

GOBI-MARCH CHINA

27. Juni - 3. Juli 2010



Es werden 150 TeilnehmerInnen aus ca. 20 Nationen erwartet, inkl. Hobby-Runner Osterwalder Peter, Switzerland.

250 km-Lauf über 7 Tage in 6 Etappen in der windigsten Wüste der Welt.

Die gesamte Ausrüstung sowie Verpflegung für die ganze Woche muss mitgetragen werden, einzig Wasser (ca. 8 Liter/Tag) erhält man in den Camps und unterwegs an den Checkpoints.

Die Steppenwüste Gobi befindet sich im Grenzbereich China-Mongolei und ist eine der unwirtlichsten Regionen unseres Planeten. Den grössten Teil des Jahres ein gefrorenes Ödland, verwandelt sich das Turpan-Bassin, wo der Lauf 2010 stattfinden wird, in den Sommermonaten in einen brodelnden Kessel.

RacingThePlanet is a unique category of rough country footraces that take place over seven days and some 250 kilometers in remote and culturally rich locations around the world. Competitors must carry all their own **equipment** and food, are only provided with **water** and a place in a **tent** each day but are supported by professional medical and operations teams. Racing-The-Planet is **international**; the events typically involve competitors from over 20 different countries who are able to mingle around the campfires and in their geographically mixed tents. Currently the events consist of the 4 Deserts, a series which encompasses the Gobi Desert in *China*, the Atacama Desert of *Chile*, the Sahara Desert in *Egypt* and *Antarctica*.



Ich war gewarnt.

Widmung:

- für Heidi, die sich in schlaflosen Nächten gefragt haben muss, warum ich nicht Urlaub machen kann wie andere Leute auch
- für Luigi, einen guten Mensch
- für meine Eltern, die mich gelehrt haben, nach einem Sturz wieder aufzustehen

What really happend: Es ist eigentlich schnell erzählt.

Peter Osterwalder reist ehrgeizig, top motiviert und gut vorbereitet nach China und will seinen Erfolg von Chile (Zweiter am Atacama-Crossing 2009!) bestätigen. Liegt auf Platz 5 gut im Rennen. Verstaucht den linken Knöchel dreimal hintereinander in einem Flussbett mit grobem Geröll, zerreißt sich dabei die Aussenbänder. Humfelt die dritte Etappe tapfer zu Ende. Bricht dann das Rennen wegen Schmerzen, Schwellung/Bluterguss und Instabilität im Gelenk vernünftigerweise ab. Reist frustriert heim. Ende.



Viel mehr gibt es eigentlich nicht zu berichten.

Wen es trotzdem interessiert, der darf hier aber gerne weiterlesen. Dieser Bericht eignet sich – dies vorab zur Warnung - bestens als Bettlektüre für Pessimisten im fortgeschrittenen Stadium; eine Chronologie unter den Stichworten „Pleiten, Pech und Pannen“, jeder Hobby-User findet meine Schilderungen in Google.com unter den Suchbegriffen „grandios gescheitert“. Sicher ist meine Optik durch die getrübbte Brille des nicht erreichten Zieles verzerrt und düster gefärbt, man verzeihe mir den Mangel an Objektivität und das mehrheitliche Fehlen einer positiven Betrachtungsweise.

Folgendermassen lautet also die *detaillierte* Version der Vorkommnisse vor, während und nach dem GOBI MARCH 2010 in China:



irgendwann vorher



- *Dass ich wieder gehen musste. Irgendwann wurde es zur Gewissheit.*
- *Dass es wieder ein verrückter Lauf sein musste. Bald war auch das klar.*
- *Dass etwas völlig Neues auf mich wartete. Sogar das war unvermeidbar.*

Ja, und da stehe ich nun also, vor der Startflagge zum Gobi March 2010.

250 km durch die Wüste warten ab morgen vor meinen roten Salomon-Trailshuhen. Hier dabei sein zu dürfen, ist bereits ein erstes Erfolgserlebnis und Grund zu einem gewissen Stolz; es ist sicherlich ein Privileg, gesund und mit Vorfreude diesen Trail in Angriff zu nehmen. Alles was jetzt noch kommt, soll eine Zugabe sein (rede ich mir ein), auf die ich mich – allerdings mit etwas bangem Unterton – mehrheitlich freue.

Der Gobi March ist sicher nicht das grösste Abenteuer aller Zeiten. Heutzutage findet man in jeder Männerzeitschrift einen Artikel über jemanden, der den Amazonas in voller Länge heraufgeschwommen oder mit dem Bike quer durch die Kalahari gekurvt ist. Aber ich würde wieder einen neuen Teil der Welt sehen. Es blieb mir gar nichts anderes übrig.

Nach meinem überraschenden Erfolg beim Atacama-Crossing in Chile, wo ich sensationell Gesamtzweiter geworden bin, fühlte ich mich fast verpflichtet, ein weiteres Rennen der 4-Desert-Serie in Angriff zu nehmen. Nachdem ich nun also schon in der *heissesten* Wüste war (Marathon des Sables, Marokko, 2004), die *trockenste* Wüste durchquert hatte (Atacama-Crossing Chile 2009) folgt somit fast zwingend die *windigste* Wüste unserer Erde: **Gobi**. Meine persönliche Übung „desert storm“, mein Pilgerweg nicht nach Santiago de Compostela, sondern nach... ja, wohin eigentlich? Wen so ein Lauf nicht reizt, der kann sich sowieso nicht in mich hineinversetzen. Daher verzichte ich besser darauf, Gründe zur Teilnahme formulieren zu versuchen...

Morgen geht's also wirklich los, irgendwie seltsam. Ich fühle mich eigenartig leer und klamm, die Stimmung im Camp ist angespannt, die Organisatoren wirken gestresst, ihre Freundlichkeit und allzeit strahlend gute Laune („It's great to be here in Gobi, wow!“) aufgesetzt. Hartnäckig nagt ein ungutes Gefühl an mir, hier fehl am Platz zu sein, ich kann's einfach nicht abschütteln.

Grinsende Behördenvertreter und endlose Ansprachen u.a. des drolligen Tourismusverantwortlichen für die Gegend Turpan haben uns bei einem Zwischenhalt des Bus-transfer auf dem Weg ins Camp 1 mit chinesischen Reden lautstark beschallt, deren Inhalt gemäss der Übersetzerin eine grandiose Aussage perseveriert hat: Wie wahnsinnig wichtig dieser sportliche Anlass für ihre Gegend sei, welch immense Be-

deutung der Gobi March für die Entwicklung der Region darstelle, wie unendlich stolz sie alle seien, 150 Spitzensportler in ihrer Heimat zu einem international beachteten Anlass grünes Licht geben zu dürfen etc.



Irgendwie spüre ich jetzt schon, dass es „nicht gut kommt“; es soll mich keiner Fragen wieso, aber eine dunkle Ahnung begleitet mich in stillen Momenten vor dem Starttag, dass „Gobi“ kein zweites „Atacama“ werden wird.

die wüste Gobi

Unter der Wüste Gobi stellte ich mir immer eine ozeangleiche Weite vor, der unfreundliche trockene windgeplagte Lebensraum des zentralasiatischen Trampeltiers, ein Land ohne Wasser und fernab jeglicher Zivilisation, abgesehen von einzelnen verirrtten barbarischen Mongolen, die ausschwärmen, um auf unbesattelten Pferderücken ihr Weltreich zu verteidigen.

Viel mehr dazu wusste ich auch noch nicht, als mein chinesischer Inlandflug ab Peking Nordwesten ansteuerte. Etwas bang blätterte ich Ende 2009 im Schulatlas auf der Suche nach der Wüste Gobi, die ich erst nach Längerem oben links in China entdecken konnte. Dort also soll mein nächster sportlicher Exploit stattfinden? So weit weg im Nirgendwo, an der Grenze zur Mongolei, fernab jeglicher Zivilisation und absurd schon in der Grundidee !?!

Meine Erfahrung hat mir immer wieder gezeigt, dass Dinge, die unverbindlich bleiben, nie realisiert werden. Daher wimmelt es in der Welt von Menschen, deren größtes Abenteuer es war, vor dem Fernsehen Erlebnisse anderer zu bestaunen. Also fasste ich den Mut zur Anmeldung und liess die ersten 1000 \$ von meiner VISA abbuchen. Wer sich ständig von der Vernunft leiten lässt, ist bekanntlich hochgradig unvernünftig.

Wir hatten zuhause wieder heftige Diskussionen. Ich habe mich trotzdem angemeldet. Habe gespürt, dass dieses Rennen – so zwecklos so ein Wüstenlauf auch erscheinen mag – für mich ungemein wichtig und geradezu lebenserhaltend ist. Wie soll ich Heidi und den Kindern bloss dieses Gefühl erklären? Sie sahen nur wieder

ein Rennen fernab jeglicher Sicherheiten, ein noch verrückteres als alle Bisherigen. Louis Pasteur bringt es auf einen Nenner: „Ich liebe neue Aufgaben, denn sie sporren mich an.“

Dass ich also mitmachen würde, war bald nach Chile beschlossene Sache. Intuitiv wusste ich, dass ich wieder an der Startlinie stehen würde, und das mit hohen Vorgaben nach dem zweiten Platz in Atacama. Aber ich hatte Angst, dass mein Potential als Athlet diesmal nicht reichen würde, bin ich in allen Belangen doch nur durchschnittlich: kein Lance Armstrong bez. Ausdauer und Taktik, kein Usain Bolt bez. Schnelligkeit und Kraft, kein Haile Gebrselassie bez. Renninstinkt und Durchhaltevermögen. Ich beschloss im Stillen, einfach mitzumachen, um anzukommen. Doch dabei hatte ich nicht mit meinem Ehrgeiz gerechnet.

„Man muss kein fantastischer Held sein, um bestimmte Dinge zu tun. Man kann ein ganz gewöhnlicher Typ sein, ausreichend motiviert, um anspruchsvolle Ziele zu erreichen.“

(Sir Edmund Hillary, 1919-2008, Erstbesteiger des Mount Everest)



Gobi, eine Steppen-Wüste, befindet sich im Grenzbereich China-Mongolei und ist eine der unwirtlichsten Regionen unseres Planeten. Den grössten Teil des Jahres ein gefrorenes Ödland, verwandelt sie sich – speziell in den Senken - in den Sommermonaten in einen vor Hitze brodelnden Kessel. Die weiten Steinebenen sind von Winden geplagt; bereits die Händler der Seidenstrasse fürchteten sie einst deswegen. Und gerade diese Ebenen sind die Orte des Gobi March, ein jährlich stattfindender Extremelauf über 250 Kilometer Distanz in mehreren Etappen in Selbstversorgung.



Die jeweilige Strecke ändert sich von Jahr zu Jahr, der Veranstalter hat unbegrenzte Möglichkeiten, immer neue Herausforderungen zu schaffen, denn die Gobi bietet mit ihren 1.3 Millionen Quadratkilometern Stein- und Sandwüste sicherlich genug Platz dafür. Berühmt für ihre weiten windgeschliffenen Ebenen aus schwarzem Kies gibt es aber auch entlegene Oasen, steile Schluchten, bergige Regionen und gewaltige Sanddünen im Südwesten. Speziell für den Gobi-March hat die RacingThePlanet eine Erlaubnis beantragen müssen, „to travers this mysterious land for the Gobi March“, wie geheimnisvoll in den *Meeting Place Instructions* berichtet wird.

Gobi bedeutet wörtlich übersetzt nichts anderes als „Wüste“, und von allen trockenen Gebieten der Erde ist diese abgelegene Region zwischen Sibirien und der tibetischen Hochebene eine der geheimnisvollsten: 1600 km von Ost nach West ist sie politisch in zwei Teile geteilt; die eine Hälfte liegt im Staat Mongolei, während die andere dem Teil von Nordchina gehört, der Innere Mongolei genannt wird. Das *Turpan Basin*, wohin meine Reise führen wird, ist der zweitiefst gelegene Ort der Erde (nur das Tote Meer liegt tiefer unter dem Meeresspiegel) und der heisseste in China, daher auch „der Ofen“ genannt. Diese Senke liegt 250 km südwestlich von Urumqui und nimmt eine Fläche von 500'000 Quadratkilometer ein, umgeben von den „flam-menden Bergen“. Bekannt ist das Tiefland nicht nur durch gigantische Sanddünen, Steinfelder und ausgetrocknete Salzebenen, sondern auch wegen Oasen und sogar Weinfelder. Im Sommer betragen die Temperaturen tagsüber durchschnittlich 40°C, im Winter -3°C. An Niederschlägen werden 27 mm pro Ja hr registriert.

Urumqui ist die Hauptstadt der Xinjiang Uygu-Region und die grösste Stadt im Westen Chinas. Im *Guinness Book of Records* wird sie erwähnt als die Stadt, die am weitesten von einem Meer entfernt liegt (2500 km beträgt die kürzeste Strecke zur nächstgelegenen Küste!). 2-3 Millionen Einwohner leben hier auf engem Raum, mehrheitlich Han Chinesen, aber auch Uyghur's, Hui's, Kazkah's und Kyrgyzen. Um nach Urumqui zu gelangen, muss man via Beijing/Peking oder Shanghai einreisen, ein gültiges Reise-Visa natürlich vorausgesetzt.

Und nun muss ich nur noch zum Hotel kommen. Dazu habe ich die Schriftzeichen des Yin Du Hotel (bedeutet „Silbersee“, absurder Name in dieser von Industrie und Verkehr geprägten Metropole), No.39 Xibei Ku gut leserlich ausgedruckt, da vermutlich wenige Taxifahrer der englischen Sprache mächtig sind:

Yin Du Hotel (銀都酒店). Mal schauen, ob das funktioniert... Ich habe ja ein paar Dollars dabei und ebenfalls einige Yuan's gewechselt.



Müde und gerädert treffe ich endlich nach mehr als 30 Reisestunden im besagten Hotel ein, registriere mich am Empfang und erhalte einen Zimmerschlüssel im Kreditkartenformat (der natürlich immer erst im dritten Anlauf das Zimmer frei geben wird). „Ah, hallo Peter, nice to see you here!“ begrüsst mich Samantha, die in Chile hauptverantwortlich für den Betrieb im Camp war und das ausgezeichnet bewerkstelligt hat. Die zierliche Engländerin mit dem unverkennbaren british accent ist hier als Teilnehmerin mit von der Partie und stapelt tief: „Just finishing“ sei ihr Ziel, nicht mehr

(und auch nicht weniger), aber ich werde wohl gewinnen wollen, nach meiner tollen Vorstellung quer durch Atacama, fragt sie suggestiv. Irgendwie setzt mich diese Erwartungshaltung zusätzlich unter Druck. Auch auf der offiziellen Homepage des Veranstalters bin ich gemeinsam mit einem Neuseeländer und einem Spanier als einer der Favoriten auf den Gesamtsieg aufgelistet. Da bleibt mir nur die Möglichkeit, ein eigenes Ziel zu formulieren, und das soll (wie immer) folgendermassen lauten: Auf jedem Streckenteil mein Bestes geben. Das wird dann zu dem Resultat und Rang führen, der mir zusteht.

Aber die Vorbereitungen zu meinem neuen sportlichen Ziel waren von vielen Tiefpunkten begleitet und geprägt. Zuerst mussten wir unseren geliebten Hund „Archie“ wenige Wochen nach meiner Heimkehr von Chile krankheitshalber einschläfern lassen. Danach machte sich eine lähmende Leere und bedrückende Stille in unserem Haus breit, und das Laufen bereitete mir so ganz alleine keinerlei Freude mehr. Erst mit „Stanley“ (inzwischen Jugendchampion der Rasse Flat coated Retriever, heisst eigentlich „Plainfires Dark Midnight Miracle“) kam wieder die nötige Bewegung ins Heim und auf die Waldrunden rund um Bonstetten. Dann stürzte ich saublöd auf dem Heimweg von der Arbeit und holte mir neben einem Monokelhämatom und diversen Prellungen eine *Rippenfraktur*, die mich etliche Wochen behinderte und ein effizientes Lauftraining verunmöglichte.

Wenig später starb kurz vor Weihnachten mein Freund *Luigi*, und nach seiner Beerdigung bin ich blind vor Trauer mit Tränen in den Augen von Höngg zur Limmat runter gelaufen im Versprechen, auch für ihn nach China zu gehen, da er jetzt keine Schritte mehr tun kann. Er hatte mich so treu durch Chile begleitet, per Internet aus seiner kleinen Chemotherapie-Zelle im Universitätsspital, dass ich ihm dieses nächste Rennen der 4Desert's widmen wollte. Er hat es verdient, dass ich hier mein wirklich Bestes gebe!

Vier Wochen vor dem Start dann nochmals Verwirrung: Ich habe blutigen Urin und immer wieder Schmerzen im linken Unterbauch. Die Abklärungen ergeben einen *Nierenstein rechts* und vermutlich Blutungen wegen abgegangener Krümelchen auf der linken Seite. So, was nun?? Riskiere ich eine Nierenkolik, Nierenstauung, Niereninfektion mit diesem Stein irgendwo im Niemandsland der Wüste Gobi? Was, wenn ich in einem prähistorischen Spital nahe der Mongolei lande, mittelalterlicher Medizin und der Willkür inkompetenter Ärzte ausgesetzt sein sollte? Soll der Stein sofort interventionell entfernt oder rasch möglichst per Stosswellen im Spital zertrümmert werden? Diesen unnötigen Lauf annullieren oder hoffen auf einen Spontanabgang noch vor dem Start? Wie lange habe ich diesen Stein eigentlich schon, seit 5 Wochen oder vielleicht 5 Jahren, bisher unbemerkt? Alles unter Aspekten der Vernunft absagen oder diese Tatsachen einfach blind ignorieren? CT, Röntgen, Blasenspiegelung, urologische Konsilien, alles verwirrend und letztendlich einmal mehr eine Bauchentscheidung...

