

Inca Trail Marathon

1.-13. August 2013

Peru



***"The Most Difficult Marathon in the World"**
über die Inkapfade und den Jahrhunderte alten Treppenweg
zur vergessenen Stadt Machu Picchu in den peruanischen Anden*



- **Run** the 26.2 Mile Inca Trail Marathon – an unforgettable outdoor and cultural adventure!
- **Explore** ancient archaeological sites of Cusco and the Sacred Valley!
- **Enjoy** exploring the wonders of Machu Picchu!

**mein Reisebericht zu zwei Wochen auf den Spuren der Inkas
und zum 42-km-Marathon auf dem Inka-Trail nach Machu Picchu
August 2013, Peter Osterwalder**

Donnerstag, 1. August 2013

Es ist einfach ein schönes Gefühl, wenn man irgendwo willkommen ist: „**PETER + OLIVIA OSTERWALDER**“ steht auf einem Schild, das Carmela von *Andesadventures* in der Flughafenhalle hinter der letzten Gepäckkontrolle stolz in die Höhe hält. Wir sind in Südamerika angekommen, nach zuletzt endlosen 13 Stunden Tagesflug Amsterdam>Lima eingetroffen in Peru; jetzt beginnt unsere Reise eigentlich erst richtig.

Und es ist ein wahnwitziges Gefühl, wieder etwas zu erfahren vom Vielerlei, vom Allerlei der Welt.



Auf meiner Suche nach einem neuen Laufabenteuer für das Jahr 2013 bin ich über das Buch „*Laufen extrem*“ auf den Inca Trail Marathon gestossen, ein klassischer (?) 42 km-Marathon über Inkapfade zur sagenumwobenen Stadt Machu Picchu hoch oben irgendwo in den peruanischen Anden. Olivia, unsere jüngere Tochter, hat mir bei meinen Internet-Recherchen über die Schultern geguckt und spontan bemerkt, das würde sie auch interessieren, aber natürlich nur als begleitende Wandererin, nicht so verrückt dort rennen, wo die meisten gemütlich wandernd knapp vorankommen. Devy Reinstein, der Organisator dieser zweimal jährlich durchgeführten Veranstaltung, gab auf Anfrage hin gleichentags sofort sein okay, auch „nicht-Renner“ sind willkommen, man könne ja für den Tag des Laufes ein Sonderprogramm arrangieren und die restliche Reise bedürfe keiner sonderlichen sportlichen Anforderungen.

Also melden wir uns gemeinsam an, ich als *Runner*, Olivia als *Hiker*. Ich schenke ihr somit diese Reise zum Abschluss der Mittelschule, genauso wie Melissa, die ältere Tochter, vor wenigen Monaten mit mir nach Schwedisch Lappland auf eine Husky-Schlittenreise mitkommen durfte; Vater-Tochter-Erlebnisferien unter besonderen Voraussetzungen und an ganz speziellen Orten.

Wir gehen also ins *Land der Inkas*, jenen kühnen Baumeistern, die in ihrer Blütezeit im 15. und 16. Jahrhundert auf Berggipfeln grandiose Festungen errichtet haben, Terrassen zur Kultivierung verschiedener Pflanzen in Hängen erschufen, Felder über Kanäle bewässerten und mit raffinierten Drainagen trocken hielten, eine streng strukturierte Gesellschaftsform aufbauten, bei der der Herrscher absolute Macht hatte und gottgleich war!

Carmela umarmt uns herzlich, als wären zwei langjährige Freunde endlich wieder heimgekehrt, begleitet uns zielstrebig ins direkt gegenüberliegende Hotel; nur noch eine Unterschrift auf die vorbereiteten Formulare und ein Abzug der VISA, schon ist eingecheckt. Unsere Riesenkoffer sind auch bereits zum Zimmer gerollt worden, alles klappt wunderbar und vorbildlich. Nach dem Welcome-Drink (*Pisco sour*, saures Limetten-Alkohol-Gebräu) sinken wir zufrieden und erwartungsfroh irgendwann kurz spätabends in die weichen Betten und sind sofort --- weg.



Freitag, 2. August 2013

Schrill reißt uns der unvermeidbare „wake-up-call“ aus dem Tiefschlaf; um 07:40 Uhr müssen wir in der Lobby des Hotels für die Weiterreise nach Cuzco bereit sein. Carmela hat schon die Boarding-Karten gelöst, sodass unser Inlandflug ohne weitere administrative Mühen erfolgen kann. Herzlich verabschieden wir uns, voller Vorfreude auf das Unbekannte, das nun wartet.

Inzwischen sind auch Beth aus Kalifornien und Stacy mit Will aus New York dabei, weitere Teilnehmer werden folgen, da der eigentliche Anlass erst morgen in Cuzco offiziell beginnt und jede/jeder der 32 Teilnehmer auf eigenen Wegen dorthin gelangt. Beth hat eine gewaltige Kartonkiste voller gebrauchter Laufschuhe dabei, die sie dort verschenken will: 25 kg Zusatzgepäck - gesammelt in ihrem Fitness-Studio - in einer prekär-instabilen Verpackung. Auch wir sind gut „ausgerüstet“ mit Altkleidern und gebrauchten Gegenständen, die nicht mehr für die Heimreise vorgesehen sind und hoffentlich in diesem armen Land gute Verwendung finden werden.

Ich fühle mich recht gut, aber nicht gerade optimal vorbereitet, habe etwas Probleme mit der Achillessehne links und den Eigerultratrail vor 10 Tagen bei Kilometer 67 (von geplanten 101) erschöpft und demotiviert aufgeben müssen; nicht gerade beruhigende Voraussetzungen für den geplanten „most difficult marathon in the world“, wenn man der *Ausschreibung* glauben soll...

**Run the ancient Inca Trail.
Climb over three mountain passes
and follow the original trail that leads into
the legendary "Lost city of the Incas" - Machu Picchu!**

The most spectacular marathon you will ever run!

Endlich hebt sich die kleine Maschine aus dem Smog der Hauptstadt Perus, erklimmt Wolken und erste Ausläufer des Anden-Gebirges – stille Vorfreude und auch ein etwas banges Gefühl deuten sich an: Wie werden wir die Höhe tolerieren (Cuzco liegt auf über 3300 m.ü.M.!)? Was für Teilnehmer sammelt so ein Anlass? Wird Olivia die Anforderungen erbringen, werde ich den Lauf bestehen können? Erwartet uns ein spannender kulturell-sportlicher Anlass oder bloss ein durchschnittlicher Touristenaufenthalt an einer der Hauptdestinationen Südamerikas?



