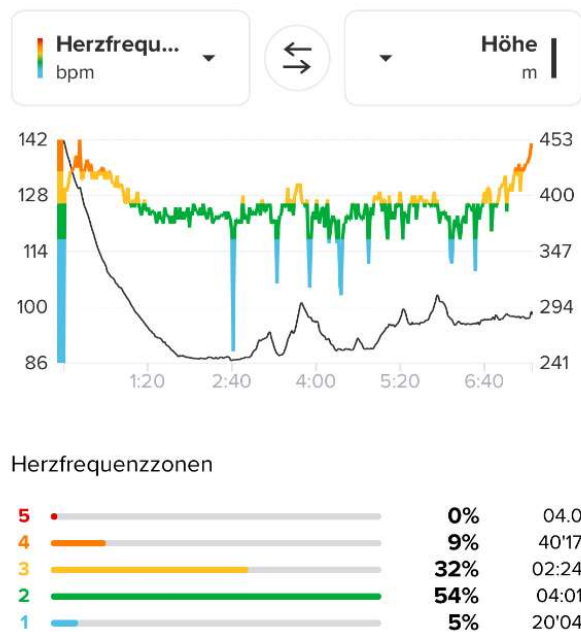
Und wirklich, ich darf nach links abbiegen und über die kleine Anhöhe geht es hinein ins Rund einer Jurten-Siedlung. Ziemlich artifiziell.

Aber das ist jetzt sch... egal.

Hauptsache ins Ziel und dies in ganz guten 7 1/2 Stunden.

Tipptopp wie Du dies gemeistert hast!





Als Belohnung für den heutigen Effort darf ich mich in unserer Jurte installieren, wo ich nach ungelenktem Betreten des dunklen Innenraumes gleich von einer Schildkröte, die hier Schatten findet, begrüsst werde. Dann geht es zügig hoch zur Baracke mit den Duschen; wunderbar einmal nicht nur den Schmutz und Staub, sondern auch die Strapazen der vergangenen 4 Tage symbolisch abspülen zu können.

Das Niveau der Veranstaltung ist erstaunlich hoch, innerhalb einer weiteren Stunde treffen etliche Läufer ein - und fast alles schaffen auch die heutige Etappe noch vor dem Eindunkeln und ohne grosse Zwischenfälle. Einzig Chris aus Kanada, mit 70 Jahren der älteste Teilnehmer, liegt erschöpft und etwas apathisch im angegliederten Restaurant, das Gesicht blutig zerschlagen. So wie es aussieht ist er aus Schwäche in der schattenlosen Hitze kollabiert und dabei mangels nötiger Reflexe voll vorne aufs Gesicht geschlagen. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass die zuständigen Ärzte diese Situation korrekt einschätzen werden und dass er sich hier nicht gravierend verletzt hat. Bestimmt wird er sich gut erholen und vermutlich nach der morgigen Etappe dann die Schlussetappe trotzdem laufen können.



Eigentlich bin ich über mich selbst etwas überrascht: Mein beruflicher Alltag ist eine fast 24-Stunden-Pro-Tag-Rush-Hour: alles zischt rechts und links, alles zerzt an mir, lässt mich oft im Kreis herum rotieren und mit einem grossen Fragezeichen auf der Stelle zurück. Und dann ist da immer wieder dieses Laufen, dem ich nie davonlaufen kann. Es ist nicht DAS Mittel zur Rekreation, oft ist es auch Stress pur. Zuunterst auf der Endabrechnung steht aber eine Summe, der ein dickes + vorangestellt ist.

Meine Füsse sind einigermaßen ok, die lästige Infektion an der 4. Zehe links sieht schlimmer aus als sie sich anfühlt, ansonsten ist betreffend Haut nichts zu kritisieren ausser ein leichter Sonnenbrand im Nacken hinten links. Das Kniegelenk rechts macht erfreulicherweise keinerlei relevante Beschwerden, die Hüfte links ist etwas beleidigt wegen der ungewohnten Belastung; gesamthaft darf ich aber zufrieden sein über meine physische und auch mentale Verfassung.

Und die wunderbare Umgebung mit den faszinierenden Jurten trägt natürlich auch dazu bei, die durchaus bestehenden Gebrechen etwas relativer einzustufen. Morgen sind nochmals fast 40 km gefordert, schwierig direkt nach der langen Etappe ohne genügend Zeit für die Regeneration. Aber auch dieses Hindernis werden wir – irgendwie - bewältigen.