Die Schmerzen links verschwinden, die Blutungen auch, der Stein bleibt unverändert oben im Nierenbecken rechts stecken ohne eine Harnstauung zu verursachen. Ich entschliesse mich zum Wagnis, zumal ich ja bei allenfalls auftretenden Problemen die Ursache kennen würde und die Therapie relativ einfach ist (Schmerzmittel, krampflösende Medikamente, Flüssigkeit per Infusion zum „Durchspülen“ etc.). Zudem hat es ja Ärzte dabei, Amis mit lockerem Händchen für antibiotics and painkiller, mehr brauche ich kaum.

Aber unvernünftig ist es allemal - keine Diskussion - aus medizinischer Sicht ausge-reifter Schwachsinn. Soll ich mein sportliches Jahresziel, auf das ich so motiviert und gezielt hin gearbeitet habe, wegen diesem doofen 5-mm-Kiesel im rechten Pyelon über den Haufen werfen? Nein, so kampflos verzichte ich nicht auf den Lauf, der seit Monaten permanent in meinem Hirn herumspukt.

„Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“

(Sir Peter Ustinov, britischer Schauspieler, Regisseur und Schriftsteller, 1921-2004)



Nach der ersten Nacht im Hotel erfolgt gestaffelt für alle Teilnehmer ab 10 Uhr der grosse Eintritts-Check: zuerst die nochmalige Kontrolle aller Unterlagen und Dokumente, dann das Unterschreiben von verschiedensten Formularen, auf denen ich den Veranstalter von jeglicher Verantwortung in den kommenden Tagen freispreche. Dann wollen sie wissen, welche Marken ich für Schuhe (Salomon), Rucksack (Salomon), Kleider und Mütze (Salomon), Uhr (Suunto), Sonnenbrille (Oakley), Sonnencrème und Lippenchutz (Daylong ultra 20+), Schlafsack (Mammut Yeti), Elektrolyte (Isostar), Energiestengel (diverse), Fertigmahlzeiten (Travellunch) usw. habe. Die „4Desert“-Company betreibt eben einen Online-Shop für solches Trailrunning und will mit dieser Umfrage bestimmt neue Marktlücken erschliessen, dort wo sich noch kein Anbieter das Monopol geangelt hat. Anschliessend folgt das Wägen der Packung gesamt (bei mir 9 kg, allerdings mit der Verpflegung bis zum Start und diversen Kleidern/Esswaren etc., die ich noch vor der ersten Etappe aufbrauchen/wegschmeissen werde).

Dann der *medical check*: „Everything okay? You look healthy, next please!“ heisst es dort und schon ist der Stempel in mein Büchlein gedrückt. „No, listen, I have a kidney stone on the right side, no symptoms since four weeks, no pain, no complications so far, but maybe I’ll have colic’s or other problems during the race!“ lautet mein Statement, um das ich mich bemühen muss. Der zuständige Arzt nimmt es locker, “should be no problem, come to us if you have any complications”. Seltsam. Ich habe vermutet, dass diese sicherheitsfanatischen Amerikaner meinen Nierenstein als Risiko für ihren Zuständigkeitsbereich taxieren würden und von mir eine extra Bestätigung einfordern werden, dass ich im Falle eines terminalen Nierenversagens, einer fatalen Urosepsis oder beim Ableben unter Dehydratation wegen rezidivierendem Erbrechen aufgrund anhaltender Koliken keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr von \$ 3000.- einfordern dürfe. Mir soll’s recht sein, ich werde in den kommenden Tagen sowieso mein eigener Doktor sein.

Und weiter geht's zum nächsten Tischchen, wo Probanden für eine Studie zur Behandlung/Prävention von Blasen rekrutiert werden. Das mache ich lieber selber, an meine Füße lasse ich keine randomisierte plazebokontrollierte experimentelle internationale Multizenter - Doppelblindstudie.

Nun kommt der eigentliche Hauptteil der Kontrolle, das Überprüfen sämtlichen Materials. Mürrisch kippen wir den zuvor raffiniert verstaute gesamten Inhalt unseres Rucksacks auf die bereitgestellten Tische. Ärgerliches Ritual, jeder ist ja für seine Ausrüstung, Sicherheit und Verpflegung selber zuständig und wird sich entsprechend vorbereitet haben! Erinnerungen an gehasste Material-Kontrollen in der Rekrutenschule in Losone (lange ist es her, 1984!) lassen sich nicht verdrängen. Aber die pedantisch wirkenden Helfer der Organisatoren müssen alles mit eigenen Augen sehen und es auf der Check-Liste markieren, zum Beispiel die 20 geforderten Sicherheitsnadeln, zwei funktionsfähige Taschenlampen, das rot blinkende Rücklicht für die Nachtetappe, Kompass, Rettungsdecke, Nationalitätenlogos auf sämtlichen Shirts, Windschutz, Schlafsack, Desinfektionsmittel, Verband- und Blasenbehandlungsmaterial, Messer, Sonnenschutzmütze, Sonnencreme, Lippenstift, Sonnenbrille usw.

Dann das Zählen der Kalorien für 7 Tage, minimal 2000 pro Tag, also 14'000 total (hat kaum einer der ambitionierten Läufer dabei, lässt sich aber schwer überprüfen, da oft genaue Kalorienangaben auf den Packungen fehlen. Ich habe vermutlich nur ca. 10'000 ab der ersten Startetappe dabei, aber das merkt niemand und in Chile hatte ich etwas *zuviel* Futter an Bord und somit unnötiges Gewicht am Rücken). Endlich wird mein Equipment für korrekt, vollständig regelkonform erklärt und im „Passport“ mit Stempel und Visum bestätigt, und ich kann am letzten Tischchen meine Startnummer (101) und schon jetzt den Finisherpreis (eine Regenjacke eines Sponsors Mountain Hard Wear) entgegen nehmen.

Nun geht es ein letztes Mal ins Hotelzimmer, alles was auf die grosse Reise mitkommt gequetscht in den nun bedrohlich prallen Rucksack, der Rest im Rollkoffer runter an die Réception, damit man diese Relikte der Zivilisation in einer Woche bei der Rückkehr ins normale Leben hoffentlich wieder entgegennehmen darf, den bei der Abgabe ausgehändigten Coupon nicht unterwegs irgendwo vom Winde verweht vorausgesetzt...



China

Von China weiss ich eigentlich nicht viel mehr, als dass es ein riesiges Land ist, die Chinesische Mauer eines der Weltwunder, Mao Zedong der Vorsitzende war und dass dort mit Stäbchen gegessen wird. Und diese sträfliche Unkenntnis verlangt danach, beseitigt zu werden. Für die Kosten dieser China-Gobi-Reise könnte ich mir andererseits eine entspannende und bereichernde Kreuzfahrt mit allem Luxus leisten. Nur wenige Menschen bekommen jedoch die Gelegenheit, entlegene Winkel unseres Planeten zu Fuss zu bereisen, ich bin mir dieses Privilegs durchaus bewusst. Und nun führt mich meine Reise also nach

- o **China**, 9.5 Millionen Quadratkilometer, das viertgrösste Land der Erde (nach Russland, Kanada und den USA).
- o **China**, das Land mit den meisten Bewohnern, mehr als 2 Milliarden Menschen leben dort.
- o **China**, 5000 km von Ost nach West und entsprechend viele Klimazonen, Terrains, Kulturen und politische Richtungen.
- o **China**, umgeben von 14 Staaten (Mongolei, Russland, Nordkorea, Vietnam, Laos, Myanmar, Bhutan, Nepal, Indien, Pakistan, Afghanistan, Tajikistan, Kirgizstan und Kazakhstan).
- o **China**, die älteste Zivilisation, die sich bis 6000 Jahre zurückverfolgen lässt.
- o **China**, wo die älteste Schrift herkommt, wo auch das Papier, der Kompass, das Schiesspulver oder Druckverfahren entwickelt wurden, als andersorts noch tiefstes Mittelalter herrschte.
- o **China**, es gäbe noch viele Gründe, das Land der kommenden Weltmacht zu besuchen. Ich werde mich aber auf knapp 2 Tage vor und ebenfalls knapp 2 Tage nach 250 Kilometern durch wüste Landschaften im Nordwesten beschränken (müssen).

Mit Rahel und Christian sind noch zwei weitere Schweizer am Start. Die beiden planen, die 250 km mehrheitlich mit Walking-Stöcken zügig zu durchwandern, nehmen erstmals an so einem Anlass teil und haben sich (wie alle anderen auch!) akribisch, jedoch durchaus vernünftig und ohne Vorgaben bezüglich Rang und Zeit auf den Gobi March vorbereitet.



Ja, und ein Altbekannter steht ebenfalls auf der Start- und Favoritenliste: Christian Schiester aus Österreich, unser Red-Bull-gesponserter Top-Läufer und Professional für extreme und exotische Ultralangstreckenläufe, wieder vom vierköpfigen Kamerteam begleitet, wieder auf bestem Weg, einen Podestplatz zu erlaufen. Freudig begrüssen wir uns, ein schönes Wiedersehen nach den gemeinsamen Tagen und Erlebnissen in Chile, wo ich ihn wegen seinem Umweg während der zweiten Etappe sportlich schlagen konnte, aber „trotzdem“ eine Freundschaft entstehen konnte. Er war zwischenzeitlich an zwei 4Deserts-Events in der Weissen Wüste in der ägypti-

schen Sahara (Sahara-Race, zweiter Gesamtrang hinter einem Spanier) und in Australien (Aufgabe nach Sturz und Knieverletzung leider schon nach der ersten Etappe). Nun will er hier gewinnen - keine Frage! - nicht zuletzt, damit seine TV-Dokumentation >>1000 km durch die Wüsten der Erde (4 x 250 km)<< noch ein weiteres Highlight erfahren wird. Ich möchte es ihm sehr gönnen, speziell dann, wenn er wirklich der *beste* Läufer dieser Veranstaltung ist. Bescheissen, schummeln oder sonst wie sich zum Sieg helfen lassen würde er nie und nimmer, seine sportliche Fairness und sein Gerechtigkeitsgefühl sind noch ausgeprägter als seine Ausdauerleistungsfähigkeit. Und in Ägypten und auch Australien musste er erleben, dass gerade von Top-Läufern betrogen wurde (Verpflegung nicht selber mitschleppen, sondern Helfer organisieren, die halt etwas mehr im Rucksack mittragen und abends im Camp diskret mit kleinen Lunch-Häppchen zu Besuch kommen...) Ähnlich wie schon in Chile, als an der langen Etappe zwei findige „schnelle“ Spanier eine tolle Abkürzung „entdeckt“ haben, und nur unser offizieller Rennprotest zur zeitlichen Rückversetzung der Katalanen führte. Er ist wie gesagt „Berufs-Extremläufer“, wird lukrativ von grossen Unternehmen gesponsert, ist in Österreich so populär wie die Extremkletterer „Huber-Buben“ in Bayern oder unser Marathon-Europameister Viktor Röhlin, trainiert gemäss eigenen Aussagen 6-7 Stunden täglich und wirkt mit seinem Lebensstil zufrieden und ausgefüllt.

Wüste

Wüste - das ist Hitze, Wind und Trockenheit, Glut und Sturm, Kälte, Abenteuer und Faszination. Wüste - das ist auch Stille, Sand, Stein und Einsamkeit. Was lockt mich erneut in diese Urlandschaft voller Rätsel? Getrieben von der bizarren Faszination für das Abweisende, das Unwirtliche? Die Suche nach der Ursprünglichkeit in der unberührten Welt des Schweigens? Früher waren es vorab Händler, Nomaden und Eroberer, die sich den Sand- und Steinmeeren und der Seidenstrasse gestellt haben. Erneut nimmt sie auch mich in ihren Bann.

Langstreckenlauf und Entdeckung ganz neuer Regionen, das sind zwei meiner grossen Leidenschaften, die mich immer wieder zu äusserst erfüllenden Erfahrungen führen. In extreme Regionen der Welt vorzudringen und an die Grenze der eigenen körperlichen Belastbarkeit zu gehen, ist gleichermassen inspirierend wie aufregend. Extreme Ultralangstreckenläufe entwickeln sich zu einer neuen eigenständigen Sportart: Ausserordentliche Läufe, die weit über die normale Leistungsfähigkeit hinausgehen, intensiv in ein menschenfeindliches Gelände gelegt, jenseits abgetrampelter Pfade und weit weg von Strassen und Zivilisation. Gefordert ist nicht nur körperliche Ausdauer, sondern ebenso mentale Stärke und die Fähigkeit, sich rasch und flexibel den wechselhaften extremen Bedingungen anzupassen. Nicht nur das Erreichen des Zieles zählt, denn auf den Weg dazu kommt es an (welch kluge und mehrfach durchgekaute Weisheit, der Autor entschuldigt sich...). Denn letztlich bestimmt der Weg, wie wertvoll die Reise in Erinnerung bleibt (schon wieder so ein Satz, ich kann's nicht lassen...). Wer den Lauf gewinnt, ist kaum jemandem wichtig. Es geht um etwas Grundsätzliches, um das Meistern einer übermenschlichen Herausforderung (no comment...).

Zu meiner Entscheidung zur Teilnahme waren erneut folgende Charakteristika der Herausforderung massgebend: Ein *unplanbares* Abenteuer auf einem mir bisher *unbekannten* Kontinent in einem gänzlich *unergründbaren* Land, einer exotischen Gegend und inmitten einer Kultur, von der ich eigentlich nur weiss, dass es sie gibt. So kann

sich der sportliche Anspruch mit kulturellen und Naturerlebnissen vermischen, dass ein ganz neues Erlebnis auf mich wartet.



Wenn bestimmte Menschen einen Berg oder Baum sehen, müssen sie ihn erklimmen. Wenn andere eine Mauer sehen, fragen sie sich, was sich wohl auf der anderen Seite befindet. Wenn ich einen Langsteckenlauf entdecke, der oben genannte Charakteristika zeigt, werde ich unheilbar davon beseelt, dort teilnehmen zu müssen: Es bietet sich mir momentan die vielleicht einzigartige Gelegenheit, eine verrückte Idee zu verfolgen und damit eine weitere Trophäe meiner Schatzkiste hinzuzufügen.

Aber dann die üblichen Einwände, die immer wieder in mir aufstiegen: Wieder so eine Wahnsinnsreise auf einen fremden Kontinent, welch unverhältnismässiger Aufwand!? Wieder die Praxis 10 Tage schliessen für eine (sinn-? und) zwecklose Schinderei in windigen Ebenen? Nochmals die Mühsal des fehlenden Komforts auf mich nehmen, eine Woche draussen im Zelt, frierend, schwitzend, hungernd, mit Schmerzen in den Füßen und allen Gelenken, ohne Gewissheit was die morgige Etappe wieder für eine Tortur darstellen wird, unter dem Erfolgszwang die tolle Leistung von Chile bestätigen zu müssen? Erneut das lästige Laufen mit (zumindest anfangs) mehr als 8 kg am Rücken? Wieder eine Woche kein anderes Thema als diese stupide Rennerei; eine neue sportliche Absurdität, als wenn es mit dem bisher gelaufenen Distanzen nicht reichen würde.

Aber letztlich sind das alles Einwände, die *aus 180° gedrehter Optik* genau den Reiz dieser Veranstaltung darstellen. Und eben darum geht es auch diesmal: Nicht andere zu schlagen, sondern unter speziellen Bedingungen das Optimum aus mir herauszuholen, eine Anforderung gut eingeteilt und gesund zu bewältigen, deren Dimension viele Hobbysportler schon beim Durchblättern der Ausschreibung abschreckt.

Erfolg ist bekanntlich ein schlechter Lehrmeister. Daher will ich die Vorbereitungen zum Gobi March umsichtig gestalten und auch in Chile Bewährtes neu hinterfragen. Hier ein paar Auflistungen von kleinen Optimierungen: Die Schuhe „S-LAB Salomon“, spezielle absolut perfekte Trailschuhe, sind etwas leichter (310 g), weicher im Obermaterial, unverändert stabil und griffig in der Sohle. Spezialangefertigte Innen-Einlagen zur Optimierung gemäss Ganganalyse (danke Christoph und Simon!). Die Socken neu von Falke (Trailrunning4), ganz toll und super gepolstert dort wo potentielle Scheuerstellen liegen. Eine etwas bessere Sonnenbrille, Verzicht auf diverses Kleinmaterial, das Futter für die ganze Woche minim reduziert gegenüber der Ration in Chile, wo ich ca. 300 Gramm „zuviel“ mitgetragen habe. Kleider, Rucksack, Schlafsack, Isomatte, Pflichtmaterial etc. alles mehrheitlich unverändert, da bestens bewährt.

„Abwesenheit bis 6.7.10“ meldet die Autoreplay-Funktion meines e-Mail-Programms. Bin mal kurz weg, mache Urlaub, eine Woche entspannen, abschalten, auftanken,

nachladen, eine neuartige Veränderung, bereichernde Eindrücke, one week without stress. Das sonst so komplexe Dasein mit vielen verschiedenen Ansprüchen aus Beruf und Familie wird für einige wenige Tage auf eine staubige Trailpiste und die unmittelbaren Meter vor meinen Füßen reduziert. Brauche ich wieder einmal Läufer-Endorphine, um das Alltags-Adrenalin zu neutralisieren?

Mit meinen Füßen treffe ich ein Agreement: *Ihr könnt mir jetzt eine Woche lang wehtun, soviel ihr wollt. Aber ihr habt mich verdammt noch mal ins Ziel zu tragen. Danach dürft ihr alles zurückverlangen.* Hoffentlich nehmen sie mich nicht beim Wort.



Inzwischen sind wir im ersten Camp eingetroffen. Der verführerisch blaue Himmel macht der pinkfarbenen Dämmerung Platz, es folgt die purpurne Nachtkälte und schliesslich die pure Dunkelheit.

das Rennen

Stage 1: Tian Shan Mountains

erste Etappe: 32 km, 600 m Höhendifferenz. Dusty road tracks, into valley, over hills and plains, down to the camp. Moderate.