Schon schwenkt die 4-düsige Maschine um einen Hügelzug und setzt sanft auf der kurzen Piste auf: Cuzco, das einstige Zentrum des Inka-Reiches ist erreicht. Tapsig verlassen wir das Flugzeug, unkompliziert erfolgen die Kontrollen, auch hier ist ein lokaler Vertreter der Reiseagentur pünktlich zur Stelle. Coca-Blätter und –Bonbons werden angeboten, damit man die Höhe besser toleriert, gleissendes Sonnenlicht begrüsst uns hier oben. Inzwischen ist die Gruppe weiter angewachsen, auch Jim und Jennifer mit Richard aus den USA steigen in den Kleinbus, der zum Hotel Costa del Sol im Zentrum fährt und uns einen ersten Eindruck dieser Stadt in den Bergen ermöglicht:

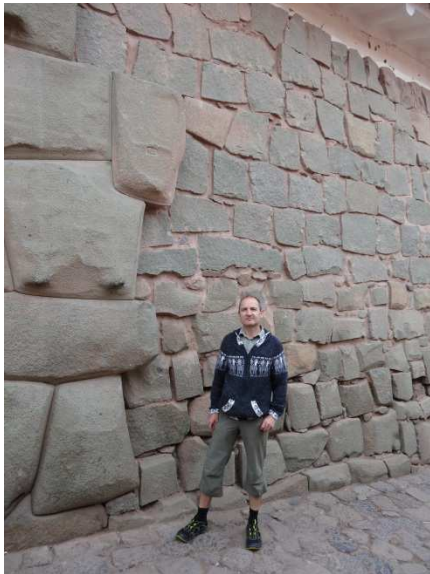
Cuzco sieht wirklich gut aus, schliesslich vermuteten hier die Inkas den *qusq'o*, den Nabel der Welt. Daher gründeten sie im 12. Jahrhundert diese Stadt. 400 Jahre später kamen die Konquistadoren, nochmals so lange brauchten Touristen wie wir, um sie zu entdecken; nichts davon hat den Ort verwüstet, der auf 3325 Meter Höhe liegt wie eine Schöne, die sich vom Rest der Menschheit besuchen lässt.

Devy begrüsst uns freudig, die ersten Tassen Coca-Tee werden verteilt, rasch ist das Zimmer bezogen, alles prima. Wir fühlen uns erstaunlich wohl und spüren kaum etwas von der ungewohnten Höhe, auch die Zeitverschiebung von doch 7 Stunden scheint bisher spurlos an uns vorbeigegangen zu sein.



Im Innenhof spinnt eine bunt bekleidete Peruanerin Wolle und verkauft Kleider, Dekor und allerlei Souvenirs; Olivia ist genauso fasziniert wie ich.

Da heute unser Extra-Akklimatisations-Tag geplant ist, sind keine weiteren Termine vorgesehen, der eigentliche Anlass beginnt erst morgen mit dem gemeinsamen Mittagessen. Somit besuchen wir das Stadt-Zentrum erstmalig auf eigene Faust, verpflegen uns beim Bäcker, ergattern ungeduldig erste Souvenirs, staunen über das wirre Treiben in der Markthalle, bewundern die Kathedralen, die auf Resten der Inka-Mauern errichtet worden sind. Einstieg gelungen!



Samstag, 3. August 2013

Gemütlich sitzen wir frühmorgens beim Frühstück, als Devy schon durch den Speisesaal wirbelt und uns motivieren will, in 20 Minuten parat zu sein für ein erstes Jogging vom Plateau runter nach Cuzco, „a wonderfull view and a nice acclimatisation run“! Wir sind nicht dafür zu begeistern, wollen lieber in Ruhe wach werden und das Buffet genießen. Aber er lässt nicht locker, wir können ja später nochmals zmörgälä und der Bus sei startklar, um uns zum Aussichtspunkt hoch oben zu bringen, dann gehe es gemütlich nur bergab. *Why not?* Zeit haben wir ja genug und etwas Bewegung nach der Herumsitzerei im Flugzeug kann sicher nicht schaden...

Und es lohnt sich wirklich: während die meisten der inzwischen eingetroffenen Teilnehmer (mehrere Amerikaner, eine Italienerfamilie, ein Pärchen aus Polen, eine Läuferin aus Wales und eine aus Kanada) bergab rennen werden, spazieren Olivia und ich gemeinsam mit Andrew aus Neuseeland gemächlich zur grossen Christus-Statue und dann entlang der Mauern von Sacsayhuaman Richtung Stadtzentrum. Jede kleine Gegensteigung bringt uns dennoch ziemlich ausser Atem - kein Wunder bei 3500 Meter über Meeressniveau, also höher als die Bergspitze des Titlis in der Inner-schweiz!



Unser Morgenspaziergang erlaubt einen ersten Eindruck nicht nur von Tempelmauern und der grandiosen Aussicht über die von Bergen umgebenen Stadt, sondern auch vom Elend hinter den Fassaden der touristischen Attraktionen. Zusammengenagelte Buden mit Wellblechdächern, schief und gerade gleichzeitig, dazwischen herumlungernde Hunde und schmutzige Kinder; der Anblick von Armut lähmt - sie sieht überall gleich aus. Wir begegnen schon frühmorgens vielen Arbeitern und bekommen so einen Eindruck, wie es sich in Cuzco lebt – abseits der spektakulären Bauten der Inkas und der Kathedralen spanischer Konquistadoren.



Nach dem zweiten (!) Frühstück besuchen wir wissensbegierig das Inkamuseum, schlendern durch die bezaubernden Gassen der Altstadt, besuchen farbenfrohe Märkte, lassen uns am Fruchtstand einen frischen Saft mixen – kurz: Ferien wie aus dem Reiseführer. Nur viel besser!



Um 13 Uhr findet heute das erste gemeinsame Mittagessen statt. Jeder Teilnehmer stellt sich kurz vor; inzwischen sind alle Amerikaner da und auch die beiden Österreicher (die sich als Stimmungskanonen entpuppen werden) eingetroffen. Erste Informationen zu den geplanten Aktivitäten wecken Interesse, genauso wie heimliche Blicke, welche Läufer/innen wohl die besten Voraussetzungen für den sportlichen Höhepunkt mitbringen werden:

Ernesto aus Italien präsentiert in Salomon-Design von A bis Z seine Ambitionen, hier gewinnen zu wollen (müssen?), Bennett aus Burnsville Minnesota erscheint energiestrotzend im Ironman-Finisher-Shirt, andere eher locker und lässig. Devy stellt auch die beiden einheimischen Reiseführer Abelardo und Freddy sowie die Buschauffeurs vor, die uns nun die kommenden Tage begleiten werden.

Um 15 Uhr findet der erste kulturelle Ausflug statt: Zuerst ein paar allgemeine Informationen zu Cuzco und deren Bedeutung für das Inkareich, dann geschichtliche Anmerkungen zum Aufstieg, dem Bestehen und dem tragischen Untergang der Inka-Dynastie, anschliessend Ausführungen zur Architektur der Stadt. Plötzlich kommt Müdigkeit auf: Doch etwas Jet-Lag oder zu wenig Sauerstoff fürs Hirn in dieser Höhenlage oder...?

Einiges habe ich doch gelernt: Als nämlich Francisco Pizarro und seine Begleiter 1533 Cuzco erreichen, werden sie von den Inka dort als Befreier und Götter empfangen. Dass in den Jahrzehnten zuvor ein Bruderkrieg das Land geschwächt hat, macht ihm die Übernahme unter dem Banner der katholischen Kirche äusserst einfach. Die glücklichen Umstände seiner Ankunft und seine skrupellosen Taten geben ihm ein mächtiges Reich der Neuen Welt in die Hand.

Die Plaza de Armas, das Zentrum Cuzco's, diente schon zu Inkazeiten für Zeremonien.

Insbesondere das Sonnenfest Inti Raymi wurde hier alljährlich gefeiert.

Pizarro erklärte diesen Platz kurzerhand für spanisch und liess genau hier 1572 Tupac Amaru I, der Anführer der Rebellion, zur Abschreckung köpfen.



Zwei Fahnen wehen in Cuzco: die rot-weiße peruanische Nationalflagge und die Fahne des Regenbogens, von der es heisst, es sei das Banner des Inka-Reichs Tahuantinsuyu gewesen.



Abelardo gibt sich alle Mühe, uns sein geliebtes Peru nahe zu bringen. Freddy hingegen, der Guide der anderen Gruppe, probiert es mit salopper Lässigkeit und anbiedernder Kumpelhaftigkeit.