Am Abend kommen noch einzelne lokale Gruppen zu Besuch. Tanz und Musik ist angesagt, auch einige Politiker wollen sich diese eigenartige Truppe ansehen. Dann ist aber Zeit für die Nachtruhe, und das Bedürfnis nach weiteren Eindrücken mehr als gestillt.



Nach 4 Tagen habe ich hier endlich Verbindung mit dem Handy und kann kurz zu Hause anrufen sowie auch einige Bilder schicken. Andererseits ist es schon faszinierend, dass auch so eine moderne Truppe wie wir Hundert doch recht problemlos ohne unsere digitalen Taliban ganz gut zurechtkommen. Man spricht plötzlich wieder miteinander, schaut sich in die Augen, diskutiert Wichtiges und Banales, ist nicht ständig mit dem Blick auf einen Screen mit belanglosen unnötigen Dringlichkeiten fixiert.



Leuchtendes Abendrot bei angenehmen Temperaturen lässt auch den heutigen Tag wohlwollend ausklingen. Richtig harmonisch, was ich hier wieder einmal erleben darf. Ich hatte im Vorfeld keine Idee, was mich wohl in diesem Entwicklungsland (?) erwarten würde, habe mich auch bewusst nicht vorinformiert, wollte einfach hingehen und offen sein für die Eindrücke und Erlebnisse, die so eine Reise mit sich bringen. Denn wenn man ohne Vorgaben oder Erwartungen in ein derart unberechenbares Abenteuer einsteigt, stehen die Chancen bestens, nicht enttäuscht zu werden. So, jetzt aber ins Bett (!), um 21 Uhr ist es dunkel geworden. Die gestaute Hitze entweicht unserer Jurte, ich darf mit einer erholsamen Nacht rechnen.

Es fühlt sich gut an, hier draussen auf dem 68. östlichen Längengrad: **ich MUSS nichts, ich DARF.** Oft erlebe ich meinen Alltag als aneinandergereihte Kommandos: «Du musst noch Frau XY anrufen wegen ihrer Reise auf die Malediven, du musst noch das Rezept für die Hämorrhoiden-Zäpfchen für Herr ZY an die Apotheke senden, du musst der SPITEX von Frau KL die Verordnung fürs CLEXANE schicken, sie sind gerade bei ihr, du musst noch die Kostengutsprache für WEGOVY 1.7 mg für Frau GS erstellen, sie wird sonst immer dicker, du musst noch die Codierung der letzten 2 Wochen überprüfen, damit die Rechnungen rausgehen können, du musst noch die Laborverordnungen für morgen im VIOLLIER-App eingeben, damit das alles vorbereitet ist, du musst noch den verhaltensauffälligen Sohn von Frau DB in der UPK zur Testung anmelden, sie weiss nun ganz sicher dass er ADHS hat und gleich noch ein Rezept für Ritalin schicken, du musst noch...».



Schön und stimmiger wäre, wenn all diese Befehle anders formuliert kämen, denn Frau XY darf ja sehr wohl auf die Malediven, die Zäpfchen könnten durchaus die Beschwerden lindern, Spitex macht einen guten Job bei Frau LK und ja, Frau GS hat nun einen BMI von 40 kg/m² überschritten, codiert ist rasch und das Labor für morgen parat, damit dann alles speditiv läuft, und ADHS hat er vielleicht schon, aber diese frühkindliche Verwahrlosung durch die nun übergriffige Mutter lässt sich nicht mit einem Amphetamin kurieren.

An diesem und früheren/zukünftigen Läufen dieser Art ist **nichts ein MUSS, alles ein DARF**, ich selbst und niemand anders bestimmt, was sein soll - und was nicht. Klar, manchmal MUSS man etwas durchbeissen, ganz gratis sind diese Läufe nie. Aber ein befohlenes Müssen ist es dennoch nicht. Und meine gereizte Stimmung passt in keiner Weise hierher.

Jetzt aber endlich Sendepause, ab in den Schlafsack. *Over and out.*

Freitag, 2. Mai 2025, zweitletzte Etappe, 39 Kilometer, HD +390/-190 m, **nochmals geradeaus...**



Es bleibt wenig Zeit zu Ruhe und Erholung. Gerne wären wir einen weiteren Tag hier in dieser Jurten-Siedlung geblieben.