Am Start die übliche Konkurrenzbegutachtung: Namhafte Läufer, erfahrene „Ultra's“, einige vermutlich rasch überforderte Hobbywanderer, kurrige Figuren, Eigenbrödler und kumpelhafte Vielredner, alles dabei. Keiner weiss, was uns hier wirklich erwartet. Zu unserer Enttäuschung ist von der Wüste bisher nichts zu spüren – jedenfalls nicht von dem, was ich mir unter einer Wüste vorstelle: Anstatt majestätischer Sanddünen nur langweilig flache vom Wind leergefegt Dornbuschsteppe.

Startlinie: Für mich bedeutet dieser Ort – wie schon erwähnt - sowohl Anfang als auch Ende; das Ende von Erwartungen, Planung und Vorbereitung, der Anfang einer Odyssee. Das „Course-Briefing“ am Vorabend lautete folgendermassen: Stage 1, very easy, 12 km flach durch die Ebene, dann 600 Höhenmeter auf das Plateau, von dort aus zum Camp 1, total ca. 30 km, lockerer Einstieg, unterwegs zwei Wasserposten.

Zudem erhielten wir das „Official Course Book“, und dieses hat doch für etwas Aufregung gesorgt. Die Strecken sollen nämlich über folgende Distanzen führen: erste drei Etappen nur je ca. 30 km, dann die vierte gut 40 km, anschliessend aber die fünfte mit 99 km (davon die letzten 10 km in hohen Dünen), die Schlussetappe nochmals 22 km, alles in hohen Dünen.

So eine Aufteilung der Gesamtstrecke ist natürlich „erlaubt“, aber aus meiner Sicht sehr unklug, wenig bedacht und auch etwas demotivierend: Die ersten 3 Tage viel zu wenig Distanz, dafür dann die Monsteretappe überlang und die letzten 30 km alles in tiefem Dünensand; das muss zu Problemen führen, verunmöglicht geradezu das Geniessen des Rennens (da man auf den kurzen Etappen immer an die bevorstehende lange Strecke denken muss), lässt einem erst auf der Ziellinie sicher sein, es wirklich zu schaffen.



Aus Erfahrungen von Marokko, wo ca. 30-40 km der Totaldistanz in hohen Dünen gelaufen wurde, weiss ich noch genau, dass in diesem extremen Gelände ein Tempo von 3-4 km/Stunde Höchstgeschwindigkeit darstellt, also die letzte Etappe für die Topläufer sicher 5 Stunden dauern wird, für die weniger fitten 8-10 Stunden, und das als sogenannter Epilog nach einer anstrengenden Wüstenwoche. Mir scheint, dass kein erfahrener Läufer bei der Streckenwahl mitgeredet hat/mitreden durfte resp. dass die Organisatoren hier wieder einmal den Mythos eines knüppelharten Rennens schüren wollen, das nur ein kleiner Teil der Läufer wirklich gut bewältigen kann und die Mehrzahl letztlich überfordert resp. zur Aufgabe oder hohen Risiken zwingt. Dass es darum ginge, alle ins Ziel zu bringen und jedem Teilnehmer ein tolles Erlebnis zu ermöglichen, bezweifle ich angesichts dieser Aufteilung der 250 km. Ich habe schon oft erlebt, dass „Nicht-Läufer“ solche Anlässe organisiert haben und es ist dabei nie gut rausgekommen. Nur einer, der selber mehrere solche Mehretappenrennen gelaufen ist und die wahren Charakteristika eines letztlich würdigen Erlebnislaufes kennt, kann die Organisation übernehmen und läufergerecht durchziehen.

Zweifellos, unter den grossen Organisatoren dieser Laufdisziplin ist eine ungute Konkurrenzstimmung aufgekeimt. Auch der Marathon des Sables in Marokko entwickelt sich immer mehr zu einem unüberschaubaren Mega-Anlass mit hoher Ausscheiderquote. Die Anlässe der 4-Deserts in Australien und Namibia hatten einen Finisher-Anteil von nur wenig über 50% der Gestarteten, und da sind keine sentimentalen Wüstenliebhaber am Start, sondern top vorbereitete durchtrainierte Läuferinnen und Läufer, die langfristig auf diese Ziele hin gearbeitet haben und einen hohen finanziellen und zeitlichen Preis für die Teilnahme am Anlass aufbringen. Es kann doch nicht sein, dass nur jeder Zweite havariert und auf den Stockzähnen verbissen ins Ziel humpelt.

Genauso wirkt auf mich das Design des Gobi-March 2010; keiner soll glauben, hier zum Spass dabei zu sein. Ihr werdet schon noch sehen, auf was ihr euch da eingelassen habt, macht euch mal auf eine Woche mit extremen Anforderungen gefasst, höre ich zwischen den Zeilen der Ansprachen von Riitta und Mary, die vollzeitlich für die „Racing-the-Planet“ in Hongkong arbeiten und hier militärisch autoritär das Zepter der Organisation schwingen.



Endlich zählt uns die vollversammelte Helfergruppe auf die Strecke: 10-9-8-..., Gobi March 2010 los! Ein befreiendes Gefühl. Nun endlich, nach Monaten der Vorbereitung und akribischem Austüfteln der Ausrüstung und Nahrung, erfolgen die ersten Schritte in ein neues Abenteuer. Ich habe hier die Gelegenheit, an etwas Einmaligem teilzunehmen, eine Chance, wie sie sich in meinem Leben wohl kaum mehr bieten wird.

Vorneweg sprinten (!) zwei oder drei Chinesen, stürmen in vollem Lauftempo aus dem Dorf, gefilmt von einigen Kamerateams. Wie das mit vollem Rucksack geht, ist mir schleierhaft, bei mir jedenfalls hängt einiges am Rücken und zwingt mich zu einem gemässigten Tempo; anstelle eines Raketenrucksack wie beim Roadrunner-Cartoon trage ich eben noch mehr als 8 kg. Entweder ist das nur Show für die Verwandten oder die Medien, welche hier vertreten sind, oder die tragen nichts in ihrem Gepäck. Vielleicht sind sie aber einfach derart durchtrainiert, dass sie in einer anderen Liga laufen. Wir werden sehen.

Zumindest geht Christian Schiester nicht deren Tempo mit, und er hat schon so viel Routine in derartigen Anlässen, dass mir sein Takt bestätigt, nicht viel zu langsam gestartet zu sein. Auch Josep, der Spanier, der in Chile durch seine ausgeklügelte Abkürzung auf der 5.Etappe auf sich aufmerksam gemacht hat und hier zweifellos gewinnen will, fällt - soweit ich es erkennen kann - etwas zurück. Seine extrem muskulösen Oberschenkel verraten, dass er sicherlich im Kraftraum war und für das bevorstehende Gelände Tonnen gestemmt hat. Ob das hilft, wage ich zu bezweifeln.

Alleine laufe ich in die lautlose Weite. Gestern war ich noch in einer chinesischen Gross-Stadt..., und solche Städte pflegen, viel Lärm zu erzeugen: Strassen kochen von Akustik, Leute rufen, pfeifen, hupen, schreien; das Widerhallen von Baumaschinen, kläffende Hunde, kreischende Vögel, dröhnende Pressluftschlämmer, Musik aus Boutiquen, im Himmel das Donnern ferner Flugzeugturbinen, Schrittkonzerte in Unterführungen, mäklige Mopeds und surrende Elektromobile; vertraute Geräusche, unerwartete, schrille, an- und abschwellende. Eine rätselhafte Komposition der modernen Zivilisation. Und nun weit ausserhalb: Nichts davon.



Die perfekte Stille.

Nun piano-piano!! zwingen ich mich, wie beim Heimweg vom Albisgütli hoch zum Waldrand hundertfach trainiert: Nicht zu schnell starten, du hast noch viel viel Zeit! Gewöhn dich erst mal an das Klima, die unübliche Luftfeuchtigkeit, die schmalen Steinpfade und den ständig wechselnden Untergrund! Konzentration bei jedem Schritt ist angesagt, den Autopiloten habe ich getrost zuhause lassen können.

Eine klamme Ungewissheit zerrt hinten an meinem Trikot und will mir vorgaukeln, dass ich diesmal versagen werde. Ich fühle mich plötzlich furchtbar unerfahren und unsicher. Als wäre jeder Schritt ein neues erstmaliges Wagnis. Aber mit weiteren Kilometern kommt eine wohltuende Ruhe und Gewissheit über mich: Ich bin gesund dabei, habe mich gut vorbereitet, bin optimal ausgerüstet, kann auf Erfahrungen anderer mehrtägiger Etappenrennen zählen und bin zu keinen Glanzleistungen verpflichtet, muss kein Soll erfüllen und keine Resultate erzwingen.

Die Wüste ist steinig und wirkt leer; schaut man aber etwas genauer hin, ist sie voll von rotem Jaspis, grünem Olivin und buntem Quarzstein. Die Vegetation beschränkt sich auf einzelne Dornengestrüppe, die z.T. entwurzelt herumliegen. Es gibt keinen einzigen Vogel, der Himmel ist leer.



Die Entfernungen wirken trügerisch.

Langstreckenlaufen ist eigentlich eine stupide Sache. Einfach in gleichmäßigem Trott die vorgeschriebene Strecke und Distanz bewältigen, stundenlang trip-trap-trip-trap, den müden Blick auf die Steine vor den Füßen fixiert, im Hinterkopf einzig die Hoffnung, rasch möglichst den Check-Point zu erreichen, um dann die nächste Teilstrecke in Angriff zu nehmen. Ich denke da an Melissa, meine Tochter, die Geige spielt und oft innert weniger Minuten Tausende von Tönen mit maximaler Präzision aus dem Instrument zaubert, alles hochkonzentriert, enorm fokussiert, kein Fehlerchen ist erlaubt, keine Spur von Nachlassen denkbar, nicht die minimste Unkonzentriertheit möglich, sonst misslingt der Auftritt. Da habe ich mit meiner Passion sicher eine lockerere Bewertungsskala, viel mehr Zeit und manche Möglichkeiten, momentane Schwächen später zu kompensieren.

Unser Einstieg ins Gobi-Abenteuer deutet sich schon auf den ersten Kilometern als unfairer Kampf an: Die Wüste nimmt die Hitze und Feuchtigkeit sowie den Wind zu ihren Verbündeten und bemüht sich überzeugend darum, uns klarzumachen, dass hier andere Gesetze herrschen.

Das Feld der Läufer zieht sich in die Länge, die vordersten kann ich nicht mehr erkennen, auch hinter mir lichte Reihen auf der leicht ansteigenden Ebene, deren momentan trockene Flussläufe gewundene Gräben aufgerissen haben. Locker bleiben, den Rhythmus finden, Kräfte sparen, zügig aber nicht forciert vorankommen. Immer wieder laufe ich an Schnellstartern vorbei, dem hünenhaften Amerikaner mit seinem roten Shirt, das sämtliche Logos bereits gelaufener 4Desert-Events präsentiert, einem Engländer mit beigem Tropenhut, Stan aus Kanada, der garantiert dieses Tempo nicht wird durchhalten können. Dann erkenne ich Josep aus Spanien; er fummelt

an seiner GPS-Uhr herum und bleibt dabei sogar stehen, drückt auf sämtliche Knöpfe und will scheinbar seine Position erfassen. Weiter, weiter.

Der Blick an den Horizont überbietet das bisher Gesehene an Ausmass, Komplexität und Dominanz: Schon eigenartig, bei bald 40°C schwer be packt durch die Wüste zu laufen und hinten am Horizont vom Schnee der Sechstausender geblendet zu werden!



Schon nach wenigen Minuten kann ich mich langsam daran erinnern, wie streng das Atacama-Crossing letztes Jahr war. Und zu diesem Zeitpunkt kommt auch wieder die Frage auf, warum ich das eigentlich mache. Eine kluge Frage, welche mich diese Woche (und auch danach!) noch treu begleiten wird und auf die ich zu diesem Zeitpunkt noch weniger eine Antwort habe als zuvor respektive später.

Aber es ist wunderbar. Diesen Moment würde ich gerne einfrieren und bei Gelegenheiten ein Stück davon auftauen: Weit weg ist mein Alltag, fern der vielen 1000 Anforderungen. Mein Kopf ist herrlich leer. Ich höre nur den Wind, das Knirschen der Steine unter meinen Sohlen, das rhythmische Pochen meines Herzens; alles andere zählt momentan nicht. Es ist schon ein unglaubliches Gefühl, wenn man den Fuss auf staubigen Boden setzt und nicht weiss, ob jemals ein Mensch zuvor diesen Ort betreten hat. Am Horizont ragen die schneebedeckten Gipfel in den Himmel. Just another view of the world. Die Geduld und Perfektion in der Vorbereitung, meine Hingabe an ein unbeschreibliches Ziel wird von einer Landschaft belohnt, die von zeitgenössischen Reisezielen weit entfernt ist.

Wieder werde ich überrascht von sanften Farben inmitten karger Geröllhänge, die sich je nach Blickwinkel und Tageslicht dauend verändern, einem blank geputzten strahlenden Himmel und riesigen weiten Flächen – eine vollkommen stille Landschaft.

Aber die Angaben zur Topographie der ersten Etappe waren leider total falsch: Keineswegs sind die ersten 12 km flach sondern beinhalten eine Steigung von 400 Höhen-Metern, das beschriebene Plateau existiert nicht, sondern stellt eine bergige Landschaft mit ständigem auf und ab dar, die Distanzen zwischen den CP's sind völlig anders als angegeben, sodass ich beim 2.Posten mit noch vollen Bidons einlaufe,

da ich mich auf eine doppelte Distanz eingeteilt hatte. Anstelle der erwähnten 600 Höhenmeter werden es total 1600, und die gesamte Etappe findet nicht wie angekündigt im Turpan-Becken unter dem Meeresspiegel statt, sondern führt rasch hoch auf über 2000 m.ü.M. und endet im Camp 1 auf 2500 Meter. Mich ärgert diese Ignoranz den Läufern gegenüber, welche gerne verlässliche Angaben zum Rennverlauf erhalten und nicht irgendwelche fiktiven Angaben, die jemand aus einem veralteten Streckenbuch der letztjährigen Austragung abliest. Dann lieber *keine* Angaben als derart *falsche*! V.a. für die hinteren Läufer ist es schon von Belang, ob es vom letzten Posten ins Ziel noch 10 km flach (= Angabe) oder 14 km äusserst hügelig auf schottrigen An- und Abstiegen und Geröllhängen/Flussbetten (=Realität) verläuft. Aber niemand beschwert sich, man will ja nicht meckern und den Weichling heraushängen, sicher nicht schon nach der ersten Etappe.



Vorbei an feinen Bächen und verwirrt dreinschauenden kleinen Kuhherden geht es nun in die besagte Steigung: Endlich etwas Profil nach der mühsamen unebenen Ebene. Heftig schnaufend erklimme ich weitere hundert Höhenmeter und schliesse zu Johan aus Neuseeland und Anders aus Dänemark auf. Die Strecke ist gut markiert und das Finden des Trail bereitet keine Probleme. Wie schon erwähnt existiert das angekündigte Plateau nicht, es folgt ein wildes Profil mit vielen Berg-und-Tal-Passagen.

Ich wollte den Gobi March möglichst ohne Schmerzen bestehen. Aber das ist totaler Quatsch, das ist gar nicht möglich. Schon während der ersten Etappe wird mir diese tolle Erkenntnis zuteil: Der Rucksack reibt leicht an den Riemen und der Bauchhalterung, die überforderten Nackenmuskeln beklagen die ungewohnte Laufposition, meine linke Patellarsehne meldet sich diskret aber permanent an der Ansatzstelle am Schienbein, unter der Grosszehe könnte eine erste Blase entstehen. Alles „erlaubt“ und nichts davon beunruhigend, lauf locker weiter, beachte diese Signale, aber lass dich nicht davon verunsichern!



TRAILRUNNING pur!

Inzwischen steht die Sonne hoch und die Höhe wird spürbar, kühler Wind weht angenehm über die immer wieder erfolgreich gemeisterten Bergkämme. Umso schwieriger und gefährlicher gestalten sich die Abstiege über loses Gestein runter in enge Einschnitte. Wie hier die weniger geübten Läufer durchkommen werden, wage ich mir nicht auszumalen. Viele Teilnehmer leben und arbeiten in Grossstädten Amerikas, Englands, Chinas oder anderer asiatischen Staaten und haben kaum Gelegenheit, solches Terrain zu trainieren. Etliche strampeln bestimmt ihre Trainingseinheiten auf stupiden Laufbändern in unterirdischen Fitness-Centern pulsgesteuert und iPod-getrieben ab. Da lobe ich mir meine Trainingsmöglichkeiten im Uetliberggebiet, wo ich gezielt wilde Wege suche, welche mir und auch unserem Hund Stanley viel mehr Freude und Abwechslung bereiten als öde Strassen und Wege in den Hauptachsen.

Die Farbe der Erde und das Grün zwischen zersplitterten Felsfragmenten tun den Augen richtig gut. Vorsichtig meistere ich die schroffen Abstiege und hadere nicht mit der Tatsache, dass hinter jeder Steigung ein neues Tal - und dahinter die nächste Steigung zum Vorschein kommen. Langsam dürfte allerdings das Zielareal in Blickweite kommen, wenn mein Timing stimmen sollte. Nur noch einer meiner beiden Bidons ist halb gefüllt, die Lippen schon rissig, die Kehle kratzig trocken, das bekannte dumpfe Gefühl der Dehydratation macht sich breit.