Jeder, der sich für Symbole interessiert, kommt hier voll auf seine Rechnung:

Die Inka verehr(t)en Sonne, Mond, Erde; unter den Tieren waren der **Puma**, der **Kondor** und die **Schlange** heilig (siehe Rasenrelief auf dem Bild, Innenhof Sonnentempel).

Die Zahl 3 ist somit auch so vertreten, wie in vielen anderen Symbolen und Bauten, wo die Trias Verwendung findet.

In der **La Catedral**: Auf dem Palast von Viracocha, dem 8. Inkakönig, wurde um 1550 diese mächtige Kathedrale mit Seitenkapellen errichtet. Mit etwas gemischten Gefühlen betrachten wir skeptisch die prunkvollen Altäre aus Gold und Silber, Fassaden mit biblischen Darstellungen und katholischen Heiligen sowie Päpsten, den herrlich geschnitzten Zedernholzchor, das Letzte Abendmahl Marcos Zapata's (auf dem die Jünger Meerscheinchen essen und Chicha (Maisbier) trinken). Diskret beim Hauptportal steht unauffällig ein harmonisch gerundeter Stein. Hier deponieren die einheimischen Reis und Kokablätter als Gabe an ihre Inkagötter.



Der Eingang zum **Inka-Museum**: Im Admiralspalast, natürlich auf Inka-Fundamenten errichtet, sind hier Keramikartefakte, Textilien, Metall- und Gold-Objekte, Werkzeuge, Schmuck und etliche gut erhaltene Mumien zu bestaunen. Diese wurden in kauernder Stellung teilweise bekleidet und geschmückt in Wandnischen aufbewahrt und zu besonderen Anlässen hervorgeholt, vermutlich aus dem Glauben an die Reinkarnation.

Sonnentempel: Dem Sonnengott *Inti* gewidmet stand hier das Zentrum des Inka-Reichs, sozusagen die Mitte des Nabels. Von den Zerstörungen der Spanier sind die Grundmauern erhalten geblieben, der Tempel selber wurde achtlos niedergerissen auf der Suche nach Gold in den Innenräumen der stellenweise doppelt angelegten Mauern. Das auf stabiles Fundament gebaute katholische Kloster Santo Domingo empfinden viele Peruaner heute noch als Provokation.



Und leider wie überall in grösseren Städten: Der Autoverkehr nimmt prioritär die Strasse in Beschlag. Selbst bei grüner Ampel muss man gewarnt bleiben, um nicht von einem der fiebrig wartenden Autofahrer weggefedt zu werden.



Mit beneidenswerter Begeisterung und Enthusiasmus spielt das Quartett „Pakareq“ auf, jeder der Hobbymusikanten ist voll bei der Sache.

Auch die Tänzerinnen und Tänzer spulen nicht einfach ihre Abendperformance vor zahlenden Touristen ab, sondern sprühen vor Freude und Lebenslust.

Für 10 US-\$ gibt es die CD zu kaufen, man kann unmöglich darauf verzichten...

Zum Abendessen versammeln wir uns beim Zentrum in einem stilvollen Restaurant mit Blick auf die Piazza. Livemusik und peruanische Tänze sorgen für einen Einblick in Traditionen vergangener und heutiger Kulturen.

Inzwischen sind auch die beiden flämischen Belgier Edward und Katrien sowie Celine aus Frankreich und Sian aus Wales dabei.

Und als noch Heidi und Walter aus Niederglatt mit dem Zug direkt ab Titicacasee-See eintreffen, ist unsere Gruppe endlich komplett.



Sonntag, 4. August 2013

Wieder sind wir früh wach, so ganz umgestellt ist der interne Timer doch noch nicht. Umso besser, denn es geht schon um 8 Uhr los: geplant sind (1) die Besichtigung der Anlagen von Sacsayhuaman mit ihren gigantischen Felsbauten, dann (2) eine Fabrikationsstätte von Textilien aus natürlichen Rohstoffen, anschliessend (3) weitere Tempelanlagen, dann (4) Jogging oder Wanderung zurück nach Cuzco zum (5) Mittagsbuffet.

Erwartungsfroh klettern wir in unseren Bus, wenig später bringt uns die gewaltige Dimension Sacsayhuamans ins Staunen: Geometrisch hochpräzise in die Windrichtungen gelegt offenbart sich hier Inka-Baukunst in Vollendung; genau auf die Sonnenstrahlen zu Beginn der Jahreszeiten ausgerichtet haben vor Jahrhunderten hier oben Tausende von Arbeitern gewaltige Steinbrocken vermutlich auf Baumstämmen hierher gerollt, bearbeitet und mörtellos zusammengefügt, dass man nach Erklärungen und Deutungen ringt.



(beachte 1: Die Puma-Pfote oberhalb uns beiden! Wir haben sie auch erst nachträglich entdeckt...)

(beachte 2: Das sind bei weitem nicht die grössten Felsstücke der Anlage! Die Giganten an den Ecken wiegen je mehrere Hundert Tonnen.)

(beachte 3: Die Basis der Mauern reicht zwei Meter tief in den Boden und ist so extrem stabil fixiert. Hier wurden nicht einfach Steine gestapelt, hier wurde hochpräzise geplant und akribisch genau gebaut, ohne Laservermessungen und 3-D-Computer-Simulationen.)

(beachte 4: Diese Mauern sind Teil einer Tempelanlage und ca. 500-600 Jahre alt, haben mehrere gröbere Erdbeben (1650 und 1950) schadlos überstanden, während die im Tal liegende Stadt Cuzco samt ihren Kathedralen weitgehend zerstört wurde. Jeder Stein passt unverrückbar genau in die anderen, kein Zwischenraum bleibt offen, alles ohne Mörtel oder Zement mikrometergenau eingepasst.)

(beachte 5: Jeder dieser tonnenschweren Steine wurde von einem Steinbruch in zwei Kilometer Entfernung gebrochen, bearbeitet, transportiert (vermutlich auf Baumstämmen gerollt), angepasst, spannungsfrei eingefügt. Selbst mit modernster Technologie wäre so ein Bau heutzutage kaum realisierbar, geschweige denn finanzierbar... Angeblich brauchte es rund 20'000 Indianer, um den grössten Brocken an seinen Platz zu schaffen. Tausende seien bei den Bauarbeiten von kippenden Steinen zerquetscht worden. Man hat kürzlich nachgestellt, wie so ein Steingigant bewegt worden sein könnte. Dabei haben - unter optimalen Voraussetzungen in der Ebene - 1500 Menschen innert 3 Stunden den Stein 8 Meter auf Baumstämmen gerollt vorwärts zerren können.)

(beachte 6: aus der Luft betrachtet ergibt die dreistufige Zackenlinie dieser massiven Giganten das Bild des geöffneten Mauls eines Pumas mit 22 Zähnen, dem Sinnbild für die Verbindung von Mensch und Gott (Erde und Sonne) der Inkas! Die Stadt Cuzco stellt dann den Körper des Raubtiers dar.)



Abelardo belebt mit seinen Schilderungen dieses steinerne Monument, dank seinen Ausführungen beginnen die Quader zu strahlen und wir erahnen, was hier vor hundert Jahren für Energien geschwungen haben.