Schon geht es weiter, nochmals ein Marathon, wieder geradeaus, wieder diese langweilige Ebene, wieder kaum Profil, wenige Fixpunkte, keine Orientierung im Gelände, einfach den orangen Markierungen nach in der Hoffnung, dass die Hitze-Tortur rasch ein Ende nimmt.

Um 7.00 Uhr schickt uns Stefan auf die Reise, etwas wehmütig verlassen wir also das schöne Zelt, ziehen wieder hinaus in die Steppe.

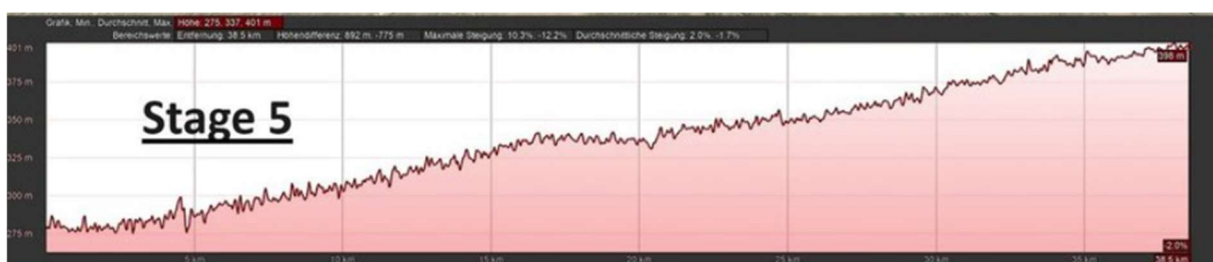
Es ist noch kühl, wenig Wind, die Sonne erklimmt bereits den Horizont, weiter geht's! Zuerst folgen wir einer längeren Teerstrasse, dann geht es durch ein kleines Dorf - und wieder ins Niemandsland.



Jean der Franzose aus Hongkong, den ich vorletztes Jahr in Kenia am «For Rangers Ultra» der «SAVE THE RHINO»-Stiftung kennengelernt habe, lässt aus seinem Handy jeweils im Startareal einen Ohrwurm klirren, diesmal «*what a wonderful world*» mit dem unnachahmlichen Louis Armstrong. Seine rauchige Stimme wird mich die kommenden Kilometer und Stunden begleiten.

Das Tempo ist korrekt, wie mir scheint. Wie üblich auch heute ca. alle 12 km ein Kontrollposten, den ersten habe ich bereits im Visier, weit vorne in einer Senke steht ein weißer Chevrolet-Geländewagen mit flatternden Fahnen der Global-Limits. Es läuft harzig, ich finde keinen schönen Tritt, alles mit Mühe und etwas Knorz. Aber das ist egal, nun gilt einzig das Weiterkommen und Ankommen vor dem Finale morgen.

Die üblichen Positionen, vorneweg der Amerikaner und Engländer, dann Kurt aus Belgien, dann wahrscheinlich Valerie aus Österreich oder Colin, ich gemeinsam mit Mike und dahinter bereits die ersten Frauen. Immer weiter, mehrheitlich geradeaus, gelegentlich eine Lehmhütte, manchmal ein paar Schafe, keine Bäume, kein Schatten, wenig Abwechslung.



Doch: ein Leguan überquert die Strasse, wenigstens etwas Unterhaltung. Schon ist der zweite Checkpoint erreicht, noch ein letzter und dann ist auch diese Etappe geschafft. Ich ertappe mich dabei, immer wieder nach vorne zu blicken in der Hoffnung, die letzte Kontrollstelle zu erblicken, um dann das Finale zügig hinter mich zu bringen. Aber es zieht sich nicht unerwartet in die Länge, auch diese Kilometer müssen irgendwie «erarbeitet» werden. Die Umgebung wirkt verschwommen, ohne Konturen, gibt keinen Halt, alles zerfließt in der schattenlosen Hitze. Es bleibt ein Gefühl des Alleinseins. Ich freue mich schon auf morgen, weil es dann nicht mehr heute ist.