Vorne im Hang wird ein grün-gekleideter Läufer erkennbar, der scheinbar langsam die Steigung erklimmt. Rasch schliesse ich zu ihm auf: es ist einer der schnellgestarteten Chinesen, und er hält mir bettelnd den sichtlich leeren Bidon hin, begleitet von einer leidenden Geste des quälenden Durstes. Ich opfere 2-3 dl meines Restvorrates, den er stumm nickend entgegennimmt. Während ich mich weiter den Berg hoch

stemme, bleibt er stehen und bettelt auch die hinter mir laufenden Johan und Anders um etwas Trinkmenge an. Nun bleiben mir also nur wenige Schlucke auf der Restdistanz, die ich nicht einschätzen kann. Zumindest bin ich nun sämtlichen Flüssigkeitsballast los und meine vorne an der Halterung des Rucksacks schaukelnden Flaschen sind nahezu leer. Im Ziel muss ich mir eine Optimierung einfallen lassen, mein System der Fixierung hält dem heftigen Schütteln nicht recht Stand und der linke Bidon wandert aus der Halterung nach oben und droht dauernd herauszufallen.

Nochmals ein Tal, wieder eine Bergkette, schon wieder ein Abstieg über losen Grund, der bei kräftigem Schritt ins Rutschen gerät und nur zaghafte Herunterdriften ermöglicht. Ich laufe sehr vorsichtig, will keinen Sturz riskieren und auch vermeiden, dass Steinchen in meine Schuhe geraten, da ich für den Gobi March auf Gamaschen verzichtet habe. Beides gelingt gut, und zu meiner grossen Erleichterung wird ganz hinten am Horizont endlich eine Zeltstadt erkennbar.

Einer der Chinesen, den ich im hügligen Gelände überholt habe, stürmt nun wild entschlossen bewaffnet mit Walking-Stöcken quer durch die langgezogene Ebene dem Ziel entgegen, verlässt die markierte Strecke, um so einige hundert Meter Abkürzung zu gewinnen. Soll er doch, ich bleibe lieber auf der offiziellen Route und vermeide somit Passagen, die vielleicht etwas kürzer, aber dafür umso tückischer sind.

Ich werde den Eindruck nicht los, furchtbar langsam voranzukommen, stolpere über scharfkantiges Geröll, das die meiste Zeit des Jahres durch den Frost zusammengehalten wird und nun durch mein Gewicht ins Rutschen gerät. Dennoch: Meine Befürchtung, in dieser Einöde unerwünscht zu sein, ist unbegründet. Wenn ich genau hinsehe, umgibt mich die Natur mit wohlthuender Gutmütigkeit. Und das Ziel rückt wirklich näher, bald ist Stage 1 geschafft und ich werde irgendwo in den top-10 klassiert einlaufen, gar nicht so übel für diese Sprint-Einstiegsetappe mit Vollpackung! Es geht mir vorab darum, an den ersten Tagen gut durchzulaufen, ohne zuviel Kraft zu verpuffen, um dann auf den Königsetappen 4 und 5 mein zähes Ausdauerpotential ausschöpfen zu können. Hier kann ich mit horrendem Aufwand einige Minuten erkämpfen, auf den langen Etappen aber bei guter Einteilung Stunden gewinnen (oder eben verlieren).



Rhythmisches Trommeln begleitet mich auf den letzten Metern und über die Ziellinie, die ich erleichtert und zufrieden als 6. Finisher lockeren Schrittes überquere. Gut gemacht, locker und unfallfrei angekommen, keine unnötigen Efforts und rasch erholt!

Zeit: 03:45.00

Die besten Läufer sind schon im Zelt verschwunden, daher suche ich Dan und Christian auf, um ihnen zu den Plätzen 1 und 2 der Startetappe zu gratulieren.

Es ist merklich frisch hier auf 2500 m.ü.M. und ein durchdringender Bergwind kühlt mich rasch aus. Also suche ich eiligst das Zelt Nr. 10 auf, zerze die verschwitzten Laufkleider vom Leib, wasche mich minimalistisch mit einigen Dezilitern Wasser der

zugeteilten Trinkmenge von 4.5 Litern (muss bis zum ersten Kontrollposten der morgigen Etappe reichen!), um so in den warmen Wechselkleidern eine Unterkühlung zu vermeiden und das Verbrennen der spärlichen Energiereserven zu minimieren.



Allmählich treffen weitere Läufer ein, auch Bernd aus Österreich, mein „Bettnachbar“ und routinierter Alpinist, ist bei den Besten klassiert und freut sich zurecht über den gelungenen Einstieg in sein erstes mehrtägiges Laufabenteuer.

Mein Patella-Sehnen-Ansatz tut wirklich weh, hoffentlich ist das nur eine lokale Reizung und nicht ein echtes Problem, das zunehmen wird, da ich sonst kaum die gesamte Distanz werde bewältigen können! Vielleicht sollte ich mir folgenden chinesischen Sprüche einprägen: „Mei guanxi!“ (Kein Problem) und „Ming tian wo hoa lei!“ (Morgen geht's mir wieder gut). Auch mein Nierenstein, das locker baumelnde Damoklesschwert, verharrt scheinbar in einer stabilen Position und macht keine Anstalten, unter kolikartigen Schmerzen Richtung Harnblase zu wandern. Mir soll's recht sein, zum Loswerden des Konkrementes habe ich nach China noch genügend Zeit.

Auch Josep der Spanier ist mittlerweile ins Ziel gehumpelt, sitzt mit bandagiertem Knie im Zielzelt und schüttelt verzweifelt den Kopf: Es ist aus für ihn. Seine Quadricepssehne rechts ist gerissen! Soweit ich ihn verstehen kann, hat er kurz nach dem Start Schmerzen bekommen und wenig später ist die Sehne gerissen, einfach so ohne Sturz und auch ohne einen Fehltritt, vermutlich „Materialermüdung“ wegen Über- und Fehltraining. Ich möchte ihn nicht gerade als nahestehenden Kollegen bezeichnen, zumal er in Chile nicht zu seinem Beschiss gestanden ist und mit einer faden Ausrede für seinen raffinierten Betrug auf der langen Etappe ohne Zeitstrafe davongekommen ist. Aber nun tut er mir wirklich leid, all seine Vorbereitungen, Hoffnungen und Erwartungen sind nach wenigen Kilometern zerschmettert. Vermutlich reist er bald heim, zumal evt. eine operative Therapie des Sehnenrisses nötig werden wird.

Auch andere Läufer erscheinen erschöpft und humpelnd im Zielgelände: Die erste Etappe war keineswegs so easy wie prognostiziert, die Fehlangaben von Riitta haben etliche zu forschem Tempo veranlasst und inkorrekte Informationen zu den Wasserstellen manche auf den letzten Kilometer nicht nur physisch, sondern auch mental mehr gefordert, als für den Einstieg geplant. Inzwischen sind auch Christian und Rahel, meine Schweizer Kollegen, eingelaufen und hinterlassen einen vergnügt zufriedenen Eindruck. Mit sinkendem Sonnenstand frischt der Bergwind nochmals etwas auf und alle krümeln die warme windschützende Kleidung aus dem Rucksack.



Mit vollem Bauch sieht die Welt immer besser aus. China macht da keine Ausnahme. Alle denken nur noch ans Essen, Dampf steigt aus Alubeuteln, Nudeln oder Spaghetti schlürfend kauern etliche nahe um das spärliche Feuer im Zentrum des Camps. Bald finden die Vorbereitungen zur Nacht statt, Stirnlampen werden positioniert, Isomatten optimal aufgepustet, Schlafsäcke ausgerollt. Mit dem Gefühl der allgemeinen Erleichterung kehrt etwas Ruhe in die knapp 200 Personen umfassende Reisegesellschaft: Wir haben den Einstieg geschafft, zwar wird es heute Nacht vermutlich kühler und windiger werden als gestern (und somit sicher unter 10°C), aber morgen geht es talwärts Richtung Turpan-Senke und in wärmere Zonen, der Rucksack dürfte auch etwas leichter und einfacher zu bepacken sein, die Laufmuskeln sind bereits etwas an die Anforderungen dieses Wüstentrail adaptiert.

Irgendwann in der Nacht muss ich raus, umständlich aus meiner lauwarmen Schlaf-tüte kriechen und das WC-Häuschen aufsuchen. Unbeholfen stolpere ich quer durchs Camp. Alle schlafen, niemand ist in gleicher Mission unterwegs, keine Stirnlampe zerschneidet das Dunkel. Hinter einzelnen tiefstehenden Wolken schimmert der Vollmond, wenige Sterne finden mit ihrem Schein den Lagerplatz. Ja, die Sterne am Himmel, die sind dem Schöpfer wirklich besonders gut gelungen; wie frisch poliert funkeln kristallklare Lichter aus dem Schwarz des Nachthimmels.

In dieser westlichen Gegend Chinas dämmt es erst sehr spät, denn in ganz China gibt es nur eine *einzig*e Zeitzone, obwohl die Ausdehnung über 60 Längengrade hinweg eigentlich eine Unterteilung in *vier* unterschiedliche Zeitzonen notwendig machen würde. Das Morgengrauen kommt langsam, zuerst nur ein schmaler roter Streifen am östlichen Horizont, wenig später färbt sich der Himmel gelb, und schliesslich steigt die Sonne hinter den Hügeln auf. Allmählich erwacht das Lager, einzelne kriechen aus den Zelten und suchen die wärmenden Feuer auf. Zitternd vor Kälte und eingehüllt in die staubigen Kleider saugen wir die ersten Sonnenstrahlen dankbar auf.

Heutzutage ist es ziemlich sinnlos, wenn man mit vielen Worten beschreiben will, wie irgendetwas aussieht. Stattdessen geht man einfacher mobil mit seinem iPad oder Laptop ins Internet und findet in Kürze atemberaubende Fotos spektakulärer Vulkane, gigantischer Staumauern, kalbernder Gletscher und reissender Flüsse. Bilder können aber nicht vermitteln, was für ein Gefühl es ist, kurz vor Sonnenaufgang am Lagerfeuer zu stehen, mit eisigen Fingern in ultradünnen Handschuhen, durch den kalten Morgenwind mit Tränen in den Augen versunken in die Ferne blickend. Die Nase läuft und die Ohren sind kurz vor dem Abfrieren, man geht aber nicht ins schützende Zelt, da diese Szenerie derart atemberaubend spektakulär ist und die Kulisse gigantischer als die Skyline von Manhattan.



Team Switzerland (Christian, Rahel, Peter)

Stage 2: in the footsteps of the Kazaks

zweite Etappe: 29 km, 500 m Höhendifferenz. Rolling hills, down onto riverbed, track on other side, vehicle track above river. Moderate.

Viele Läufer haben letzte Nacht wirklich gefroren, Bernd hat sich mitten in der Nacht in seine Rettungsfolie eingewickelt und alle sind froh, als endlich die leuchtende Sonne hinter der Bergkante im Osten erscheint; sofort wärmen die Strahlen angenehm und bewegt sich die Läufer­schar deutlich geschmeidiger; klamme Muskeln werden lockerer, knochige Schritte flüssiger, von Kälte zusammengekniffene Gesichter wenden sich froh den wohltuenden Wärmestrahlen zu. Zum Zmorgen gibt es mein bewährtes 150-Gramm - Flockenmischung-Milchpulver-Rohrzucker-Ovomaltine - Müesli und einen Pulvercapuccino. Dann presse ich routiniert meine Habseligkeiten in den 20-Liter-Rucksack, zurre die Isomatte oben fest, prüfe die Halterungsbänder und darf erfreut zur Kenntnis nehmen, dass meine Packung die nötige Kompaktheit und Stabilität am Rücken erfüllt.

Nach einer Informationsmeldung zur 2.Etappe (zuerst hügelig, dann durch ein Dorf, anschliessend ein Flussbett hoch, quer hindurch, Wassertiefe knöchelhoch, dann talabwärts, erneut durch einen Fluss, diesmal vermutlich etwas tiefer, hoch zum Camp 2, Distanz um die 30 km, Profil human, Untergrund mehrheitlich fest, 2 Checkpoints unterwegs) wird von Riitta mitgeteilt, dass die Ordnung und Disziplin im Camp nicht ihren Erwartungen entspreche und nun auch das Pinkeln im Freien verboten

sei, man müsse dazu eine der drei (übel stinkenden) Stehlatrinen aufsuchen, sonst gebe es eine Zeitstrafe, was gleich am Exempel eines sichtlich perplexen Engländers statuiert wird. Dieser wehrt sich vergebens gegen die 15 Minuten extra, seine Untat 10 Meter hinter dem Zelt sei inakzeptabel und kein Grund zu weiteren Diskussionen.

Um 8.30 Uhr richten wir aber endlich unsere Aufmerksamkeit auf das, wozu wir hierhergekommen sind und starten mutig forsch ins zweite Teilstück. Sofort nach wenigen hundert Metern weisen die rosa Markierungsfähnchen hoch auf eine wellige Anhöhe; vorne zieht der Leader Dan aus England davon, dahinter lockeren Schrittes Christian Schiester, in seinem Windschatten das Duo aus China. Etwas konsterniert nehme ich zur Kenntnis, dass die Streckenführung gleich wieder zurück in die Ebene führt und zurück Richtung Camp gerannt werden muss, wo emsigen Chinesen damit beschäftigt sind, die Zeltstadt abzubauen.

Nicht sehr originell, diese Streckenwahl, sind wir doch nach 2-3 Kilometern wieder mehr oder weniger dort, wo der Start erfolgt ist. Was soll's, offensichtlich muss der Veranstalter mit solchen Rundreisen die geforderte Distanz zusammensetzen und die Wüste Gobi bietet scheinbar nicht genug Platz, um eine Etappe von knapp 30 km sinnvoll ins Gelände zu legen...



Also folgen wir weiter tapfer den Markierungen und kümmern uns nicht um die stupide Streckenwahl, sondern fokussieren unsere Energien auf die steinige Piste vor den Füßen. Nun geht es wieder los mit dem welligen Profil, viele Anhöhen werden mehr kletternd als rennend erklommen, genauso viele Abstiege rütteln uns wach und erinnern daran, dass ein möglichst geringes und kompakt dem Rücken anliegendes Gepäck sehr von Interesse ist. Die zwei ganz vorne klassierten Chinesen tragen nur ein symbolisches Täschchen am Rücken, ganz bestimmt sind die beiden nicht mit der geforderten Ausrüstung und Verpflegung unterwegs. Anders aus Dänemark schläft im selben Zelt und hat beobachten können, dass sie vom Kamerateam einer chinesischen TV-Gesellschaft im Camp und auch Unterwegs bestens verpflegt würden, ohne die vielen Kilogramm Futter mitschleppen zu müssen. Es bleibt zu hoffen, dass die so auf Korrektheit und Austeilen von Strafen bedachte Organisation diese Saurei und maximale Unfairness nicht akzeptiert!

Nochmals steigt die Strecke auf über 2500 m.ü.M. Ich laufe alleine, kann vorne manchmal Johan erkennen, beim Blick über die Schultern zurück ist immer wieder Anders sichtbar. Die Strecke ist anspruchsvoll, aber solche Geländepassagen laufe ich routiniert und muss nicht alle Aufmerksamkeit auf das Terrain konzentrieren. Mir wird bewusst, dass sich mir eine weitere Gelegenheit bietet, eine ausserordentliche Idee zu realisieren. Vielleicht zweck- aber nicht sinnlos, ohne ein messbares Produkt und kaum nutzbringend, und gerade darin liegt ein grosser Gewinn. Ich fühle mich leichter und werde, obwohl mit etwas Zwicken in den Oberschenkeln, auch stärker. Die kleinen Dinge des Jammerns sickern spurlos durch mich hindurch. Die Existenz eines Nierensteins versuche ich zu verdrängen. Schmerzen unterhalb der Kniescheibe sind nur spürbar, wenn ich mich ganz darauf konzentriere. Ein Spitzenplatz ist durchaus noch möglich, aber die Konkurrenz läuft beeindruckend hochstehend.

Es hat ja erst begonnen und solche mehrtägigen Läufe bringen immer wieder Überraschungen: Gerade Spitzenläufer verletzen sich, werden krank, verfehlen die Strecke, teilen schlecht ein, laufen zu verbissen, zerbrechen an zu hohen Erwartungen und übermotiviertem Einsatz. Meiner Chance zu einem Podestplatz ist einzig darin zu suchen, dass ich bedacht, ruhig und klug meine Kilometer laufe, geduldig und konstant.

Weit vorne kann ich die Spitze erkennen, also nur wenige Minuten vor mir, lass dich jetzt nicht hetzen! Als ich wenig später diese Hügelkante wacker erklommen habe, kann ich nur matt den Kopf schütteln: Wir sind wieder auf derselben Anhöhe wie unmittelbar nach dem Start, wenige Minuten vom Startbanner entfernt, haben also eine weitere Schlaufe ins Gebirge und zurück absolviert. Welch ideenlose geradezu schikanöse Streckenwahl, wir kommen uns verarscht vor, was soll so eine dumme im Kreis herum Lauferei? Da scheinen nicht sonderlich engagierte Planer am Werk zu sein, und als Läufer kommt man sich einfach nur dumm vor, wenn man nach einer intensiven Laufstunde wieder dort steht, wo man gestartet ist. Vom „mysterious land of the Gobi“ werden wir so nicht sonderlich viel zu sehen bekommen...



Kühle Winde eilen über die Bergkämme, feuchte Luft dampft aus dem nach Rosmarin riechenden Boden. Heute also wieder etwa 30 Kilometer, zumindest 7-8 davon sollten schon geschafft sein. Während ich weiter eile, erfüllt mich grosser Respekt vor dem Mut und dem Durchhaltewillen von Händlern, Reisenden, Pilgern und Missionaren, welche auf der Seidenstrasse gleiche Strecken hinter sich gebracht haben, der damaligen Handelsroute zwischen Asien und Europa. Diese wurde noch in der Zeit vor Christus zu einer Ader der Verbreitung von Wissen, Kultur und Religion (und

Krankheiten, so zum Beispiel der Pest). Und nun sind wir darauf unterwegs, in high-tech-Laufklamotten, auf gestylten synthetischen Trail-Schuhen, mit Multifunktions-Chronographen am Handgelenk, Dry-Food-Kalorienpulver im ergonomisch geformten Rucksack und geschützt durch dermatologisch getestete Liposomen-Sunblocker Faktor 25+, einfach lächerlich!