**„Ein Haufen Steine hört auf, ein
Haufen Steine zu sein,
wenn ihn ein Mensch betrachtet,
der in seinem Geist das Bild einer
Kathedrale trägt.“**

(Antoine de Saint-Exupéry)



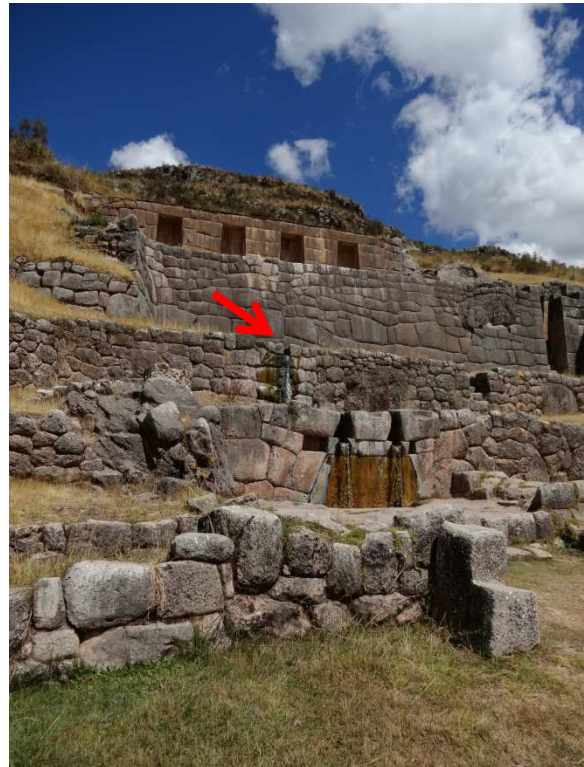
Auch wenn wir nur wenig von dem verstehen, was übrig geblieben ist: Ich empfinde Trauer, wenn ich mir überlege, was wohl von *unserer* Zeit in 500 Jahren noch Bestand haben wird. Betonstrassen und Ruinen „moderner“ Städte? Elektroschrott meterhoch und Müllhalden voller unzerrottbarem PET und Plastik? Archive voller Datenträger in Nanotechnologie, die keiner mehr lesen kann?

Die von den drei Wällen umschlossene Ebene dient auch heute noch als riesiger Zeremonialplatz für militärische und religiöse Anlässe. Ebenfalls drei Türme wachten über der Festung, deren Überreste enorme Ausmasse offenbaren. Durch unterirdische Gänge bestanden Verbindungen zwischen diesen Bauten, zur Kommunikation und für Nachschub. Während der Schlacht 1536 zwangen die Spanier die Inka in die Türme und metzelten sie nieder. Manku Inka, damals kurz Herrscher von Spaniens Gnaden, entkam nach Ollantaytambo. Schon bald nach dem Sieg rissen die Spanier viele Mauern ein und nutzten Sacsayhuaman als Steinbruch.



Die Besichtigung der Textilfabrikation ist ebenfalls lehrreich – nun sollten wir die echten Alpaca-, Llama- und Guanaco- Produkte von den (verblüffend ähnlichen!) synthetischen Angeboten auf dem Kleidermarkt unterscheiden können. Und natürlich kaufen wir auch hier einige „Schnäppchen“ für uns selber und als Geschenke für zuhause...

Dann folgt der Wassertempel Tambomachay auf fast 3800 m.ü.M.: Hier sprudelt seit „ewig“ eine Wasserquelle aus den Mauern (roter Pfeil). Und keiner – ausser den Inkas - weiss, woher das Wasser kommt...



Nun aber genug der Kultur: Unsere Beine sind schwer, die Aufnahmekapazität an Wissen zu den Inkas hat seine Grenzen überschritten. Endlich folgt ein sportlicher Teil in Form des gemeinsamen lockeren Geländelaufes runter nach Cuzco, ca. 6-7 Kilometer. Bei strahlendem Wetter traben wir gemütlich talwärts, jeder in seinem Tempo.

Vorbei geht es unter anderem am (Höhlen-)Tempel des Mondes (wo man in gewissen Konstellationen durch eine Öffnung den Vollmond erkennen kann), weiter auf Inkapfaden durch Ackergebiete, dann in treppenartige Passagen, die einen Vorgesmack auf den Inkatrail nach Machu Picchu vermitteln. Devy läuft zuhinterst, Jan aus Neuseeland keucht mit hochrotem Kopf etwas schwerfällig den Weg entlang. Wie sie den Marathon schaffen soll, ist mir ein Rätsel. Aber scheinbar hat sie letztes Jahr 30 kg (!) abgenommen und will nun auf jedem Kontinent einen Marathon laufen. Ihr Ehemann Andrew begleitet sie wohlwollend auf ihrem Weg, hat selber aber keinerlei sportliche Ambitionen. Sie ist Kindergärtnerin, er Schafzüchter/-Scherer; ein herrliches Paar, das Olivia sofort in ihr Herz geschlossen hat.

Apropos Olivia: Sie ist genauso begeistert vom Start in unser Peru-Abenteuer. Und erleichtert, dass nicht nur ausdauergetrimmte Sportfreaks teilnehmen.



Am späteren Nachmittag informiert Devy zum weiteren Verlauf der Woche, dem Inka-trail, den Transfers und den dazu nötigen Gepäckstücken. Diese Veranstaltung soll als absoluter Tiefpunkt der Reise in Erinnerung bleiben: Nach 2 ½ Stunden wissen wir nur noch, dass wir *nichts* mehr wissen... Wann wer wo mit welchem Gepäck sein muss, was in welche Tüte kommt (Camp-Bag fürs Zeltlager, Machu-Picchu-Bag fürs Ziel, Cuzco-Bag mit allem was man nicht mehr dringlich braucht, Deposition von Kleidern am Start und unterwegs), welche Zeitlimiten für welche Passagen gelten, wo Verpflegung vorgesehen ist, wie die Szenarios für veränderte Bedingungen gelten etc. etc. etc. Irgendwann beschliesst er seine Ausführungen mit den Bemerkungen, er werde zu allem konkret informieren, wenn es so weit sei. Tröstlich.

Als Belohnung für die tapfer erduldete Fortbildung und zur Lüftung der dröhnenden Schädel machen wir uns nochmals in der schon dunklen Stadt auf eine kleine Reise, besuchen kleine Läden in verwinkelten Gassen und das Schokoladenmuseum beim Platz der Jesuiten. Nachtessen, Packen für die Abreise morgen früh, ein SMS nach Hause, guet Nacht.

Montag, 5. August 2013

Nun verlassen wir Cuzco für die Weiterreise. Über die *Panamerica* geht es nordwärts. Nochmals höher, der Bus quält sich die holprige Strasse einen Pass hoch. Schon sind am Horizont die schneebedeckten Anden zu erkennen, das Wetter spielt prächtig mit, die Temperaturen klettern von 2-3°C nachts auf angenehme 25°C tagsüber in der Sonne. Alle sind wohlauf, keiner höhenkrank, nur wenige leiden leicht an Durchfall.

Ein kurzer Zwischenhalt gibt Gelegenheit, das Panorama inmitten brachliegender Kartoffelfelder zu bestaunen.

Sobald der ersehnte erste Regen einsetzt, werden die Bauern hier mit den Pflanzungen beginnen können.

Bis zu drei Ernten jährlich liefern die humusreichen Böden.



Die malerische Andenprovinz- das Valle Sagrado – hielten schon die Inka für den Himmel auf Erden. Daher wurde auch hier Cuzco als majestätische Hauptstadt errichtet und können wir noch heute viele Bauten als Ausdruck ihres architektonischen Könnens bestaunen.

Wenig später ist das Dorf Chinchero erreicht, wo uns emsige Bauernfrauen in ihre Alltagsaktivitäten Einblick gewähren: Während die Männer landwirtschaftliche Arbeiten auf den Feldern verrichten, sind die Frauen ständig aktiv in Haus und am Herd, und mit Textilien-Produktion.