Die Füße tun etwas weh, auch die Hüfte und der Rücken waren auch schon entspannter. Aber das sind bloss die kleinen Bosheiten des Lebens; richtig schlimm wird es erst, wenn du das nicht mehr spürst! Bin ich wirklich geschaffen für solche Albernheiten??

- Es läuft nicht gerade prächtig aber immerhin so, dass ich mich nicht zu schämen brauche.
- Über allem der verschwommene Traum, diesen Lauf bis zum letzten Meter bestehen zu können.
- Und diese Gewissheit wankt keinen Bruchteil einer Sekunde.
- Ich werde das schaffen, den Lauf bis zum guten Ende bringen, erfolgreich sein.

Gerne erinnere ich mich in solchen Momenten an Glücksgefühle in der Vergangenheit an ähnlichen Anlässen; das schafft dann erhellende Momente.

So kann ich mich positiv nach vorne orientieren, im Stolz auf das bereits Bewerkstelligte.
Defining moments?

Oft laufe ich gemeinsam mit Harriet, auch sie scheint zu kämpfen, bemüht sich um ein gutes Tempo, obwohl sie in der Frauenkategorie mit deutlichem «sicherem» Vorsprung führt.

Endlich, der *letzte* Checkpoint, noch einmal alles Wasser auffüllen, man weiss nie was einem noch erwartet.



Kein schöner Moment, nun bin ich definitiv wieder einmal weit ausserhalb der Komfortzone - wie ich das eigentlich im Vorfeld bewusst angestrebt habe. Es jetzt so konkret erleben zu müssen tut dennoch weh. Umgekehrt möchte ich keinen Augenblick dieser Reise im öden Wüstenland missen. Mir kommen Momente morgens im Tram in Basel in den Sinn: Das ist auch keine schöne Welt. Da sitzen mit mir Dutzende in einem überfüllten Traum zum Bahnhof SBB, stöpseln die Ohren zu, fliessen in die Bildschirme ihrer Handys und versuchen so mit wertlosem Virtuellem sich vor dem Reellen zu retten. Es sind Fluchtszenen morgens um 7 Uhr, und es gibt kein Entkommen, kaum ein Lachen, sprachlose Körper ohne Augenkontakt, in einem Stand-by-Modus, anders hält man das Treiben nicht aus. Darunter Vulkane gefüllt mit köchelndem Magma, kurz vor der Eruption. Hektische Passivität, dumpfe Ergebenheit ins Schicksal, ich inklusive. *Brave new world.*

Und eine Viertelstunde später – Harriet ist enteilt - kann ich hinter mir Theresa erkennen. Sie kennt die Strecke ja bereits (Stefan der Organisator ist ihr Partner), vermutlich setzt sie zum Endspurt an, was wiederum bedeutet, dass bald diese Etappen geschafft sein sollte. Also bemühe ich mich auch noch mal um etwas Geschwindigkeit und probieren meinen Schritt tapfer durchzuziehen. Denn dort vorne sind einzelne Bäume und eine Hütte erkennbar, das ist doch schon mal ein gutes Zeichen, das Ziel sollte bald geschafft sein.

Dort angekommen aber nichts zu erkennen, nichts aber auch gar nichts ausser einer breiten Strasse, auf der problemlos im Flugzeug landen könnte. Und immer geradeaus, leicht gewellt, genauso, dass man den Endpunkt nicht ausmachen kann ausser ein paar winzige Figuren weit vorne, die scheinbar in dieser Richtung rennen, die nun auch mir blühen. Irgendwann muss es vorbei sein, es kann sich nur noch um wenige (Kilo-?) Meter handeln.