Mongolen behaupten, dass die Weisheit der Wüste, ihre Stille, sich nur denen erschliesst, die sich ihr aussetzen. Bis jetzt spüre ich nicht viel davon, das gehetzte Tempo dieser zweiten Etappe lässt keinen Raum für besinnliche Momente. Ich finde, wie schon erwähnt, die Wahl der Streckenlängen der einzelnen Etappen äusserst unglücklich und unbedacht. Solche kurzen Sprintetappen sind an einem Mehretappenlauf fehl am Platz, genau so wie eine 100km-Monsterstrecke kurz vor Schluss.

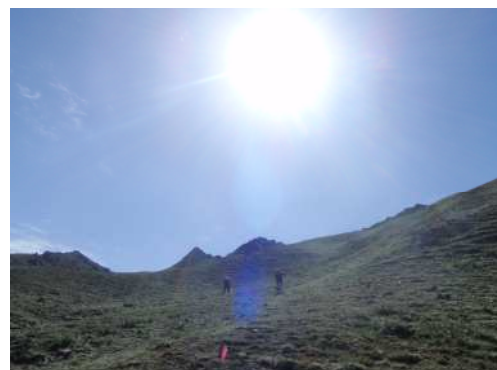
Der kommende Wüstenabschnitt unterscheidet sich deutlich von dem, was ich erwartet hatte. Die Steppe ist weitgehend flach, nur hin und wieder wellig oder mit Hügelketten versehen. Die Bodenbeschaffenheit ist erstaunlich fest, die oberste Kruste vermutlich das Ergebnis der Verbindung, welche Sand und Kies in der ständigen Kondensation in der Nacht eingegangen ist. Tote Kiesabhänge, von Wadis durchzogen – fossile Flüsse als Hinweise auf früher abgelaufene katastrophale Überflutungen.

Plötzlich muss ich an Luigi denken, der kurz vor Weihnachten an der Leukämie verstorben ist. Es ist traurig, dass er mich nicht durch Gobi begleiten kann, auch nicht „virtuell“ über die Internetseite; aber irgendwie fühle ich ihn doch bei mir. Mit Tränen in den Augen verspreche ich (ihm und mir), hier in China mein Bestes zu geben, durchzubeissen falls eine Krise sich breit macht, zäh und unerbittlich weiterzulaufen, auch wenn es keinen Spass mehr bereiten wird. Ich kämpfe hier um absolut *bedeutungslose* Minuten, Plätze und Anerkennung; er hingegen hat fast 10 Jahre lang eigentlich ununterbrochen um das pure Leben gekämpft. Und trotz seinem Tod nicht verloren.

Und dann driften die Emotionen plötzlich nach Finnland, wo ich in gut zwei Wochen (!) am kühlen See vor dem bezaubernden Blockhaus werde unendlich viel Zeit haben, um meine havarierten Füße wieder gnädig zu stimmen.

Die absolute Stille der Wüste mag unterschiedlich empfunden werden, vom einen als beklemmend, vom anderen befreiend – aber gleichgültig lässt sie niemanden. Es ist eine Umgebung, in der es keine Ablenkung mehr gibt, nichts, woran Gedanken haften können, man ist gezwungen, sich mit sich selber auseinander zu setzen. Wo kein sinnloser Lärm mehr die Gedanken stört, wird man hellhörig für subtile Botschaften.

Wenn ich so in langsamen Aufstiegen eine Weile den Himmel betrachte, komme ich zur Erkenntnis, dass solche Schönheit vielleicht nur abgelegenen und gefährlichen Orten eigen ist und die Natur gute Gründe zu haben scheint, besondere Opfer von denen zu verlangen, die sie hier betreten wollen.



Locker laufe ich weiter, auf maximale Effizienz bedacht versuche ich eine gelungene Mischung von Tempo, Ökonomie, Sicherheit und Offenheit für die neuartigen Eindrücke zu finden. Das gelingt mir momentan ausgezeichnet; so habe ich mir mein neues Laufabenteuer vorgestellt, dazu bin ich nach China gereist, dafür lohnt sich der horrende Aufwand.

Flache Passagen und staubige Jeep-Pisten leiten die Strecke zum ersten Kontrollpunkt; dieser liegt in einer armseligen Siedlung mit Lehmhüttchen, die als Behausung von Mensch und Tier dienen, ganzjährig bewohnt und ohne Strom oder Wasser, reichlich unbehaglich wirkend. Nur den *einen* Bidon muss ich etwas nachfüllen und mit einer Isostar-Brausetablette nachladen, der andere ist noch voll, da ich bisher (zu?) wenig getrunken habe. Es gibt wirklich keine Grund, dass ich mich hier länger als nötig aufhalte, nur ein paar staubige Wege, allerlei Abfall und Müll, brüchige Stallhütten. Jetzt geht es leicht ansteigend in ein gewaltiges Flussbett, das fast trocken daliegt, aber in der Regenzeit ungeheure Massen von Wasser aus dem Gebirge talwärts befördern muss.



Die Gelegenheit, auf die wir warten, ist meist schon da.

Konkret heisst das in meiner momentanen sportlichen Funktion, dass ich nun etwas Tempo zulegen sollte, um die heutige Etappe erfolgreich in den vorderen Plätzen zu meistern resp. nicht zuviel Zeit auf die Spitze zu verlieren. Es scheint zu gelingen, der Läufer hinter mir ist nur noch als heller Punkt weit hinten eingangs des Tales erkennbar. Einige Wasserdurchquerungen schaffe ich fast trockenen Fusses, und wenn mal ein Tritt ins Nass nicht vermieden werden kann, trocknen die Schuhe rasch wieder, da der steinige Boden schon stark erwärmt ist und zudem kräftiger Gegenwind bläst.

Weit vorne verengt sich die Ebene zu einem Taleinschnitt, wenig vorher erfolgt die letzte Querung durchs eiskalte Schmelzwasser und danach geht's hoch auf das Plateau der gegenüberliegenden Fluss-Seite.



Stumm kauern einigen Chinesen am Wegrand der kleinen Siedlung, die auf eine langgezogene Strasse zurück talabwärts führt: Wir laufen also nun dieselbe Strecke wieder zurück, einfach um 200 Meter nach Osten versetzt... Wenigstens kann man hier einmal auf einfachem Grund und stetig leicht abwärts mit wohlthuendem Rückenwind kräfteschonend Kilometer abspulen und dem Ziel entgegenfeilen. So ist der Kontrollposten 2 rasch erreicht, und nun folgen nur noch etwa 10 km bis ins Ziel.

Vor mir kann ich immer wieder einen der beiden „superschnellen“ Chinesen erkennen. Oft bleibt er stehen und spricht in sein Handy, dann sprintet er wieder los und verschwindet aus meinem Blickfeld. Eigentlich sind an diesem Anlass mobile Telephone offiziell verboten worden (was ich sehr befürworte!), aber für die Einheimischen gelten vermutlich andere Regeln. Im Ziel diskutieren wir diese Vorkommnisse, auch Christian hat den vor ihm laufenden Chinesen immer wieder am Handy beobachten können, und wenig später war er weg. Könnte es sein, dass die beiden auf dieser unübersichtlich dem Gebirge folgenden Strasse „Mitfahrgelegenheiten“ positioniert hatten, die auf Abruf hinter einer Wegkrümmung gewartet haben, so als hilfereicher Shuttle für 1-2 Kilometer? Immer wieder begegnen wir nämlich Bauern auf knatternden Motorrädern. Bewiesen ist nichts, aber eine ungute Ahnung liegt in der Luft. Ich beschliesse, mich auf meine fair erbrachte Leistung zu konzentrieren und hoffe, dass – falls wirklich gemogelt wird – dies irgendwann in den kommenden Tagen eine ausgleichende Gerechtigkeit erfahren wird. Allerdings vergeblich.

Das Camp 2 ist schon sichtbar (Pfeil), gegenüber auf felsigem Vorsprung, in einer Kulisse wie in einem Nationalpark in Utah oder Arizona. Rote von der Erosion zersägte Monumente ragen teils wie mahnende Hände in den klaren Himmel.



Nun geht's also wieder auf die andere Tal- und Fluss-Seite und das Ziel rückt näher. Ich bin vor zwei Läufern der gestrigen Etappe und versuche nun, die Differenz von gestern wettzumachen und mir ein paar Minuten Vorsprung herauszulaufen. Aber alles bedacht und ohne Quälerei, einfach zügig zielstrebig weiter, rennen auch dort, wo ich lieber marschieren möchte, etwas durchbeissen, wo eine ruppige Steigung die Beine sauer brennen lässt.



Die Zeit scheint still zu stehen.

Es ist überflüssig, den Sonnenstand zu überprüfen, denn sie steht genau über mir. Eigentlich tollkühn, in dieser schrecklichen Mittagshitze die Reise fortzusetzen, aber ich trotte dennoch weiter. Es wird flach, sandig, heiss und verdammt einsam. Das Ziel, wenige Minuten vorher so greifbar nahe und von der andern Talseite detailgetreu erkennbar, entschwindet in weite Ferne. Und dann bin ich doch plötzlich unter dem roten Zielbanner:

Grossartig!

Laufzeit 02:47.05

Rang 5



Als Fünfter laufe ich stolz unter der roten Zielflagge durch, wenig hinter den Besten und sicher 15 Minuten oder gar mehr vor meinen unmittelbaren „Konkurrenten“ um einen Platz in den Top-five! Und alles gesund und ohne „Krampf“, erfreulich locker und mit blasenlosen Füßen, schmerzfreien Gelenken, katerarmen Muskeln sowie ungeschundener Rumpfmuskulatur. Wenn ich diese Vorstellung so durchziehen kann, wird mein Gobi March eine erfolgreiche Unternehmung! Zuhause am Internet

werden sicher einige auf mich stolz sein: Erst wird man für verrückt erklärt, später schlägt es dann in Bewunderung und Anerkennung um.

I'm a running-machine, ready to reload. Oder eher das Duracell-Männchen aus der TV-Werbung, dem zuletzt der Strom ausgeht? Also ist rasch das Zuführen von Kalorien angesagt. Meine Ration für heute beinhaltet folgendes:



4 Stängel OVOSPORT und 2-3 Stück EIMALZIN, ein Protein-Recovery-Drink SPONSER, ein CARNIDYN-Pulverdrink, TRAVEL-LUNCH Hörnli und Hackfleisch, ein Energieriegel POWERBAR, eine Suppe Gemüsecrème KNORR, dazu ein paar SUGUS (genau abgezählt, es sind 4 pro 24 Stunden...). Das genügt wirklich, mehr kann man kaum verdauen. Für die Nacht habe ich dann noch einen FARMERSTENGEL reserviert, und das Frühstück beinhaltet wie bereits geschildert ein MÜESLI sowie etwas Pulverkaffee.

Riitta grinst in unser Zelt und will wissen, wievielter ich heute geworden sei. Stolz berichte ich von meinem fünften Rang. Also müsse ich zur Materialkontrolle, ich soll sofort all mein Material und sämtliche Esswaren zusammenraufen und zum medical tent kommen. Ich finde die Idee einer Kontrolle super und bestätige meine Bereitschaft, klar komme ich. Riitta lässt mich nicht aus den Augen, als befürchte sie, dass ich fehlendes Material bei Kollegen für diese Kontrolle „ausleihen“ könne. Auch Christian Schiester im Zelt nebenan wird bewacht und zur Kontrolle gebeten, wie im Ziel einer Tour-de-France-Etappe, wenn die Antidoping-Agentur die Rennfahrer zur Dopingkontrolle geleitet. Uns soll's Recht sein, wir haben nichts zu verheimlichen, vielleicht wird so endlich klar, dass die beiden Chinesen nicht mit fairen Mitteln unterwegs sind.

Mit langatmiger Penetranz kontrolliert Riitta mit Hilfe einer Check-Liste nun alles: Rucksack (als ob ich alles in einer Einkaufstasche herumschleppen würde!), Sonnenhut (den nehme ich sicher freiwillig mit!), Schlafsack (ich will bestimmt nicht die Nacht zähneklappernd am Feuer verbringen!), Laufschuhe (wer ist schon barfuss unterwegs?!) usw. Nun endlich folgt die Kontrolle der etwas spezielleren Ausrüstung: Kompass, Sonnenschutzmittel, 20 Sicherheitsnadeln, 2 Stirnlampen, WC-Papier, Rettungsdecke usw.

Als sie meine 20 „Painkiller“ sehen will, muss ich passen. Ich habe bewusst *keine* Schmerzmittel mitgenommen, werde auch nie solche Medikamente einnehmen, da ich nicht unter Analgesie laufen will und diese Substanzen gerade bei Dehydratation gefährliche Nebenwirkungen (speziell an der Niere!) entfalten können. Sie bleibt stur, das gehöre zur Pflichtausrüstung und ich müsse schmerzlindernde Tabletten dabei haben, sonst werde ich eine Zeitstrafe aufgebürmt bekommen. So ein Schwachsinn, ich weiss nicht, ob ich mich ärgern oder lachen oder medizinisch argumentieren

soll! Sie hört mir sowieso nicht zu und scheint stolz darauf zu sein, endlich einen Übeltäter mit unvollständiger Ausrüstung entlarvt zu haben.

Aber es kommt noch schlimmer: Wo mein „blister kit“ sei, das offizielle Blasenbehandlungs-Set aus dem Online-Shop der 4Deserts? Ich zeige ihr – wie 3 Tage zuvor bei der Eintrittskontrolle im Hotel in Urumqui – meine Ausrüstung diesbezüglich, bestehend aus Desinfektionsmaterial, Leukotape, Tupfern, Pflaster und einem Stück „Secound-Skin“. Das sei aber nicht das, was sie sehen wolle und entspreche nicht der geforderten Ausrüstung. Mir bleiben die Worte weg. Wieder macht sie ein rotes Kreuz auf ihrem Formular.

Aber ich habe ja mein eigenes Material zur Selbstversorgung der Füße, wurde beim Eintritt-Check als *korrekt ausgerüstet* durchgelassen, ich würde als Arzt sowieso selber meine Blasen behandeln, spare ja mit meiner eigenen Ausrüstung kein Gewicht, hätte damit gute Erfahrungen sammeln können etc., lauten meine ungehört im Wüstenwind verklingenden Argumente. *Unvollständig ausgerüstet*, über das Ausmass der Bestrafung werde ich nach OK-interner Absprache informiert werden.

Auch Christian nebenan schüttelt den Kopf. Bei ihm wurde beanstandet, dass das Nationalitäten-Logo nicht mehr gut erkennbar sei, da er es in sein Laufshirt hat einfärben lassen und durch Schwitzen und Reibung nicht mehr klar ersichtlich ist, dass er aus Österreich stammt. Ihm ist es wörtlich „scheissegal“, er habe auf allen bisher gelaufenen 4-Desert-Trails so viel Beschiss und ebenso viele unfaire Zeitstrafen erleben müssen, dass er sich über dieses weitere Kapitel nicht mehr zu ärgern gedenke: In Chile haben die Spanier mehrmals abgekürzt (nichts passiert), in Ägypten wurde der Sieger (!) von einem anderen Teilnehmer nachts mit Verpflegung versorgt, sodass er selber kaum Gewicht mittragen musste (keine Bestrafung), ebenfalls in der Sahara erhielt Christian 30 Minuten Strafe für den verlorenen Schlafsack (er hat fairerweise selber seinen Verlust eines der Pflichtartikel nach einem Sturz gemeldet), ein anderer Teilnehmer erhielt jedoch nur 15 Minuten Zuschlag für ein Abweichen von der markierten Strecke mit klarem Zeitvorteil usw.

Nun kommt der „Chefarzt“ Dr. Grant und will unsere Kalorienmengen kontrollieren. Meine Portionen genügen seiner Bewertung sofort, ich habe sicherlich genug und das richtige Essen dabei, insbesondere genug Elektrolyte und viele Kohlenhydrate, meine Schweizer Schokoladenkomponenten scheinen ihn besonders zu begeistern. Auch die Packung von Christian gefällt ihn, alles tip-top und genau so wie er sich das wünsche.

Die beiden Chinesen hingegen sind in jeder Hinsicht mangelhaft ausgerüstet: Keine Wechselkleider, allerlei vom „Kleinmaterial“ fehlt, nur ca. 750 Gramm Esswaren in Form eines „chinese-protein-power-pouder“, wie der Übersetzer es stolz nennt. Das sei enorm energiereich und halte für die ganze Woche, lächerlich und unglaublich, aber mit ernster Mine vorgetragen und ohne Platz für Widerspruch. Dr. Grant schüttelt den Kopf, der Übersetzer schüttelt auch, die beiden Läufer schütteln ebenfalls, und sogar Christian und ich, jeder aus anderen Gründen. Es ist längst klar, dass die beiden schummeln, aber keiner der Zuständigen wagt es dies auszusprechen.

Endlose Diskussionen wallen durchs stickige Zelt. Groll füllt meinen Magen über die Unverhältnismässigkeit der Debatte um die offensichtlich fehlende Verpflegung der

Chinesen im Vergleich zu meinem gravierenden „Vergehen“ wegen dem inkorrekten Blisterkit und den fehlenden 20 Tabletten. Ich mache nochmals einen Anlauf bei Riitta, sie soll doch bitte die Relationen behalten und ...aber sie hört gar nicht zu.

So verlasse ich geknickt wie ein geschlagener Hund das Zelt, fühle mich gebrandmarkt als Bescheisser und muss auf meine Strafe warten, die mir sicher die mühsam erkämpften Viertelstunden wieder rauben wird. Es sind nicht (nur) die Viertelstunden Zeitstrafe, die mich masslos ärgern, sondern viel mehr die Ungerechtigkeit und Unfairheit, die wie ein schwarzer Fleck das Bild, welches endlich farbige Züge erhalten hat, schlierig verfärbt. Da wird mit pedantischer Kontrolle am falschen Ort die sportliche Stimmung vergiftet, da will ein Organisator unklug Autorität zeigen, da markiert jemand Macht, wo solche gar nicht gefragt ist.