So wird uns demonstriert, wie sie sich kleiden, die Kinder in bunte Tücher gewickelt auf den Rücken tragend Wolle mithilfe einer seifenartigen Lauge (gewonnen aus dem Wurzelsaft einer rübenähnlichen Pflanze) reinigen, diese dann mit einer Kordel spinnen, um zuletzt pflanzliche natürliche Färbstoffe zur Kolorierung zu verwenden. Auch die Weiterverarbeitung durch Webtechniken verschiedenster Art werden vorgeführt, alle Abläufe wirken routiniert und gekonnt.

Etwas scheu und verlegen präsentieren diese Heldinnen des Alltags, wie man trotz ärmlicher Verhältnisse einen hohen Grad der Zufriedenheit erlangen kann.



Mutter und Tochter



Gefärbte Wolle



Olivia beim Shopping

Weiter führt unsere Bildungsreise zur Inka-Anlage Chinchero, wo wir erfahren, wie die Peruaner seit Jahrhunderten ihre Kartoffeln in der Sonne trocknen, nachts gefrieren lassen und diese somit über Jahre haltbar und nährstoffreich genießbar machen.



Nach Besichtigung der 4 Jahrhunderte alten Kirche, in deren Sakristei eine Quelle sprudelt, nimmt uns der Bus weiter hoch aufs Plateau über dem Urubamba-Fluss. Hier beginnt – freiwillig – die Jogging-Tour Nr. III: Durch grandiose Landschaften, vorbei an Äckern, auf denen Ochsen Pflugscharen ziehen, führt der staubige Trail talwärts zur Salzgewinnungsanlage.



Inzwischen haben wir Läufer die sechs Wanderer überholt und joggen runter zum Urubamba, um von dort aus weiter mit dem Car zum Hotel in Yukay zu reisen. Ein wunderschönes Hotel – wie eine Oase in den Bergen – erwartet uns. Noch vor dem Duschen gilt es das reichhaltige Mittagsbuffet nicht zu verpassen, der restliche Tag ist dann „free“. Natürlich lassen wir die Chance nicht ungenutzt und erwandern die Umgebung, spazieren gemütlich dem Bach folgend bergwärts, entdecken unzählbare kleine Wunder, sind einfach zufrieden.

Zum Abendessen erscheint nur knapp die Hälfte der Gruppe, etliche leiden an Durchfall und Übelkeit. Fünf Teilnehmer sind schon unterwegs auf dem Trail nach Machu Picchu, da sie diesen in drei Tagen gemütlich wandernd und nicht als Wettkampf mit Zeitmessung und Rangliste gemächlicher begehen möchten.



Dienstag, 6. August 2013

Nachts kommt dann das, womit ich gerechnet hatte: ein zuerst leichter, dann wellenartiger Krampf im Mittelbauch kündig an, dass etwas nicht mehr ganz im Lot ist. Und das anschwellendes Unwohlsein bestätigt meine Befürchtung, dass der Salat vom Buffet gestern doch nicht so bedenken los war, und schon renne ich aufs Klo. Nachdem sich dieses Szenario 3-4 x wiederholt und eisiger Schweiß auf meine Stirn tritt, wackelt mein Optimismus, dass es nur eine „vorübergehende therapeutische Darmentleerung“ ist, sondern eine Infektion sein könnte. Aber bald wird mir wieder wohler und ich spüre, dass mein obligater Südamerika-Durchfall hiermit weitgehend ausgestanden ist. Die restliche Nacht bleibt ruhig, morgens rumort es zwar nochmals, das Frühstück wähle ich daher etwas magenschonend, und schon bin ich wieder okay.

Heute ist die Besichtigung der unvollendeten Inka-Baustelle Ollantaytambo geplant, bevor es dann morgen endlich für alle auf den Inkatrail geht. Zuerst bestaunen wir Reste eines Brückenpfeilers, den die Inka inmitten des Urubamba errichtet haben und der immer noch der Strömung trotzt. Dann erklimmen wir die gut erhaltenen Terrassierungen eingangs Dorfs und erfahren von Abelardo allerlei Wissenswertes zu dieser Stadt auf halbem Weg zwischen Cuzco und Machu Picchu. *Einzig hier* haben die Inkas die Spanier besiegen können; dank List, Planung und einer klugen Strategie konnten die Angriffe erfolgreich an den Stadtmauern abgewehrt werden.

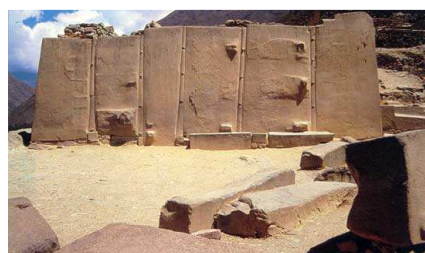
Nicht ohne Charme ist dieses Nest in den Anden, durchaus sehenswert: in engen Gassen bieten Händler Früchte und Gemüse an, dazwischen streunen Hunde, drängen uns alte Frauen zum Kauf von Postkarten, Gehstöcken oder Regen-Pelerinen, führt ein Bauer mit über dem Bauch baumelndem Transistorradio seinen Esel spazieren. Dort stiert ein Greis in die Menschenmenge als gäbe es etwas zu entdecken, was ihm in all den Jahren entgangen sein könnte.

Gestärkt durch frische Früchte direkt ab Marktbude wagt sich die Mehrzahl hoch zu den gut erhaltenen Getreidespeichern und Mais-/Kartoffelterrassen. Über einen rutschigen Ziegenstieg keuchen wir in der schon beachtlichen Mittagshitze die 200 Höhenmeter hoch zu faszinierenden Steinhütten, die eng ineinander geschachtelt scheinbar als Vorratsräume gedient haben.



Heil wieder unten angekommen dürfen wir einen Einblick in die Wohnsituation einer Bauernfamilie gewinnen und somit erahnen, wie der Alltag der ärmlichen Bevölkerung hier aussieht. Dann erklimmen wir die Anlage Ollantaytambo, schon müden Schrittes und schweren Atems über hohe Stufen geht es erneut empor. Abelardo erklärt, wie die Felsbrocken über Rampen von der gegenüberliegenden Talseite hierher geschleppt wurden, um dann vor Ort die letzten Anpassungen zu erfahren, die nie stattgefunden haben, da das Inkareich vor der Vollendung dieser Tempelanlage zerfallen ist. Wenigstens erhält man so einen Einblick in die Techniken, die hier zum Einsatz gekommen sind – unvorstellbar trotz aller Erklärungen und Theorien.

Äusserst sehenswert, dieses unvollendete Bollwerk! Je höher man klettert, umso edlere Steine finden hier Verwendung. Perfekt ineinandergefügte Monolithen leuchten in der Sonne, Puma-Symbole und weitere Reliefverzierungen kann man aus geeignetem Blickwinkel erkennen.





Zurück in *unserem* Luxustempel wartet das Mittagsbuffet, danach muss für die kommenden Tage gepackt werden (nach nochmaliger Anleitung, diesmal alles anderes als zuvor in Cuzco instruiert). Fürs Camp müssen der Schlafsack und alle Läuferutensilien mit, die ich evt. je nach Wetter und topographischen Bedingungen brauchen werde, zudem etwas Notverpflegung; nach Machu Picchu Reservekleider und der Rest kann getrost hier bleiben resp. geht direkt nach Cuzco zurück. Von Läufen in der Wüste bin ich mir gewohnt, aufs Minimum zu maximieren. Rasch ist alles so verstaут, dass es zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort verfügbar sein wird.

Auch Olivia muss ihr Gepäck sortieren. Sie bleibt noch eine Nacht länger in Yukay und wird dann mit der Eisenbahn ins Tal reisen, um die letzten 15 km des Trails wandernd zu meistern.