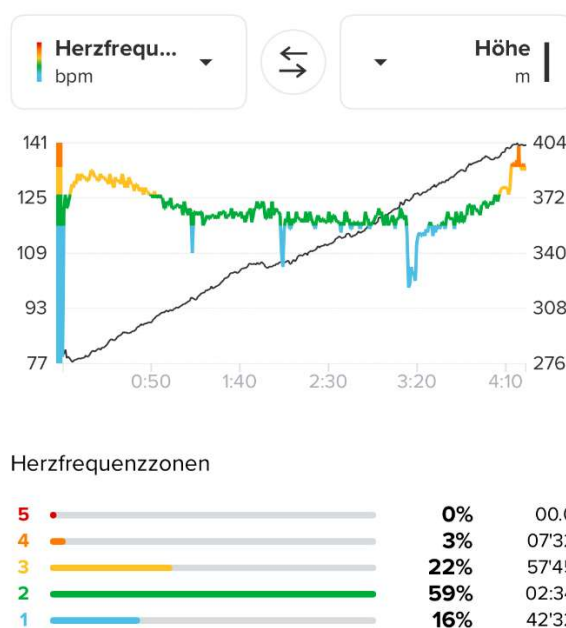
Aber eben: Genau diese letzten Sequenzen sind immer mühsam, zumal kein Ziel in Sicht ist und nun auch vorne die beiden führenden Frauen um die Positionen rangeln. Ich bleibe im Tramp, die Versuchung zu marschieren ist zwar da, aber ich kann ihr widerstehen. 3-4 km geht es auf dieser langweiligen Strasse geradeaus, es bleibt keine Alternative. Nun kommt ein altbewährter Trick zum Einsatz: Wenn Du denkst nichts geht voran: schau einfach mal zurück. Wow, so weit bin ich schon auf der langweiligen Strasse gerannt, alle Achtung! Das macht Dir so schnell keiner (okay, fast keiner) nach, stolz mit gutem Tonus im Körper weiter!



Endlich: Dort vorne sind links ein paar Bäume erkennbar, auch auf der rechten Seite Vegetation. Stefan hat am Start von einem schönen Pflaumenbaum-Garten gesprochen, in dem unsere Zelte aufgestellt werden. Das sollte also das Ziel sein, Freude macht sich bereit. Nun muss ich aber noch einen elenden Acker überqueren, struppiges Gebüsch macht das Vorankommen äusserst mühsam und schwer, zumal ich auch ganz vorsichtig renne im Bemühen, mein havariertes Kniegelenk nicht unnötig zu strapazieren. Die Hitze brennt gnadenlos, die Sonne scheint keine Rücksicht auf uns zu nehmen. Jetzt wäre etwas Wind wünschenswert, aber genau in diesem Moment fehlt der natürlich.

Aber trotzdem geht es voran, weit vorne kann ich erste Zeichen des Kulturlandes erkennen, dann die grünen WC-Häuschen und schon darf ich rechts um die Kurve biegen, vorbei an Bäumen in sanftem Grün - und mit einem freundlichen befreienden Lachen im Gesicht die Ziellinie überqueren.

Etwas stolz und vor allem mit dem Gefühl einer Befreiung schnappe ich mir meine Tasche, suche das Zelt Nummer 6 und verstaue meine 7 Sachen dort. Auf einem Stuhl sitzend über-giesse ich mich mit $\frac{1}{2}$ l Wasser, zur Kühlung und natürlich auch zur Reinigung nach den Strapazen der letzten wieder knapp 4 Stunden. Gut gemacht, prima durchgezogen, ich klopfe mir symbolisch selbst auf die etwas verspannten Schultern.





So allmählich tröpfeln die Läufer ein, alle arg gezeichnet, im Ziel aber letztlich glücklich und befreit im Wissen, die Spuren Alexanders nun bis zum Ende verfolgen zu können.

Nach einigen Viertelstunden folgt eine grossartige Entdeckung: etwas ausserhalb des Camps ist ein grosser Beton- Brunnen installiert, in den die Bauern nun Wasser aus der Tiefe pumpen, eine wunderbare Gelegenheit für eine Abkühlung und Ganzkörperwäsche.

Der Rest des Tags gestaltet sich unaufgeregt freundlich: Zusammensitzen, etwas essen, unverbindlich plaudern, nicht gebrauchte Nahrungsmittel an die lokalen Helfer verschenken, in Gedanken bereits das Ziel vor Augen. Ebenso in Gedanken bin ich oft bei unserem kleinen Enkel Frederic, bald wird er 4jährig. Er weiss, Grosspapi ist weit weg mit dem Flüüger in ein fremdes Land gereist (dort, wo Ali Baba und die 40 Räuber wohnen und Aladin die Wunderlampe findet), kommt aber bald wieder nach Hause.





Ich bin herrlich weit weg von den Rush-Hours meines Alltags. Soll es dort doch links und rechts von mir zischen und an mir zerren, momentan ist das alles in weiter Ferne. Von mir aus darf ein leises Grundrauschen bleiben, mehr aber momentan nicht. Ruhe ist eingeleitet, wie immer hat es lange gedauert, aber immerhin.