Allen, denen ich mein Dilemma schildere, staunen mich verduzt an, viele haben auch eigenes Verbandmaterial und nicht das scheinbar zwingend nötige, wenige die geforderten 20 Schmerztabletten im Rucksack. Und dass die Chinesen eine eigene Verpflegungslogistik betreiben, unterwegs und im Ziel, ist für jeden klar ersichtlich.

Mein Mittagsschläfchen gelingt nicht, der Ruhepuls bleibt über 75, die Wut in mir klingt nicht ab, so sehr ich mich darum bemühe. Also unternehme ich nochmals einen Anlauf und suche den Laufarzt auf, damit er zumindest informiert ist, dass ich scheinbar Pflichtausrüstungen aus seinem Ressort unterschlagen habe. Er ist auch irritiert und sieht darin kein Problem, ich soll halt meine Ausrüstung für allfällige Blasen verwenden, er werde mit Riitta und Mary sprechen. Also doch noch intelligentes Leben auf dem Planet Erde!? Aber wenig später guckt er in mein Zelt um mir mitzuteilen, sein Effort habe nichts gebracht, ich werde eine Zeitstrafe erhalten, er habe leider auch nichts bewirken können, so sind halt die Regeln.

Übrigens: der führende Engländer Dan wurde separat in seinem Zelt „privat“ und nicht so schikanös kontrolliert, und scheinbar sei alles okay gewesen.



Inzwischen verdunkelt sich auch der Himmel, Gewitterwolken ziehen heran, sogar einzelne Regentropfen fallen.

Ich packe meine Ausrüstung so gut es geht zusammen, dass ich im Falle eines Regengusses innert Kürze alles im Zelt in die Höhe hängen könnte, da hier der Boden kaum Wasser aufnehmen kann und sofort eine Überschwemmung durchs Camp spülen würde.

Meine Stimmung ist wie abgewürgt, alles wegen so einer dummen Zeitstrafe, die vermutlich auf die Gesamtlaufzeit belanglos sein wird und keine Konsequenzen bezüglich Schlussrangs haben wird. Eigentlich nicht der Rede wert! Umso gespannter bin ich auf das Urteil gegenüber der Chinesen, die sich ja wirklich unfair verhalten.

Es wird folgendermassen entschieden und mir von einer Helferin im Namen der Organisation ohne Rekursmöglichkeit mitgeteilt: Ich erhalte 15 Minuten Zeitstrafe, Christian (wegen unsichtbarem Logo) keine Bestrafung (mit dem Argument, es müssten sonst sehr viele bestraft werden), die Chinesen würden auch noch eine Strafe erhalten, Ausmass noch unklar.



Im Rund der Zeltstadt geht nun die Diskussion weiter. Die Chinesen akzeptieren die andgedrohte Zeitstrafe nicht und drohen mit Abbruch des Rennens, falls sie bestraft würden. Und das wiederum würde das chinesische Fernsehen zur Abreise bewegen, was ja kaum im Interesse des Veranstalters sei und die lokalen Behörden bestimmt nicht erfreuen würde... Und der Hauptsponsor der 3-4 chinesischen Spitzenläufer ist „Mountain Hard Wear“, ironischerweise Hersteller u.a. von spezialisierter Nahrungsmittel für solche Anlässe; genau dieser Anbieter ist aber auch – welch Dilemma! – einer der grossen Geldgeber der „Racing-the-Planet“-Organisation, und den wolle man sicher nicht verärgern und „seine“ Topathleten aus dem Rennen werfen...

Also ducken sich die sonst sorrigoros durchgreifenden Organisatorinnen zur Seite und vertagen die weiteren Schritte auf „später“. Ich bin sicher, dass zuletzt eine symbolische Strafe so gewählt werden wird, dass diese keinen Einfluss auf die Rangierung haben wird und die Chinesen ihre Positionen werden halten könne.

Aber es ist eine bodenlose Frechheit und jenseits eines fairen Anlasses, wenn einzelne Teilnehmer mit 2-3 anstelle 7-8 kg im Rucksack unterwegs sind und zuletzt ein paar Minuten „Strafe“ aufgebrummt bekommen. Es läuft sich *total anders* mit diesen verschiedenen Gewichten am Rücken, das sind zwei grundverschiedene Disziplinen und nicht einfach eine Erleichterung.

Wenigstens erhalte ich Trost und Verständnis von Seiten meiner Zeltgenossen und anderer Kollegen im Camp. Alle sind mit mir einig, dass hier mit verschiedenen Ellen gemessen wird und vorab finanzielle Aspekte die Entscheidungen beeinflusst haben.

Welcher Veranstalter will schon seinen Hauptsponsor verärgern, wer möchte die einheimischen Helden abschiessen und die lokale Berichterstattung abklemmen?

Die meisten Dinge verdoppeln sich durch Missmut, verdreifachen sich bei Ärger - und sterben mit einem Lachen. Ich mach nun halt weiter „as good as it gets“! Was soll ich mich weiter ärgern und mir wegen dieser lächerlichen Begebenheit das Erlebnis versauen lassen? Wie belanglos wird mir der heutige Tag rückwirkend vorkommen! Es sind nicht die zwei Ränge im Gesamtklassement, die ich so einbüsse, sondern meine negative Einstellung zu den Vorkommnissen, welche mir so unnötig viel Motivation rauben. Besser verhalte ich mich wie Christian, der sich über solche Begebenheiten gar nicht mehr ärgern mag.

Schade, dieser 2.Wettkampftag stand eigentlich unter guten Vorzeichen und hätte definitiv in ein tolles Erlebnis überleiten können. Mit der Zeit gelingt es mir endlich, die unerfreuliche Thematik rund um Fairnessfragen abzuschütteln. Entschlossen, positiv vorwärts blickend die nächsten Tage in Angriff zu nehmen, krieche ich in den Schlafsack, letztlich wieder mit einem Ruhepuls unter 60 Schlägen pro Minute.

Stage 3: never ending canyon

dritte Etappe: 33 km, 400 m Höhendifferenz. Down narrow gulley, along riverbed, vehicle track, over hills, open area, downhill to Peach Village.

Ich versuche, meinem Dilemma eine gewisse Herausforderung abzugewinnen. Nun beweise ich halt den netten Damen, dass ich auf diese läppische Viertelstunde nicht angewiesen bin und meine Füße selber behandeln werde, ohne offizielles Bisterkit...



Etwas angespannt schultere ich den Rucksack, der doch schon um einiges leichter geworden ist, und schreite zielstrebig etwas mürrisch zur Startlinie.

Heute seinen es wieder nur 30 km wird berichtet, zuerst runter ins Flussbett, dann entlang dem „never ending canyon“ zum CP 1, dabei allerdings viele Flussüberquerungen, anschliessen einfache Fahrzeugpisten an den Rand einer „typischen Gobi-Region“ (was immer das darstellen soll), zuletzt quer über eine Schnellstrasse und dann nochmals 4 km in ein Dorf, wo heute unsere Gesellschaft übernachten wird, in Behausungen lokaler Einwohner und leider nicht im Zelt.

Die beiden Chinesen erscheinen unbeirrt am Start, und wieder mit einer offensichtlichen Mini-Ausrüstung; auch die TV-Kameras stehen bereit, also alles beim Alten. Sofort nach dem Start stürmt die Läufer­schar furchtlos in einen Felseinschnitt, der hinunter in die Geröllebene führt, welche während der Regenzeiten sicher mit reisendem Wasser durchspült wird. Ich achte vorsichtig auf meine Schritte und vermeide das risikoreiche Tempo der Vordersten.



Dennoch überdrehe ich kurz vor dem Übergang des Kiesweges zum eigentlichen Flussbett den linken Knöchel; ein kleiner - zum Glück glimpflich verlaufener - Fehltritt, ohne Sturz und vermutlich nur eine harmlose Überdehnung der Aussenbänder des linken Sprunggelenkes. Dennoch mahnt mich die kurze Unachtsamkeit zu mehr Vorsicht, zumal nun etwa 10 Kilometer über grobes Flussgeröll folgen. Ich kann das hohe Tempo der besten Läufer nicht halten und auch Johan und Anders ziehen vorne weg, was mich natürlich etwas ärgert, da diese beiden nun auch „dank“ meiner Bestrafungsviertelstunde wieder vor mir im Gesamtklassement liegen.

Ungewohnt verbissen und kämpferisch laufe ich weiter. Wobei hier nicht von Laufen im engeren Sinne geredet werden kann, eher ein Springen von Stein zu Stein, ein Klettern über rundgeschliffene Felsbrocken, ein ständiges Waten durch knöcheltiefes Wasser mit moosig-glitschigem Grund. Vor mir stürzt der sympathische Läufer aus dem Libanon, er bedankt sich ganz herzlich, als ich mich danach erkundige, ob er sich verletzt habe. Nein, nichts passiert, zwar alles nass, aber bis ins Ziel bestimmt wieder knochentrocken... Dort wird er mir allerdings betrübt berichten, dass sein Walkman beim Sturz zerbrochen und Wasser in dieses Gerätchen gedrungen sei.

unten im „never ending canyon“

- o wenig Wasser
- o viele Steine
- o Sonnenstrahlen dringen ins Tal
- o einsame Läufer
- o jeder auf seinem Weg



Es braucht sehr viel Konzentration, eine kluge Streckenwahl zu treffen, die Markierungen zu beachten und gleichzeitig jeden einzelnen Schritt sorgsam zu wählen. Dazu kommt die ungewohnte „Abstimmung“ der Balance wegen dem Rucksack und nasser Schuhe/Socken wegen der häufigen Passagen im Fluss.

Und dann folgt eben genau das, was ich unbedingt vermeiden wollte: ein zweiter Fehltritt, wieder mit dem linken Knöchel, diesmal deutlich energischer als zuvor, schon mehr als eine Überdehnung, da sind sicher ein paar Fasern der seitlichen Bänder in Mitleidenschaft gezogen worden. Gopferteli!, fluche ich, pass doch besser auf! Dieser elende Flusslauf an diesem elenden Lauf ist es nicht wert, dass ich mich verletze, gar nicht zu denken, was passieren würde, wenn ich wegen einem solch idiotischen Fehltritt das Rennen aufgeben müsste! Der Knöchel tut zwar etwas weh, aber vermutlich ist nichts Schlimmes passiert.

Nun schwenkt die markierte Strecke endlich aus dem mühsamen Geröllareal. Erleichtert laufe ich durch kniehohes Gras und klettere mehrmals erdige Böschungen hoch und runter, der Fuss hält den Belastungen einigermaßen stand. Mit Unmut muss ich aber wenige hundert Meter später wieder in den wirklich never ending canyon, erneut geht es längs dem Flusslauf über grosse kugelrund geschliffene Steine in lockerem sandigem Grund. Immer den Blick nach vorne zum nächsten Fähnchen und zugleich nach unten vor die Füße, jeder Schritt ist ein Wagnis, keine 5 Meter geschenkt.

Und dann trifft das ein, was nicht hätte passieren dürfen, eine seit Tagen voraussehlende Befürchtung wird wahr: Ich übertrete den Fuss *nochmals*, wieder das linke Sprunggelenk, nun aber in voller Belastung, sodass ich den Knöchel schwer überdrehe, zur Seite stürze und sofort einen reissenden Schmerz wahrnehme.

Mir wird im gleichen Moment klar: Das war klar mehr als eine Zerrung, nun sind die Aussenbandstrukturen zerrissen. Zudem verspüre ich Schmerzen auch auf der Innenseite, was meine Vermutung einer Gelenkverletzung und Instabilität nährt. Nach einigen Momenten des Schmerz und Schrecken kann ich weiterhumpeln, taub durch diesen Schock wenig später gar wieder etwas rennen, und blind für Signale von unten links renne ich stur und unbeirrt einfach weiter den Fähnchen nach. Es kann einfach nicht war sein, sicher wird mich nicht eine Bänderverletzung aus diesem Rennen werfen, auf das ich mich über viele Monate seriös vorbereitet habe!



Eine totale Leere dringt in meinen Kopf. Ich kämpfe nicht wie erwartet gegen Blasen, Erschöpfung, Hitze oder Muskelkrämpfe, sondern gegen mich selbst und die lähmende Erkenntnis, dass vermutlich alles vorbei ist, bevor es begonnen hat. Kein Blick auf die Uhr, die Zeit steht einfach still, alles wirkt eingefroren. Ich bin voll konzentriert, angespannt wie eine gedrückte Feder. Steck dir Teilziele, setze kleine Etappen, der Stein da vorne, die Kontur am Horizont, das Schattenrelief dort hinten! Lauf jetzt einfach weiter, so rhythmisch und gelenkschonend wie möglich.

Nochmals eine Flussdurchquerung, wo ein paar Chinesinnen vor Freude kreischen, als ich unbeholfen mitten im Fluss fast stolpere, dann ist der CP 1 erreicht. Ich erzähle keinem der dort anwesenden Helfer, Verpfleger oder Fotografen von meinem verletzten Fuss und vermeide Blicke nach unten zum geschwollenen Knöchel, der im Schuh zu spannen beginnt. Auch mir selber will ich nicht eingestehen, dass ein Weiterlaufen kaum sinnvoll ist. Solange es aber noch irgendwie geht, gebe ich sicher nicht auf!

Flach und langweilig wie ein Billardtisch erstreckt sich die Landschaft, keine Hindernisse, keine Abwechslung, nur das mühsame ermüdende Rennen im windgepressten Sand der wenig befahrenen Strasse oberhalb des Flusstales. Ich bin für einmal dankbar, dass es nicht rauf und runter geht, das möchte ich momentan meinem Fuss nicht zumuten, und vielleicht erholt er sich ja auf den kommenden Kilometern.

Ich weiss nicht, ob ich vor etwas davonlaufe oder etwas hinterherlaufe. Laufe einfach weiter.

Ich habe mich hier wieder einmal in eine Lage manövriert, aus der ich nicht mehr fliehen kann, weder vor mir selbst noch vor anderen. Die übliche Maskerade lässt sich nicht aufrechterhalten, jedes Wunschdenken findet keinen Nährboden mehr, angelernte Rollen, seien sie noch so gekonnt, lassen sich nicht mehr spielen. Wie ein verwundeter Invasor humple ich weiter, die Schmerzen der Füße bahnen sich ihren Weg entlang dem Schienbein nach oben und unterhöheln die Moral. Ich war niemals davon ausgegangen, dass dieser Trail ohne Probleme verlaufen würde, aber damit wollte und konnte ich nicht rechnen. Innerlich versuche ich mich vom Schmerz und überhaupt allen Eindrücken unabhängig zu machen. Es ist auch eine Frage des Stolzes.

Es klingt absurd, aber das Weiterrennen löst gleichzeitig ein Gefühl von Euphorie aus. Vielleicht weil es die Vorstellung von Unabhängigkeit suggeriert: Peter Osterwalder rennt auch mit einem verletzten Fuss unbeirrt durch die Wüste Gobi!

Die Natur will sich scheinbar mit mir versöhnen, zeigt sich in der rauen Grenzenlosigkeit als gütige Kulisse und heisst mich aufs Neue willkommen. Also: Alles vielleicht doch nur halb so schlimm. Halte durch. Auch Etappe 3 ist zu schaffen, Zeit dazu habe ich ja genügend. Im Ziel muss ich dann neu beurteilen, wie gravierend die Verletzung ist und ob ich morgen wieder starten kann. Mit einer guten Bandage wird es schon möglich sein, ein saftiges Tape, zwei Paar Socken und die Schuhe eng geschnürt, das wird bestimmt funktionieren. Aber dass ich auch auf der Innenseite Schmerzen habe, ist ein ungutes Signal dafür, dass ich einen Bluterguss im Gelenk habe, und das wiederum ein Indiz für eine gravierende Verletzung, die sicher nicht zu weiteren 160 km in diesem schwierigsten Profil einlädt.



Hin und her, mal Zuversicht, dann wieder bodenlose Leere.

Die Gegensätze sind kaum mehr zu überbieten.

Zum Glück ist der Himmel leicht bedeckt und es weht ein angenehm kühlender Wind in Laufrichtung. Ich überhole sogar den Amerikaner mit seinen Siebenmeilenkompressionssocken. Er humpelt auch etwas und wünscht mir *>good luck<*, als ich ihn über meine Verletzung und meinen *>twisted ankle<* informiere.

Wenn ich den Fuss ganz flach ohne seitliche Kippung aufsetzen kann, gelingt mir ein fast schmerzfreier Laufstil, sobald Unebenheiten auftreten, wird's problematisch und ganz übel dann, wenn es bergab geht. Dann schabt mein Sprungbein spürbar über dem Fersenbein, ich kann es nicht verdrängen... „Talus shift“ nennen das Orthopäden, Zeichen einer klaren Instabilität und sicherlich das Todesurteil für die Knorpeloberfläche, die ja bekanntlich gering oder gar nicht regeneriert.

Was tue ich hier überhaupt? Riskiere ich für einen Lauf, der bisher mehr Ärger als Freude bereitet hat, meine Gesundheit? Ruiniere ich mein Sprunggelenk und muss später mir einer irreversiblen Arthrose dafür büssen, hier stur weitergelaufen zu sein?

Passend zu meiner Stimmung ziehen nun auch noch düstere Wolken auf, der Wind zerrt sie quer über das vor mir liegende Gebirge, sogar einzelne Regentropfen fallen. Meterhohe Staubfontänen wirbeln über die Oberfläche, und der Himmel bekommt eine fahle abweisende Farbe: von der Erosion zerfressene Flussbette, aus dem

Grund herausgefräste Furchen, ein chaotisches Gewirr kegelförmiger Hügel, die an ein vorzeitliches Gräberfeld erinnern. Konturloses Grau löscht alle Konturen, am Horizont duellieren sich die Elemente.

„Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“ (Konfuzius, 551-479 v.Chr.)

So ein kluger Spruch hat mir gerade noch gefehlt.



Das Streckenprofil wird nun wie angedroht wieder „gobi-like“, also hügliges Relief auf losem Sand-Erd-Kies-Stein-Gemisch, gar nichts Gutes für mein Fussgelenk. Zudem sind die Wolken am Horizont verschwunden und tropische Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit machen die verbleibenden 15 km zur Durchhalteübung der unüblichen Art für einen Wüstenlauf.

Irgendwann unterwegs beschliesse ich, mit Kilometerzählen aufzuhören. Und Rennen ist – kaum zu glauben – weniger schmerzhaft als Gehen. So laufe ich stumm weiter, moralisch stehend k.o.

Nach einigen Viertelstunden in welligen Zonen wird weit vorne eine Oase erkennbar, dort ist vermutlich das Ziel der dritten Etappe. Also renne ich zügig weiter, zumal nun auf staubigen Strassen markiert ist. Riitta sprach von vier Kilometern nach der Überquerung der Asphaltstrasse, also etwa noch 20 Minuten beim momentanen Tempo bergab. Nach gehetzten 35 Minuten wage ich ihre Angabe in Zweifel zu ziehen...

Einer der Lastwagen mit dem Zeltmaterial überholt mich rücksichtslos, sodass ich fluchtartig von der Strasse abweichen muss und als Dank dafür in einer Staubfontäne weiterrennen darf. Aber es ist mir ziemlich egal, einzig die Sorge um meinen Fuss zählt und im Ziel werde ich nach einer Inspektion bald wissen, ob ich morgen wieder werde starten können oder abbrechen muss.

Zwar freue ich mich über die Ankunft und fühle einen gewissen Stolz auf meinen 7. Etappenrang trotz der Verletzung. Aber schon die ersten Schritte nach der kurzen Verschnaufpause verheissen nichts Gutes: nur mühsam kann ich aus dem Zielgelände humpeln, jeder Schritt tut weh, ein Abrollen ist unmöglich. Den linken Fuss belaste ich vorsorglich besser nicht mehr.



Es ist ein seltsames Gefühl, schmerzhaft verletzt, mental erschöpft, einer langgehegten Perspektive brutal entrissen zu sein und gleichzeitig zur Unterhaltung des gesamten Dorfes beizutragen. Heute hausen wir nämlich nicht in Zelten, sondern sind zu „Gast“ in einem Wüstendorf. Die Bewohner haben ihre Behausungen für uns geräumt (räumen müssen?). Sicherlich bringt der Gobi March so ein paar willkommene Dollars in die ärmliche Kommune (oder für den Dorfältesten?), vermutlich mehr als mit den wenigen Ziegen und Pfirsich-Bäumen erwirtschaftet werden kann.



Bernd ist auch schon eingelaufen, er wird von Tag zu Tag schneller und teilt sein Rennen hervorragend ein. Ich bitte ihn um seine Tape-Rolle, um mein Sprunggelenk möglichst rasch bandagieren zu können, bevor die Schwellung zuschlagen kann. Er schlägt mir aber die Anfrage ab, er brauche diese spezielle Kleberolle für die 5.Etappe, wenn er seine Gamaschen sanddicht für die Dünenpassagen kleben will.

Also bleibt mir nichts anderes übrig, als wieder durchs Dorf zu humpeln, um beim Medizinerzelt benötigtes Bandage- und Kompressionsmaterial zu erbitten. Dort angekommen ist mein Knöchel definitiv ballonartig angeschwollen, v.a. lateral, aber auch medial, sogar mit einer feinen rotblauen Linie als Ausdruck des Hämarthros (zu Deutsch: aussen und innen geschwollen, Zeichen eines Bluterguss im Gelenk).



medizinische Diagnose:

Distorsion oberes Sprunggelenk links mit

- Ruptur des Ligamentum fibulo-talare anterius und fibulocalcaneare sowie der lateralen Gelenkkapsel
- Teilruptur der vorderen tibiofibularen Syndesmose
- Distorsion der Peronealsehnen
- Kontusion medialer Malleolus
- bone bruise am medialen Talus
- Hämarthros

Therapie: sechs Wochen Ruhigstellung

Prognose: (meist) gut

Dr. Alicia ist dort und besichtigt (durch den Socken hindurch) meinen Fuss. Halb so schlimm, ich soll einige „pain killer“ nehmen und den Fuss in den kalten Fluss unterhalb der Siedlung halten, dann gehe das morgen mit einer passenden Bandage sicher einigermassen und „you will go on!“.

Ich bezweifle ihren Optimismus, behalte aber meine düstere Prognose für mich. Vielleicht hat sie ja recht und ich kann morgen trotz aller Befürchtungen zur 4.Etappe starten. Aber schon der Weg zurück zum Schlafgemach (es ist hier drinnen enger und viel stickiger als im Zelt, zudem schwirren überall lästige Fliegen herum!) belehrt mich eines Besseren: Wenn kein (orthopädisches) Wunder geschieht, ist mein Gobi-Abenteuer hiermit definitiv beendet.

Das Leben wird nicht gemessen an unseren Atemzügen, sondern an den Orten und Momenten, die uns den Atem rauben.

Könnte das so ein Moment sein?



Und dann noch das: Als ich unterhalb der Pfirsich-Plantage das WC aufsuche, ist mein Urin *blutig rot* verfärbt. Mir wird Angst und Bang. Jetzt kommt bald die erste Nierenkolik und was dann? Was gehe ich hier eigentlich für ein völlig unnötiges Risiko ein?!? Demoliere meinen Fuss, begebe mich mit einem Nierenstein in ein abgelegenes Wüstengebiet, bin Teil einer Veranstaltung, die mir von Beginn weg nicht zusagt!

Ich informiere meine Kollegen und auch Riitta, dass mit grösster Wahrscheinlichkeit kein Weiterlaufen möglich ist. Angesichts der Schwellung und meinem mühsamen Gehumple verstehen alle meine Beurteilung und keiner/keine will mich zum „Durchbeissen“ überreden. Es sind ja noch nicht mal die ersten 100 km gemeistert und das schwierige Gelände sowie die langen Etappen folgen erst noch.

Speziell Christian versteht mich bestens: er musste in Australien nach der ersten Etappe aufgeben, durch einen Sturz (zum Vermeiden einer Knöchelverletzung!) ist er aufs Knie geknallt und hat sich dieses derart verletzt, dass er mitsamt seinem Kamerateam wieder heimreisen musste. Während wir gemeinsam unsere Alubeutel mit Nudeln oder Spaghetti leer löffeln, tauschen wir extreme Eindrücke von besonderen Läufen aus: Er berichtet von seiner Hilfe an einen kollabierten Läufer am Marathon des Sables und die nicht funktionierenden Notsignalraketen, offene Füsse während und nach dem Dschungel-Marathon im Amazonas, Grenzerfahrungen in der Antarktis. Meine Schilderungen vom Umweg in der nächtlichen Sahara (ich habe mich auf der 4. Etappe in ein Nebental verlaufen und zum Glück wieder auf die markierte Strecke gefunden) und optische Halluzinationen an der „Diagonale des Fous“ quer über La Réunion im Rahmen der Erschöpfung und Koffein-Intoxikation (ca. 5-6 Liter Coca-Cola während 10-12 Laufstunden) erheitern uns rückblickend beide. Solche im Sinne des Wortes „wahnsinnigen“ Erlebnisse und Erfahrungen macht man nicht am New-York-Marathon und schon gar nicht auf dem Laufband im Fitnesscenter.

Das ausserplanmässig durchgeführte allgemeine Briefing für den morgigen Tag bringt nochmals Überraschungen: Morgen werden wir (sofern ich überhaupt starten werde) um 03.45 Uhr mit Bussen von hier zum Start der 4. Etappe gefahren (geplant 06.00 Uhr). Also Tagwache 02.45 Uhr (!), heisses Wasser ab 03.00 verfügbar, fertig gepackt und startklar in die Fahrzeuge ab 03.30 Uhr. Es wird also eine sehr kurze Nacht werden, da in den stickigen Unterkünften saunamässige Hitze resp. Feuchtigkeit herrschen und vor 23 Uhr kaum Temperaturen eintreten, welche etwas Schlaf ermöglichen.



Mir ist inzwischen sowieso alles egal, ich habe mich eigentlich entschieden, werde aussteigen. Aber für die verbleibenden Läuferinnen und Läufer ist so eine nahezu fehlende Nacht nicht sonderlich dienlich in Anbetracht der Tatsache, dass nun das Rennen wirklich beginnt, die langen und echt schwierigen Etappen bevorstehen sowie mit dem Eintauchen in die Turpan-Senke der Hitzeofen auf die Teilnehmer wartet. Erneut zweifle nicht nur ich am Geschick der Organisatoren, welche jegliche Umsicht vermissen lassen. Und so ein Bustransfer ist einfach nur stupid, man hätte bestimmt die Streckenwahl anders legen können.

Abbruch

Wenige Viertelstunden Schlaf später ist Tagwache, wortlos packt jeder seinen Rucksack, kaut lustlos an einem Energiestengel, schnürt die Laufschuhe, ist in Gedanken auf den bevorstehenden 40 km der heutigen Etappe. Erste Schritte und ein Blick auf den bandagierten Knöchel haben mich in meiner Entscheidung bekräftigt: *Ich werde nicht starten.*

JA sagen braucht oft Mut, NEIN sagen immer Stärke. Mühsam kleinschrittig kämpfe ich mich nach vorne zum Besammlungspunkt und teile meine Entscheidung Riitta mit. Und dass ich nicht gedenke, die restlichen Tage mit dem gesamten Tross weiterzureisen, sondern möglichst rasch zurück nach Urumqi und von dort vorzeitig nach Hause fliegen will. Ihr einziger Kommentar ist, dass ich sowohl den Transfer als auch die Extranacht im Hotel selber bezahlen müssen. Das ist mir ziemlich egal, ich will einfach nur weg von hier. Es ist, als versuche ich, durch sofortiges Heimreisen meine guten Erinnerungen anderer solcher mehrtägiger Langstreckenläufe zu schützen.

Vorerst muss ich - wie alle anderen auch - mit den bereitstehenden Bussen zum Start fahren, dort werde dann beraten, wie ich weiterreisen könne. So bleibt mir wenigstens noch die Möglichkeit, mich von einigen Läufern zu verabschieden, alle finden es schade, nur wenige wollen mich zum Weiterlaufen überreden. Der Sachverhalt ist eben klar, und viele waren schon in ähnlichen Situationen und raten mir zum Abbruch.

Von blinkenden Polizeifahrzeugen angeführt dieselt der Konvoi durch nachtschwarze Wüstengebiete dem Startgebiet zur 4. Etappe entgegen. Ich fühle mich erleichtert, meine Entscheidung stimmt, bald werde ich auf dem Heimweg sein und dieses frustrierende Kapitel beenden können. Wie ein Film in Zeitlupe betrachte ich die Vorbereitungen der Läufer zum Start, unbeteiligt sitze ich unter einem Rebenhain am Fluss, das ganze Ritual der letzten Minuten vor dem Start geht mich nichts mehr an. Und 30 Sekunden nach dem Startschuss sind auch schon alle weg, meine guten Wünsche sollen bei ihnen sein.

Mit dem Jeep Nr. 8 kann ich - übrigens gemeinsam mit Josep, der trotz seinem Sehnenriss die ganze Woche bei der Gruppe bleibt und sich von Camp zu Camp fahren lässt - zum Ziel der heutigen Strecke fahren und dort werde dann ein Taxi für mich organisiert. 1500 Yuan (=300 US-\$) für die 250 km-Fahrt muss ich cash zahlen. Von mir aus, einfach nur weg von hier, auch wenn dieser Fahrpreis unverschämte ist und dem Lohn eines chinesischen Arbeiters für 10 Tage schuften entspricht. Einmal mehr wird eine Notlage schamlos ausgenutzt, ich mag mich gar nicht mehr ärgern.

Allmählich steigt die Sonne höher, das Tal wird von Strahlen durchflutet, ein heisser Tag bricht an. Ich befürchte, dass heute viele Läufer Probleme bekommen werden: 40 km in sandigem Gebirge, nirgends Schatten, mittlerweile in der berühmten Senke mit den gefürchteten Temperaturen angekommen beginnt nun das Rennen so richtig.



Abbruch >> des Rennens
Aufbruch >> zur Heimreise
Anbruch >> für neue Ziele

Meine Vorahnung wird recht bekommen: Heute gibt es einen Todesfall. Ein 32jähriger Amerikaner wird kurz vor dem Ziel mit Hitzeschlag, Sonnenstich, Verbrennungen, dehydriert und völlig erschöpft zusammenbrechen, die genauen Umstände sind und bleiben unklar. Per Kamel wird er ins Ziel transportiert, mit Infusionen ins lokale Spital gebracht, wenig später nach Urumqui transferiert, wo er 3 Tage später trotz medizinischer Hilfe im Beisein seiner Freundin und des Bruders versterben wird. Tragisch und erschütternd.

Aber vielleicht ereignet sich dies alles doch nicht ganz zufällig; ich bin überzeugt, so ein Desaster wäre sicher zu vermeiden gewesen: Gescheiterte Planung der Streckenlängen, mehr Schlaf vor so einer strengen Etappe, strengere Zeitlimiten für die langsameren Läufer (um derart lange Zeiten in der prallen Sonne zu vermeiden!), wachere und klarere Präsenz der Ärzte, welche Läufer mit offensichtlichen Problemen zu ihrem eigenen Schutze aus dem Rennen nehmen müssen. Vielleicht werden diese Vorkommnisse ja ein Überdenken der Veranstaltung vorantreiben, was ich aber bezweifle. Besagter Amerikaner hat sich vermutlich selber klar überschätzt, zudem hat er alle Formulare unterschrieben, die ihm die alleinige Verantwortung für sein Tun auferlegen. Die Organisatoren leben ja vom Mythos der fast unmenschlichen Leistung, die ihre Anlässe erfordert. Und da gibt es schon mal Opfer...

Es ging übrigens im gleichen Tonfall weiter: auch die 5. und mit 99 km unter solchen Bedingungen verantwortungslos lange Etappe wurde zu einem sportlichen Desaster mit vielen Aufgaben. Daher wurde die anschliessende Schlussetappe neutralisiert, von 22 auf 3 km reduziert und ohne Zeitmessung nur noch symbolisch gelaufen, damit zumindest der Zieleinlauf simuliert und Bilder strahlender Finisher im Internet publiziert werden konnten.

Zurück zu mir und meinen letztlich banalen Sorgen. Die Organisatoren lassen mich noch etwas in Ungewissheit schmoren: Sie würden nun für mich speziell ein Taxi bestellen. Dann ein halbe Stunde später auf meine Anfrage hin, wann dieses komme, leere Gesten, das Fahrzeug sei noch nicht angefordert, da unklar sei, wo man

dieses bestellen soll. Erneut muss ich mich bemühen, um zu erfahren, dass vielleicht einer der chinesischen Helfer mich nach Urumqui wird fahren können, ich soll mich etwas ausruhen und werde über den Stand der Planung informiert werden. Nochmals eine halbe Stunde später lautet die Information, dass Oliver (Koordinator der Zeltaufsteller) mich shutteln wird, er sei aber noch zu müde nach der kurzen Nacht und müsse vorerst schlafen gehen.



Um 10 Uhr fahren wir wirklich los. Oliver ist Chinese, war aber vor Jahren als Austausch-Student 6 Monate lang in Gelsenkirchen in Deutschland und freut sich darüber, mit mir auf den bevorstehenden 3-4 Fahrstunden seine Sprachkenntnisse etwas auffrischen zu können. So wird die Fahrt auf dem Highway 312, dem längsten weltweit - er führt über 5000 km von Ost nach West quer durch das chinesische Reich - zu einer interessanten Reise und mir werden lehrreiche Informationen zu China, deren Menschen, Politik, Schulsystem, Militär, Probleme und Perspektiven zuteil.

Am frühen Mittag treffen wir endlich im Hotel ein, Oliver muss sofort wenden und zurück zum Camp 4. Er war ein kleiner Lichtblick in den Begegnungen mit Chinesen und ich wünsche ihm, dass er seine ehrliche Art wird behalten können. Rasch erhalte ich gegen Vorweisen des Coupons meinen roten Rollkoffer, das Einchecken im Hotel ist allerdings wieder mühsam und umständlich, obwohl ich ja bereits für eine weitere Nacht bereits gebucht bin. Nun drängt die nächste Priorität: der Rückflug Urumqui > Peking > Frankfurt > Zürich.

Im Aufzug zur dritten Etage, wo ein Reisebüro sein soll, bin ich erstmals seit 5 Tagen meinem Spiegelbild konfrontiert. *Mensch, siehst Du beschissen aus!* ist mein spontaner Gedanke, welcher der Wahrheit bedrohlich nahe kommt: müde, matt, unrasiert, hager, frustriert, traurig, wütend, verunsichert, angespannt, tief enttäuscht, schmutzig und gequält starrt mich mein befremdend wirkendes Spiegelbild ungeschminkt an. Ein „Ping“ des Elevators befreit mich von diesem erschreckenden Anblick, schabend öffnen sich die Türen zum 3th floor des Yin Du-Hotel.