Ich bin wieder gesund, die Verdauung tiptop, die Achillessehne nur leicht zwickend, die Motivation genauso ausgeprägt, wie sie sein sollte: Vorfreude, etwas Skepsis und Ehrfurcht, leichtes Bangen und über allem viel Optimismus fokussiert zunehmend auf die bald folgende Laufveranstaltung. Für Verunsicherung gesorgt nun aber, als Devy mitgeteilt, der bisherige Rekord liege bei 7 Stunden und 13 Minuten, vorletzten Monat von einem Spanier aufgestellt, eine „incredible time“ – wer es unter 9 Stunden schaffe, sei sensationell schnell unterwegs. Ich habe eher mit 6 bis maximal 7 Stunden gerechnet. Auch Ernesto wirkt verunsichert, normalerweise laufe er 10-11 km/h auch im Gelände, da seien 5-6 Stunden realistisch. Bennett beteiligt sich nicht an den Diskussionen, er will hier einfach auf jeden Fall gewinnen, egal in welcher Zeit. Heute war er vor dem Frühstück 3 Stunden (!) am Trainieren, das macht er scheinbar jeden Tag... Am Ironman Hawaii hat er letzten Herbst in wenig mehr als 9 Stunden brilliert, daher sollte dieser Spaziergang durch die Anden für ihn kein Problem darstellen.

Das Gute an solchen Prologen ist, dass man (zumindest ich) mit der nötigen Vor- und Umsicht an den Start geht und den erforderlichen Respekt aufbringt. Immerhin sind es 42 km, mehr als 3000 Meter hoch, über 3500 Meter runter, fast alles auf über 3000 m.ü.M., und Start nachts um 4 Uhr im Dunkeln, zudem bloss 4 Wasserstationen, also kein Standard-Event für verwöhnte Cityrunner.



Mittwoch, 7. August 2013

Die Stimmung wird ernster, die Tenues sportlicher, das Thema einseitiger: Heute beginnt mit dem Trekking zum Camp der sportliche Höhepunkt. Bis weit hinten ins Tal nach Chillca kann uns der Bus chauffieren, dann geht es nur noch zu Fuss oder per Inca Rail weiter. Etwas traurig verabschiede ich mich von Olivia, die zurück zum Hotel fährt und morgen dann gemeinsam mit Heidy, Andrew, Gretel und Ariel ihr Sonderprogramm startet: Wenn alles gut läuft, werden wir uns aber in 24 Stunden wieder treffen, und zwar oben im Ziel in Machu Picchu!

Devy stürmt vorne weg, wir folgen ihm in kleinen Grüppchen das linke Flussufer entlang. Immer wieder entdecken wir Überreste der Inkakultur:

Perfekt erhaltene Treppenwege, sauber angelegte präzise horizontale Terrassen, zerfallene Häusergruppen, kleine Tempelanlagen - oder wie hier auf dem Bild eine in Fels gehauene Opferstätte, die vermutlich auch der Beobachtung von Sternen und dem Festlegen der Jahreszeiten gedient hat.





Es geht über Brücken und entlang Mauern, auf denen Kakteen blühen, abwechslungsreich und nie langweilig. Dann müssen wir sogar stellenweise auf dem Gleis der Inka Rail voran.

Nach gut einer Stunde Wanderung sind wir so beim Tor in Ooriwayrachina bei Kilometer 88 des Inkatrails eingetroffen.

Hier darf man – alle zuvor beantragten Papiere und den gültigen Pass vorweisend sowie die Summe von 254 Soles bezahlt (ca.90.- CHF, gültig 3 Tage inkl. Besichtigung von Machu Picchu) auf den *Camino Inka*! Die Anzahl total auf den Trail zugelassener Wanderer ist auf 400 pro Tag beschränkt, kontrolliert und aufwändig protokolliert an den vier Eingängen in den Nationalpark Perus.

BOLETO DE ACCESO A / TICKET FOR ACCESS TO
CAMINO INKA
 ruta 1-e (342m)-88 km 88 qoriwayrachina

RAZON SOCIAL: MACHUPICCHU MESA TRANSIL BELLAS
RUC: 20401144940

Nombre / Name: PETER OSTERWALDER

Documento / Document ID: PAS-XI013934
Sexo / Sex: MASCULINO
País / Country: [blank]
Edad / Age: 48
Statura: 1.80

Categoría / Category: ADULTO
Boleto / Ticket: 070813F0006P2E1Z022
Serie / Series: 109
Precio / Price: S/.254,00

Ingreso / Entrance: Machupicchu
Fecha / Date: 09/08/2013
Reserva / Reserve: 070813F0006P2E11
Control / Entry Point: km 88 qoriwayrachina

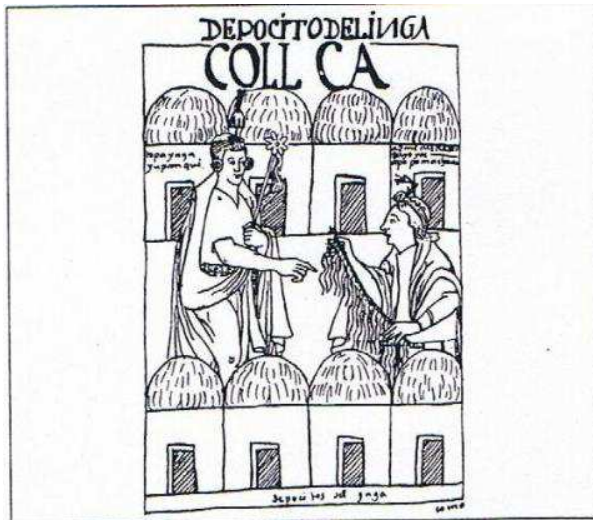
PAGADO EN LA DBC - CUSCO (- PAID IN THE DBC - CUSCO (MINISTRY OF CULTURE))
May importante: Recuerde que este boleto es personal e intransferible. / No puede ser vendido de otra de ingreso. / Todo control de ingreso se realizará en el punto de ingreso. / No se permite el ingreso sin el boleto. / No se permite el ingreso sin el boleto. / No se permite el ingreso sin el boleto.

MINISTERIO DE CULTURA
DIRECCION GENERAL DE MONUMENTOS CULTURALES
P.A.N. MACHUPICCHU
07 AGO 2013
P.G.V. QORIWAYRACHINA
CAMINO INKA

CONDICIONES DE USO:
 (1) No fumar presentando el boleto. / No fumar presentando el boleto. / No fumar presentando el boleto.
 (2) No consumir alcohol ni drogas. / No consumir alcohol ni drogas. / No consumir alcohol ni drogas.
 (3) No llevar mascotas. / No llevar mascotas. / No llevar mascotas.
 (4) No llevar equipo de sonido. / No llevar equipo de sonido. / No llevar equipo de sonido.
 (5) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.
 (6) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.
 (7) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.
 (8) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.
 (9) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.
 (10) No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte. / No llevar equipo de transporte.

Die rasche Ausweitung des Inka-Imperiums war vor allem ihrem perfekt ausgebauten Strassen- und Kommunikationsnetzwerk zu verdanken. In seiner Hochblüte erstreckte es sich über eine Fläche von 4 Millionen Quadratkilometer vom heutigen Kolumbien über Ecuador und Peru bis Bolivien. Obwohl damals das Rad schon längst in Verwendung war, blieb das Wegenetz Fussgängern vorbehalten, da das Gelände den Einsatz von Fuhrwerken bis heute nicht erlaubt.