*I see trees of green, red
roses too*

*I see them bloom for
me and you*

And I think to myself

What a wonderful world

*I see skies of blue and
clouds of white*

*The bright blessed day,
the dark sacred night*

And I think to myself

What a wonderful world

Samstag, 3. Mai 2025, Letzte Etappe, 18 km, HD +330/-190 m

Ins Ziel nach Nur Fortress in Nurata, errichtet von Alexander dem Grossen 329 v.Chr.



Heute wird gestaffelt gerannt, die Gebeutelten startet am 6.00 Uhr, dann ½ Stunde später das Gros der Truppe, die schnellsten 15 wie üblich um 7.00 Uhr.

So machen wir uns auf die Strecke, nehmen die letzten vielleicht 2 Stunden mutig in Angriff. Und rennen weiter durch diese freudlose Ebene im Wissen, weit dort vorne, wo sich ein Gebirge am Horizont abzeichnet, die Ziel-Linie bald überschreiten zu dürfen.

Aber auch heute ist es nochmals ein Wettkampf, noch einige Kilometer, erneut nicht zu unterschätzende Anforderungen - und auch immer das Risiko, dass doch noch etwas schief laufen könnte. Also mit der nötigen Vorsicht und Respekt auch auf die letzte Strecke, erst mit dem Zielstrich ist das Werk verbracht. Ich laufe mein übliches Tempo, bin heute weiter hinten platziert, dies ist aber egal, denn die Positionen sind ziemlich fix bezogen.

Unvermeidbar: heute ist es «*we are the champions*» aus Jean's Handy. Naja, sonderlich glorios fühle ich mich noch nicht, aber das kann ja noch werden...

Obwohl es heute eigentlich um «nichts» mehr geht, will man sich ja nicht blamieren und abgeschlagen im hinteren Drittel der Rangliste landen. Also mühe ich mich über die folgenden Kilometer. Was eigentlich völlig unnötig ist, aber anscheinend habe ich einen gewissen Ehrgeiz ziemlich tief verankert: Schaffe ich mir da - auch im Sportlichen - eine Welt, die unnötig an meinen Kräften zehrt? Ginge es nicht etwas lockerer und mehr im Einklang mit dem Wesentlichen? Wozu diese Rennerei, Hektik, Hetzerei? *Irgendwie fühlt es sich momentan nicht gut an, aber ich gebe mir keine Alternative, seltsam.* Wann kam eigentlich die Hektik in die Welt? Waren es die Mammut-Jäger im Überlebenskampf oder ist das eine Unkultur der heutigen Zeit?





Ich renne einfach weiter, so wie die letzten Tage mehrstündig täglich. Was denke ich dabei? Eigentlich nichts. Nein, irgendetwas, nicht in Worte zu fassen. Was ist wichtig, was unwichtig, was zählt, was nicht? Gesammeltes Schweigen, ein gewaltiges Stück Freiheit. Lass diesen Lauf nicht enden! Sehnsucht nach langer Zeit?



Nach einer Stunde beginnt das Überholen der langsamen Läufer, diese sind aber auch ganz wacker und guten Mutes zielstrebig unterwegs. Nach etwa 70 Minuten der letzte Checkpoint, nochmals Wasser, nochmals gute Wünsche, wieder ein paar Gedanken zu dem, was wir hier machen. Denn jetzt ist wirklich das Finale angesagt, bereits lässt sich weit vorne eine grössere Siedlung erahnen. Immer wieder überhole ich die vor mir Gestarteten, ermuntere diese und verspüre auch ein gutes Gefühl im Wissen, hier als Gruppe unterwegs zu sein und nicht bloss als Einzelkämpfer um Zeit und Rang zu sprinten.



Es geht entlang eines grossen Friedhofs, dann kann ich Max überholen - und schon bin ich im Areal, welches nicht rennend, sondern nur gehend (mit minimal knielangen Hosen und gedeckten Schultern!) durchquert werden darf, heiligste Stätten der Usbeken. Dahinter nochmals ein paar Meter rennend bis zum Eingangstor in die Festung, dann mit dem nötigen Respekt und erhobenen Hauptes um die Moschee- und schon kann ich ein Amphi-Theater erkennen, das Ziel ist nun doch schneller erreicht als ich gedacht habe.