Ein weiteres Hindernis gilt es nun zu bewältigen: im travel-office quatschen drei Chinesinnen heiter weiter, obwohl ich mit hilfesusuchenden Blicken meine Aufmerksamkeit auf mich zu lenken versuche. Erst meine Intervention „Sorry, do you speak english? I would like to change my flight home to Switzerland“ lässt die eine kurz aufgucken. Aha, ich will etwas von ihr, dann muss sie halt mal zuhören. Artig trage ich mein An-

liegen vor, die gesamte Reise um drei Tage vorzuverschieben, zeige alle Reservationen und Flugnummern. Das überfordert die Dame hinter dem Bildschirm nun definitiv, so etwas Unübliches scheint diesem Reisebüro noch nie jemand aufgetragen zu haben. Da wird Nr. 2 involviert, die aber synchron zur „Bearbeitung“ meiner Anliegen Geldscheine zählt und das Handy zwischen Schulter und Ohr eingeklemmt eine emotional gefärbte vermutlich private Auseinandersetzung führt. Nr. 3 gafft überfordert hin und her und murmelt dazwischen. Man könne leider nichts für mich tun, ich könne den Flug nicht verschieben, lautet das Verdikt nach intensiven Beratungen. Aber sie würden mir gerne ein neues Ticket verkaufen, das sei durchaus denkbar. Nun werde ich laut und bestimmt, klage Nr. 1 an, sie habe es ja gar nicht probiert und will wissen, wozu denn dieses Reisebüro überhaupt da sei. Nun kommt Nr. 4, ein etwa 30jähriger Managertyp, der sich auch noch einmischt und mitdiskutiert. Hin und her wandern Argumente, immer wieder unterbrochen von ganz anderen Aktivitäten dieser emsigen Bürodamen.

Als grosse Erkenntnis dieser halben Stunde, die ich in meinen verschwitzten Laufkleidern und mit sämtlichem Gepäck im noblen Office verharre, wird mir feierlich ein zerkrümeltes Fress-Zettelchen überreicht, auf dem meine Lösung stehe: Das sei die Telefonnummer, wo ich mich melden könne, wenn ich einen Flug verschieben wolle, vielleicht spreche dort sogar jemand englisch, da soll ich meine Anliegen in kompetente Hände deponieren, es koste allerdings etwas und ob es wirklich möglich sei, einen Flug zu verschieben, kann niemand mit Gewissheit bestätigen. Nun wird es mir definitiv zu bunt, ich bitte Nr. 3 (die zumindest eine gewisse Kompetenz ausstrahlt), für mich dort anzurufen und mir die Optionen mitzuteilen. Damit hat sie nicht gerechnet und etwas überrumpelt nimmt sie das Zettelchen wieder an sich. Ich soll dann halt dort hinten in der Ecke Platz nehmen, es dauere sicher nur eine halbe Stunde oder so, dann werde ich weiter informiert, was möglich sei. Also wieder kaum ein erfolgversprechendes Angebot zu Hilfe.

Ich beschliesse, vorerst duschen zu gehen, endlich raus aus den staubigen Laufkleidern, den Fuss vernünftig bandagieren und dann sehen wir weiter. Natürlich blinkt die rote Error-Lampe am elektronischen Zimmerschloss und will meine Magnetcode-Karte nicht akzeptieren. Nach etlichen gescheiterten Versuchen erbarmt sich eine Putzfrau auf demselben Flor und öffnet Room five-o-seven mit ihrem Universalkärtchen. Es gibt sie doch noch, die guten Seelen, auch im fernen China! Genervt werfe ich sämtliches Gepäck und Kleider in die Ecke, schreite humpelnd aber zielstrebig unter die Dusche und bin erleichtert, als nach wenigen kalten Litern handwarmes Wasser aus der Brause strömt. Eher als lästiges Übel denn als befreiende Wäsche oder Preisung der Segnungen des modernen Lebens erledige ich dieses Ritual, das nach anderen Laufabenteuern immer ein Moment der Erleichterung dargestellt hat. Minimalistisch erledige ich diese Prozedur, um mich rasch wieder wichtigeren Dingen zuwenden zu können.

Inzwischen ist es in der Schweiz 7.30 Uhr. Ich kann endlich Heidi anrufen, sie hat sich sicher Sorgen gemacht, nachdem ich auf der vermutlich inzwischen im Internet aufgeschalteten Rangliste der vierten Etappe nicht erschienen bin. Im dritten Anlauf erreiche ich sie, zurück mit Stanley nach der Morgenrunde.

Erleichtert hören wir unsere Stimmen, sofort gerät die Welt wieder in die rechte Umlaufbahn. Nein, ich bin im Hotel. Nicht das Knie, sondern das Sprunggelenk ist verletzt, halb so schlimm (im Internet wurde auf den „breaking news“ berichtet, Runner

Peter Osterwalder from Switzerland habe wegen einem „knee injury“ aufgeben müssen). Zum Glück, der Nierenstein macht keine Probleme. Ich musste aufgeben wegen den Schmerzen, der Schwellung, der Instabilität, alles harmlose mechanische Gründe und nichts Vitales. Heidi atmet beruhigt auf, und ich bin froh, dass ich sie dank diesem Anruf aus der Ungewissheit befreien konnte.

Seltsam, aber wahr: Sie lag genau zu jenen Viertelstunden, als mir die drei Misstritte zum Verhängnis wurden, beunruhigt ängstlich hellwach im Bett, 3-4 Uhr morgens lokale Zeit, exakt nach 30-60 Laufminuten der 3. Etappe. Und hat gespürt, dass etwas nicht stimmt; war gewiss, dass ich in Not bin. Immer wieder sei sie im Internet nachschauen gewesen, ob News publiziert werden. Als nur die ersten 3 Finisher aufgelistet wurden und dann über Stunden keine weiteren updates erfolgten, wurde sie zusätzlich unruhig und bestätigt in der unguten Ahnung (Gewissheit?), dass ihr Gefühl nicht täuscht. Erst gegen Mittag erschien dann die Zielliste, auf der ich als 7. erschien, und gröbere Bedenken konnten vorderhand zerstreut werden. Dennoch: erstaunlich ist es durchwegs, dass meine Verletzungen 15'000 km entfernt von zuhause zeitsynchron im gesamten Ausmass registriert, ja fast erlebt wurden.

However, nun ist alles soweit geklärt und zuhause braucht sich niemand mehr um mich zu sorgen, was nun noch folgt sind rein organisatorische Belange und letztlich unwichtig. Dennoch drängt es mich, das elende China möglichst rasch verlassen zu können, raus aus diesem unfreundlichen Land, bitter enttäuscht. Also nochmals nach unten, floor 3, travel agency, Akt 2 im Drama „how to fly home earlier“. Drei neue China-Tussies kichern dämlich hinter dem Glaspult. Keine hat eine Ahnung von meinen bereits mehrfach geschilderten Anliegen, niemand wusste von der scheinbar zu organisierenden Flugverschiebung. Aha, ich wolle einen Flug vorverschieben, ob das wohl möglich sei? Nach Peking und dann nach Frankfurt und dann nochmals? Frankfurt, wie schreibt man das in chinesischen Lettern? Eifrig wird in einem Notizbuch geblättert. Wieder das unkoordinierte Hin-und-her, nochmals erstaunte Blick und keinerlei Interesse, wirklich etwas zu bewirken.

Mir wird's definitiv zu bunt, ich nehme meine Unterlagen mit den vorgebuchten Flügen und sämtlichen Bestätigungen wieder an mich und verlasse kommentarlos das Büro; hier komme ich der Lösung keinen Schritt näher. Ein Anruf aus dem Hotelzimmer in die Schweiz ins Reisebüro, wo ich die Flüge gebucht habe genügt, eine knappe Erklärung meiner Anliegen reicht, 15 Minuten später erfolgt die Bestätigung, dass alles um 72 Stunden vorverschoben werden konnte, FAX mit der Bestätigung folgt. Ich gelobe unser verlässliches System genauso wie die Tatsache, dass ich meine Reservationen nicht selber übers Internet getätigt hatte und so auf die Hilfe eines kompetenten Reisebüros zurückgreifen darf.

Wozu schildere ich die Begebenheiten rund um meinen Rückflug so weitschweifig? Weil mir diese Momente in erschreckender Manier vor Augen geführt haben, was passiert wäre, wenn ich mich *ernsthaft* verletzt oder mein Nierenstein Probleme bereitet hätte. Es wäre nämlich -GAR NICHTS- passiert. Niemand hätte sich auch nur einen Deut um mich gekümmert, kein Chinese hätte mich auch nur eines Blickes gewürdigt. Vielleicht wäre es mir gelungen, mit ein paar 100-Dollar-Scheinen wedelnd Aufmerksamkeit auf mich zu lenken und etwas Interesse (an mehr Dollars) zu wecken, mehr wohl kaum.

So erlebe ich China nicht nur am Travel-Desk im 4-Sterne-Hotel, sondern auch bei vielen kleinen weiteren Begebenheiten, wo ich in Kontakt zur Bevölkerung trete: Das Individuum zählt hier scheinbar wirklich nichts, keiner engagiert sich in seinem Job (ausser er hat einen unmittelbaren eigenen (finanziellen) Profit, dann aber umso mehr...), hinter jedem Mitarbeiter langweilen sich fünf weitere, alle sind beliebig ersetzbar und echte Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft sind Fremdwörter.

Auch sehe ich nie (!) einen Chinesen oder eine Chinesin herzlich lachen oder mit fröhlich zufriedenem Gesicht, keine spontanen Regungen, kaum etwas emotional modifizierte Mimik, einfach nur „funktionieren“ und tun was nicht vermieden werden kann. Keine Herzlichkeit, null Spontaneität, kaum Lebensfreude, nichts Persönliches. Mag sein, dass meine Optik durch die Verletzung und das Scheitern meines sportlichen Zieles verzerrt und getrübt ist. Aber auch andere Besucher von China haben mir ähnliche Erlebnisse geschildert und dieses Land abweisend und unpersönlich individualitätslos erlebt.

Wenigstens bleibt mir nun genügend Zeit, um ein paar schöne Souvenirs einzukaufen, welche ich in Form wunderbarer Textilien aus Seide und Paschmina in einer Markthalle finde.



irgendwann nachher

- *Dass ich hier mitgemacht habe. Ich bereue es und dann doch wieder nicht.*
- *Dass es wieder ein verrückter Lauf werden würde. Daran habe ich nie gezweifelt.*
- *Dass mit dem unfallbedingten Ausscheiden neue Erfahrungen auf mich warteten. Damit habe ich nicht gerechnet.*



Erfolg bedeutet bekanntlich einmal mehr aufstehen als hinfallen.

So gesehen hat mir diese Erfahrung richtig gut getan.

Einmal ein Ziel klar zu verfehlen, einmal trotz langfristiger Planung und seriöser Vorbereitung zu scheitern, einmal auch mit Willen, Sturheit und Selbstüberwindung doch nicht dorthin zu gelangen, wohin ich wollte; das mag eine neue Erkenntnis sein, die mir bisher fehlte. Ich will das Scheitern allerdings in Zukunft nicht zur Gewohnheit werden lassen...Jedenfalls tut es auch jetzt noch weh, dass ich mein grosses sportliches Ziel für 2010, am Gobi March eine super Leistung zu bringen und stolz über die Ziellinie zu laufen, nicht realisieren konnte.

Ja, vielleicht waren meine Fehltritte sogar „nötig“, um mich vor viel gravierenderen Komplikationen durch meinen Nierenstein oder andere Probleme an den langen Etappen zu bewahren. Möglicherweise war *genau das* meine Pilgerreise auf meiner persönlichen Seidenstrasse, ganz anders als in vielen Stunden erdacht, total kontrovers zum Erwarteten, maximal divergent zu meinen Plänen.



Eine Reise hinterlässt Spuren und verdeutlicht:

Es gibt immer einen Weg, man muss ihn nur finden.

Das Limit ist in dieser Sportart immer nur eine imaginäre gedachte Linie. In China verlief sie quer durch meine Intentionen, schrill durch einen vorgezeichneten grandiosen Plan.

„Nie mehr wieder!“ wird vielleicht durch „Jetzt erst recht!“ ersetzt?

Nirgendwo als bei solch verrückten Sportanlässen ist Gesundheit und Kollaps, Sinn und Wahn, Freude und Leid so nahe beisammen und letztlich Teil des Ganzen.

Ja, es stimmt: Leidenschaft schafft Leiden. Und das Halten des Gleichgewichts ist bestimmt die erfolgreichste (und zugleich schwierigste) Art der Fortbewegung.

„Das Glück entflieht uns, wenn wir hinter ihm herrennen.“ (Mahatma Gandhi, 1869-1948)

Vielleicht habe ich einfach zuviel gewollt.

„Nichts ist dem wahren Glück so sehr im Wege wie die Gewohnheit, etwas von der Zukunft zu erwarten.“ (Leo Tolstoi, 1828-1910)



Man kann mir (zu Recht) vorwerfen, mein Bericht zum Gobi March wäre ganz *anders* ausgefallen, wenn ich einen Platz auf den vorderen Rängen erlaufen hätte oder gar vom Podest der besten Drei hätte strahlen dürfen. Dann wäre bestimmt jeder Punkt, den ich hier detailliert mit säuerlichem Unterton niedergeschrieben habe, ins Grandiose verzerrt worden, alle Unpässlichkeiten als besonders bravoureus gemeisterte Hürden, jeder schwierige Aspekt als zusätzliche Herausforderung auf dem Weg zu einem genialen Erlebnis.

Ich verstehe jeden, der diesen Bericht nach einigen Seiten weglegt, gelangweilt von den pessimistischen Auflistungen sowie Schuldzuweisungen an eine scheinbar inkompetente Organisation. Sicherlich schreibe ich mir hier etwas Frust von der Seele und versuche damit, ein letztlich gescheitertes Unterfangen abzustossen. Ich habe einmal in einem Kalender gelesen, dass *schlechte* Nachrichten im Schnitt 46 Mal weitererzählt werden, *positive* dagegen nur 6 Mal. Wie hätte mein Bericht aus Chile gelautet, wenn ich kurz vor dem Ziel wegen einem Brechdurchfall ausgeschieden wäre? Welche Erinnerungen blieben vom Marathon des Sables, hätte ich nachts auf der 4. Etappe den Weg aus dem Nebental nicht wieder auf die richtige Route gefunden und wäre nach Abfeuern der Notrakete disqualifiziert worden? Welche Eindrücke hätten die Erinnerungen überdauert, wenn in auf La Réunion unterkühlt und entkräftet in Dos d'Ane aufgegeben hätte?

Interessant waren aber auch die Reaktionen von Freunden und Bekannten auf meine Berichterstattung zur Verletzung und der vorzeitigen Heimreise: Während viele mir Mut gemacht haben und mit verständigen Worten meinen Entscheid zum Abbruch bekräftigten, haben sich andere, die noch laut zu meinem Erfolg in Chile „Hurra!“ gerufen haben, gar nie gemeldet.

Vor mehr als einem Jahr habe ich begonnen, meine Reise durch Gobi mit der nur denkbar optimistischen Ignoranz zu planen. Meine Fussspuren im Sand der Wüste sind längst verweht, die verletzten Bänder verheilt, die Kälte der Nächte und die Glut der Tage steckt nicht mehr in meinen Knochen. Mit der nötigen Distanz kann ich den Erlebnissen die passende, letztlich wirklich geringe Bedeutung zuordnen. „Gobi“, das klang lange für mich wie eine Zauberformel. Nur hielt sie nicht, was ich mir davon versprochen habe. Vielleicht waren meine Erwartungen auch einfach zu hoch und die Bedeutung, die ich diesem Anlass beigemessen habe ziemlich übersteuert?



Wer alle seine Ziele erreicht, hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt!

Sicher interessiert es mehr, was ich aus den Erlebnissen in China gelernt habe als das, was mir in den turbulenten Momenten durch den Kopf ging. Ein Gedanke war immer da:

Ich mag keine Verlierer und schon gar nicht die permanenten Jammerer, aber noch weniger ertrage ich die pausenlosen Sieger.

Bestimmt wird mir mein Erleben in China helfen, allen dreien gegenüber etwa toleranter zu werden. Eine versöhnliche Erkenntnis, mit keiner Kreditkarte zu bezahlen, hart erarbeitet.

Es gibt noch viel zu entdecken. Wenn ich will, kann ich ja 2011 nochmals am Gobi March teilnehmen. Oder ein anderer Wüstenlauf, das Angebot ist gar nicht so spärlich, siehe www.beyondmarathon.com. Vielleicht genügt ja auch ein „normaler“ Anlass ohne das riesige Drum-und-Dran.

Aber er muss *aussergewöhnlich* sein. Alles, ausser: gewöhnlich! Unser Denken und Handeln bewegt sich meist in bewährten Bahnen, und das ist auch gut so. Das spart Zeit und Energie, führt aber letztlich eigentlich immer zu den gleichen Erlebnissen. Manchmal muss man gewohnte Sichtweisen ignorieren und sachliche Argumente überhören, gegen die Vernunft verstossen und verrückte Einfälle verfolgen... *aussergewöhnlich*!



Ich laufe wieder gerne durch unsere Wälder und über Felder.

Rennen ist oft wunderschön und manchmal stumpfsinnig langweilig; eine geheimnisvolle Sprache, die ich gelegentlich zu verstehen glaube. Ich bin kein Pilger, kein Suchender, der losrennt, weil ihn nach Erkenntnis dürstet, halte wenig von diesem spirituellen Brimborium der Erleuchtung durch Langstreckenlauf. Das ist alles esoterischer Stuss.

Meine Moral erholt sich allmählich. Ich werde irgendwie dankbar dafür, einmal ausserplanmässig unten aufgeschlagen zu sein um so erfahren zu dürfen, wie ich damit umgehe. Nichts wirft uns dermassen auf uns selbst zurück wie das Scheitern. Nichts stellt uns dermassen in Frage – je höher der Einsatz, desto absoluter die Zweifel. Vielleicht liegt die Kunst darin, nur einen Teil von sich zum Scheitern freizugeben.



Oder passender formuliert:

Eine Reise hinterlässt Spuren
und verdeutlicht:

*Es gibt immer einen Weg,
man muss ihn nur finden.*

Ich bin noch daran.

Bonstetten, im August 2010
Peter Osterwalder