Das Kommunikationssystem mit Botenläufern, den Chasqui, erlaubte es, Nachrichten in Form einer heute unverstandenen Knotenschrift (Quipus) über 300-400 km an nur einem Tag zu transportieren; um diese horrenden Geschwindigkeiten zu erreichen, liefen die Chasqui aber nur kurze Abschnitte von 500 m bis 5 km zwischen den Relais-Stationen. Die Inka scheinen etwas verstanden zu haben, was gerade heute für erfolgreiche Prozesse unabdingbar ist: Eine vernetzte rasche Kommunikation und damit hohe Reaktionsbereitschaft.



Hier zeigt ein Beamter König Topa Inca einen Quipo.

Bis heute ist es nicht gelungen, die wenigen erhaltenen Knotenschnüre zu entziffern.

Über eine wacklige Hängebrücke gelangen wir in den Park, durch den sich der weitere Weg zu unserem Zeltlager geduldig entlang Eukalyptus-Wälder schlängelt. Kurz vor Mittag sind alle eingetroffen. Das Plateau mit den 15 Zweierzelten liegt genau gegenüber den Inka-Anlagen von Llactapata auf 2638 m.ü.M. Hier werden wir übernachten, von hier aus erfolgt morgen früh der Start zum Inca Trail Marathon 2013!



die über Jahrhunderte unverändert Anlagen von Llactapata (oben) ...
unser Zeltlager, das genau einen Tag Bestand haben wird (unten) ...



Rasch ist die Unterkunft bezogen, der Schlafsack ausgerollt, die Laufkleider vom restlichen Material separiert. Nun erfolgt nach dem Mittagessen – von lokalen Bauern liebevoll und hygienisch einwandfrei zubereitet – die Verteilung der vielen Kleider und Schuhe, die wir mitgebracht haben und nun an Träger und Helfer des Anlasses verlost werden.



So erhält jeder - einem emsigem Tauschhandel folgend - passende Geschenke für die kommenden Monate: was bei uns in der Altkleidersammlung landet, ist hier neueste Mode und hochwertig geschätzt!

(Abelardo mit roter Schirmmütze und Devy in der orangefarbener Jacke, hinten die Träger und Helfer)

Nachdem die Mittagshitze etwas nachgelassen hat, besuche ich alleine die gegenüberliegende Anlage und spüre Ruhe in den weiten Terrassen unterhalb gut erhaltener Inka-Häuser, den Blick auf den Sonnentempel und die Sinne auf den morgigen Anlass gerichtet.

Unglaublich, wie wunderbar Reisen in den Zustand der Einsamkeit versetzen können!



Llactapata – bestehend vorwiegend aus seinen Anbauterrassen - versorgte vermutlich Machu Picchu mit Mais. Die schön erhaltenen Häuser darüber gelegen bewohnten Adlige und religiöse Würdenträger, während der Rest der Bevölkerung in bescheidenen Lehmhütten Unterkunft fand. Der grosse runde Turm auf einem riesigen Felsen (mit dem klangvollen Name *Pulpituyu*) diente als Tempel, Altar und Gefängnis.

Viel gibt es zu diesem Tag nicht mehr zu erzählen. Jeder bereitet sich mental und materiell auf den Trail vor. Tagwache wird um 02:00 Uhr sein, damit um 04:00 Uhr jeder verpflegt und parat an der Startlinie steht. Die frühen Startzeiten sind nötig, damit hoffentlich alle noch vor 15 Uhr beim Kontrollpunkt Winay Wayna (ca. km 35) durch sind. Später wird man nicht mehr weiter Richtung Machu Picchu gelassen und muss alternativ runter ins Urubamba-Tal und mit der Eisenbahn zum Hotel in Aguas Calientes.

Es wird also eine *kurze* Nacht und ein *kaltes* Erwachen geben, geschätzte 4-6°C zu dieser Morgenstunde. Erst mit der Sonne um ca. 8-9 Uhr dürften wärmere und danach heisse Temperaturen auf uns zukommen. Zudem sind die Wasserstellen weit auseinander, 10-12 km in diesem Gelände können gut und gern 2-3 Stunden Laufzeit bedeuten, was in der mitgetragenen Ernährung und v.a. den Flüssigkeitsreserven berücksichtigt werden muss.

Ich werde kein Risiko eingehen und warm gekleidet mit entsprechenden Reserven an Kleidern (Windschutz!), Wasser (minimal 1 Liter!) und Nahrungsmitteln (2 Tafeln Schoggi und 3 Energiestängel!) am Start stehen. Stöcke werde ich keine mitnehmen, komme mit diesen Dingen nicht recht klar. Dafür eine Reservestirnlampe, das Handy, den Fotoapparat, Nastücher, Sonnenhütchen, Sonnenbrille, Sonnencreme, lange Goretex-Windschutzhosen. Man weiss ja nie, wie das Wetter und die Inkagötter uns auf 4200 m.ü.M. gesinnt sein werden! ...

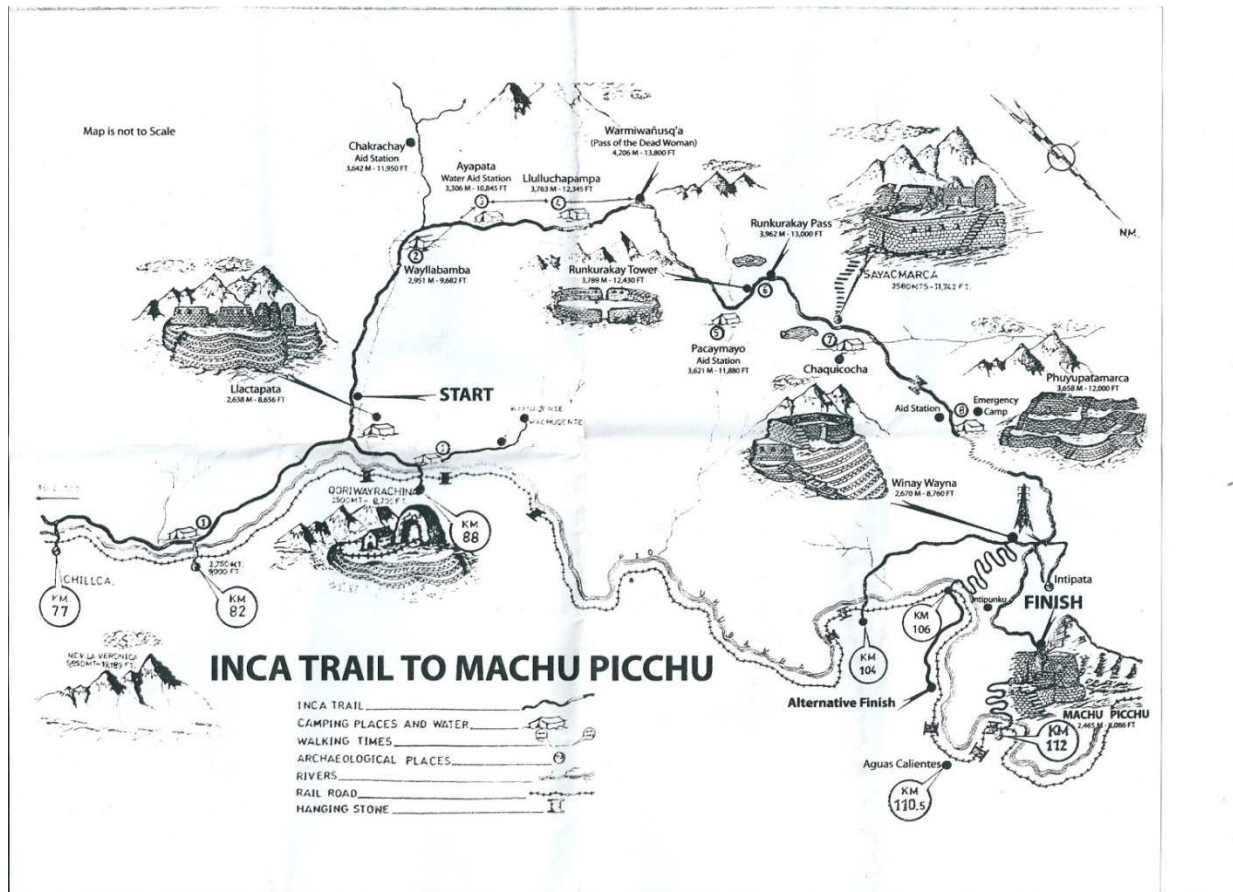
12 Teilnehmer werden den **Marathon** (42.2 m) laufen, 9 dem **klassischen Inkatrail** folgen (30 km), die **Wanderer** sind schon seit vorgestern unterwegs.