Ich bin gerührt, durchgeschüttelt und emotional gerüttelt ob diesem Anblick. War mir ja unsicher, ob ich *je wieder* so einen Lauf nach meiner Verletzung im Januar 2024 erfolgreich beenden werde können.

Eigentlich will ich loslachen, aber mir kommen die Tränen.



Und es hat gut geklappt, ich bin gesund, ohne grössere Gebrechen und ohne Hinweise für eine gravierende Beeinträchtigung diese 230 km hervorragend gelaufen, darf mit dem herrlichen Gefühl der Befreiung und Stolz über das Zielband springen, stilsicher nach 230 anspruchsvollen Kilometern letztlich auf dem Gesamtrang 7 und Kategorienrang 2, gut gemacht!





Und wie ein Déjà-vu bleibt die Zeit, als ich über das Banner des letzten Meters springen darf, für ein paar Kolibri-Flügelschläge stehen: Wie in einem Film schießen Bilder durch mein inneres Auge: unser Umzug nach Basel, Frederic kommt zu uns, die neuen Praxen, Dornach, mein Velosturz, das kaputte Knie, der Weg zurück, Olivia und Patrick mit seinen Schmetterlingen, Heidi als Fels in der Brandung, wieder fähig zu solchen Spinnereien. Einfach genial!

Strahlende Gesichter, viele Freudentränen, Umarmungen, Gratulationen, stiller Stolz und offen bekundete Freude; was für ein *kollektives Gefühlschaos*! Für einen weiteren Moment steht die Zeit wunderbar still, nun gilt es einfach zu genießen, unbescheiden seine Leistung zu würdigen. Befreiendes Glücksgefühl im Wissen, dass es nun wirklich – zweifelsfrei! – geschafft ist.



Ein Traum verschwindet bekanntlich genau in dem Moment, wenn er in Erfüllung geht.

Erklärt dies vielleicht auch die Prise Wehmut in meinen momentanen Empfindungen?

Ich muss nun auf jeden Fall KEINEN einzigen Meter weiter rennen, es ist amtlich, **Finisher am Global-Limits-Anlass Usbekistan 2025.**

Schon morgen wird das keinen mehr interessieren, mich aber ein Leben lang stolz machen.

Glückstrunkene Benommenheit unter blauem Himmel.

Diese Momente – die 5 oder 15 Minuten oder wie viel es gewesen sein mochte – würde ich gegen sämtliche Reichtümer der Welt nicht eintauchen wollen.



Breaking News - Stage 6 Race Report – Toward Nurata and the End of the Journey

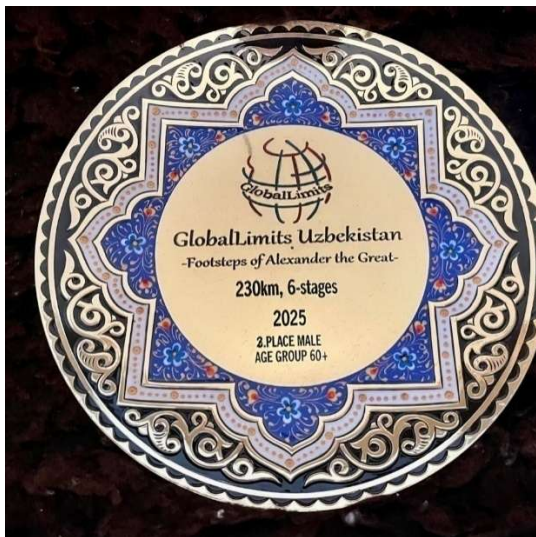
Stage 6 of the 230 km, 6-stages GlobalLimits Uzbekistan - Footsteps of Alexander the Great, is the final leg of our epic race, bringing our runners from the quiet countryside back toward civilization.

Today's course retraced the footsteps of the mighty troops of Alexander the Great, making it a truly historic journey. The course took us across wide, open plains, with the distant sight of the fortress of Alexander the Great marking our path. After a challenging but rewarding day, we arrived in Nurata, the finish line. The feeling of achievement was overwhelming — 230 km, countless kilometers of grit, determination, and sweat, all culminating here. And now, the celebration begins. After this final stage, we'll head to the ancient city of Bukhara, a UNESCO World Heritage site, to honor the incredible journey and the achievements of every runner. It's time to relax and enjoy.

Anschliessend geht es nach den Möglichkeiten einer Dusche und Kleiderwechsel mit dem Car runter nach Bukhara. Dort können wir ein wunderbares Hotel in der Altstadt beziehen, richtig gediegen duschen, uns retablieren. Anschliessend bleibt sogar Zeit für Shopping und Besichtigung der Altstadt. Am Abend folgt dann eine schön inszenierte Schlussfeier mit traditionellen Tänzen und Gesang, Rangverkündigungen, Siegerehrungen und Danksagung an alle, welche zum Erfolg dieses Anlasses beigetragen haben.



	Name	First Name	Sex	Country	age	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5	Stage 6	Time	
1	Gensits	Bryan	male	USA	30	03:32:10	03:18:06	03:21:59	05:34:30	03:20:40	01:28:50	20:36:15	1.male / 1.M 30-49
2	Rodgers	Benjamin	male	Great Britain	34	03:37:41	03:25:30	03:36:51	05:51:53	03:27:10	01:22:35	21:21:40	2.male / 2.M 30-49
3	Dhont	Kurt	male	Belgium	54	03:53:04	03:43:25	03:42:07	06:24:15	03:51:28	01:42:07	23:16:26	3.male / 1.M 50-59
4	Mayr	Valentin	male	Austria	36	03:58:22	03:41:01	03:41:54	07:06:40	04:03:35	01:45:30	24:17:02	3.M 30-49
5	Harper	Colin	male	Great Britain	61	03:58:22	03:47:43	03:57:19	07:28:02	04:08:45	01:49:20	25:09:31	1.M 60+
6	Traub (GlobalLimits Heritage Site Runner)	Michael	male	USA	44	04:16:00	03:59:04	04:02:16	07:07:05	04:17:39	01:45:40	25:27:44	
7	Osterwalder	Peter	male	Switzerland	60	03:53:06	04:02:07	04:04:54	07:25:26	04:21:27	01:50:48	25:37:48	2.M 60+
8	Washington (GlobalLimits Heritage Site Runner)	Harriet	female	Great Britain	37	04:32:38	04:19:59	04:33:36	07:23:26	04:18:05	01:58:00	27:05:44	1.female 1.F 30-49
9	Bähni	Rolf	male	Switzerland	51	04:32:00	04:36:49	04:31:31	07:42:05	04:22:30	01:49:20	27:34:15	2.M 50-59
10	Lam (GlobalLimits Heritage Site Runner)	Teresa	female	Hongkong	44	04:40:28	04:29:52	04:38:21	07:30:18	04:28:23	02:03:01	27:50:23	2.female 2.F 30-49



Auch die Heimreise klappt problemlos, noch gleichentags checke ich wieder an der Hegenheimerstrasse ein, verstaue alle Reiseutensilien wo sie hingehören, zwei Waschmaschinen-Ladungen wirbeln Schweiss und Schmutz aus den arg strapazierten Kleidern und Schuhen.

Denn morgen um 7 Uhr – es bleiben ja noch 3 Stunden Schlaf – werde ich wieder in ganz andere Rollen schlüpfen. Zuerst der Vormittag mit dem Enkel Frederic, der sich sicher an den Alibaba-Finken freuen wird, dann nachmittags ins Medcenter Volta, morgen dann Sprechstunde in der Orthoklinik Dornach und abends (vielleicht, je nach Zustand der Füße...) schon wieder an den Lauftreff mit meinen Kumpeln der Trailmaniacs Basel in Artesheim.

Irgendwann... - denke ich, wenn ich nun so voller Eindrücke und emotional bewegt tatenlos nochmals virtuell im Amphitheater sitze – ...irgendwann, wenn ich vielleicht die Musse finden sollte, auf mein Leben zurückzublicken, wird etwas garantiert klar sei: **langweilig war es nicht**. Immer wenn ich mir ein anderes Leben vorzustellen versuche, komme ich zum Schluss, dass ich es mit meinem nicht schlecht getroffen habe.

Und genau **zwei** Menschen muss man in seinem Leben beeindrucken: das 8-jährige ICH, voll von Hoffnungen und Träumen, und das 80-jährige ICH, voller Erinnerungen und Abenteuer. Beides scheint mir bestens zu gelingen.



Basel und Bonstetten, Juni 2025

Peter Osterwalder

www.medic-sport.ch