Olivia wird mit **ihrer Gruppe** den Schluss-Abschnitt in Angriff nehmen. Allen gemeinsam ist das Ziel: Machu Picchu, 2465 m.ü.M. „unten“.



Damit wir auf die magischen 42 km kommen, hat Devy zwei „Umwege“ einbauen müssen: zuerst den Aufstieg nach Chakrachay, kurz vor dem Ziel die Schlaufe über Intipata. Scheinbar ist es für viele Läufer eminent wichtig, dass dieser Lauf die exakte Distanz der Marathonstrecke misst, daher sind die Abweichungen vom eigentlichen Inkatrail nötig.

Ich finde es schade, dass keine Startnummern verteilt werden, gerne würde ich diese – falls ich erfolgreich ins Ziel laufen werde – im Wartezimmer meiner Praxis neben all den Nummern grosser Läufe der letzten Jahre präsentieren. Scheinbar vermeidet Devy zu viel offiziellen Renn-Charakter an diesem Lauf, da vermutlich die Behörden ziemlich deftig abkassieren wollten, wenn er „seinen“ Inkamarathon klar als Wettkampf deklarieren würde.



Es ist kühler geworden, und stockdunkel. Rasch ist das Nachtlager eingerichtet und alles für das grosse morgige Abenteuer bereitgestellt. Man will jetzt nichts mehr unvorbereitet lassen, was geplant werden kann; morgen werden dann bestimmt einige Überraschungen auf uns zukommen. Ich war ja schon an vielen speziellen Laufveranstaltungen, aber jedes Mal kommt es mir wie das *allererste* Wagnis vor, dem ich mich trotzig stelle. Man gewöhnt sich zum Glück nicht an die Ungewissheit und Unplanbarkeit derartiger Trailruns.

Beim Zähneputzen über dem tosenden Rauschen des Flusses, der unser Camp von den Anlagen von Llastapata trennt, schweift mein Blick den Bergkonturen nach hoch zum Sternenhimmel: die Milchstrasse leuchtet kristallklar quer über den mondlosen Nachthimmel. So schön habe ich sie letztmals in Chile in der Atacama-Wüste gesehen. Nein, stimmt nicht! Dieses Jahr im Februar in Schweden, gemeinsam mit Melissa bei -20°C abends vor dem Zelt während unserer Husky-Schlittenreise in Tväraträsk, haben wir gemeinsam das Firmament bestaunt. Schon verrückt - derselbe Himmel, ganz andere Perspektive, gleiche Gefühle. Zu müde, um nach Sternschnuppen Ausschau zu halten, suche ich bald unser Zelt auf, zufrieden und zurecht.

Donnerstag, 8. August 2013

Wie angedroht weckt uns Devy exakt um 02:00 Uhr. Ich habe sogar einige Viertelstunden schlafen können und weitere Viertelstunden im Halbschlaf vor mich hingedöst und ge(alp)träumt. Alle sind froh, dass es endlich los geht; zudem ist es mässig kalt und zum Glück nach wie vor trocken und windstill mit guten Wetterprognosen für den ganzen Tag – ideales Laufwetter in perfekter Kulisse!



Gestärkt durch 2 Tassen heiße Schokolade mit viel Zucker, einem Confibrot und einem Energieriegel wird nun „Tenue Sport“ erstellt:

- kurze Hosen sollten reichen
- oben aber über das Shirt ein Langarmleibchen und zu Beginn die ultradünne Windschutzjacke
- zudem Mütze und Handschuhe

Die kurze gemeinsame Wanderung an die Startlinie wärmt angenehm, jetzt steht dem Start nichts mehr im Weg!

Hier bin ich also, habe mich monatelang darauf gefreut und vorbereitet, alles paletti für den INCA TRAIL MARATHON 2013!!

Alle Chronos sind auf 00:00.00 gestellt, die GPS-Signale haben uns geortet, die Höhenmesser sind auf 2700 m.ü.M. justiert. Ernesto dreht noch ein Filmchen für seinen YouTube-Auftritt, es kann losgehen!

***„Was wir brauchen,
sind ein paar verrückte Leute;
seht Euch an,
wohin uns die Normalen gebracht haben.“
(George Bernhard Shaw)***

Devy macht es unspektakulär: „take care, good luck, 3-2-1, GO!!“ - und weg sind wir.



Bennett stürmt gleich los, hastig gefolgt von Ernesto. Ich lasse mich nicht hetzen und laufe meinen Rhythmus und mein Tempo; Eile ist nicht angesagt. *Auf dem ersten Drittel kann man das Rennen nur verlieren, auf dem letzten Drittel jedoch gewinnen!*

Zudem darf das Streckenprofil nicht unterschätzt werden:



(Das Streckenprofil: Angaben zur Höhe in *Fuss* und zur Länge in *Meilen*. Beachte: Machu Picchu ist der *tiefst gelegene* Punkt der gesamten Strecke!)

Schon werden die Lichter der zwei schnellen Läufer kleiner und leuchten nur noch gelegentlich in der stockdunklen Nacht auf. Zum Glück rennt Abelardo und einer der lokalen Helfer vor mir, sodass ich den Weg besser finde. Die Strecke ist nämlich nicht markiert und verlaufen sollte man sich hier lieber nicht...

Die zwei Peruaner vor mir werden bei der Abzweigung in Wayllabamba die Marathonisten nach Westen ins Chakrachay-Tal weisen, während den Läufern der klassischen Strecke dieser Anstieg und die zusätzlichen 12 Kilometer/700 Höhenmeter erspart bleiben. Ich bin froh um etwas Begleitung, so ganz alleine in finsterner Nacht in unbekanntem Terrain zu laufen ist etwas unheimlich.



Ich komme bestens voran, laufe effizient und locker die gleichmässige Steigung hinauf.

Viel schneller sind die beiden vor mir nicht, immer wieder ist kurz ein Lichtkegel einer Stirnlampe erkennbar.

Gewinnen will ich hier nicht, einfach ein kluges gut eingeteiltes Rennen laufen – und geniessen:

Hier zu rennen ist ein einmaliges Privileg, die heiligen Pfade der Inkas unter den Sohlen ein Geschenk.

Die Temperaturen sinken mit zunehmender Höhe gegen den Gefrierpunkt, inzwischen bin ich auf über 3000 m.ü.M. und noch werden 600 Höhenmeter bis zum Wendepunkt folgen. Zum Glück habe ich an Handschuhe und Mütze gedacht! Die Peruaner sind langsamer geworden und nun hinter mir geblieben, und vor mir nur ein staubiger Bergweg mit immer mehr Steinen und Tritten.

Die erste Stunde ist schon um – und ich bin ganz alleine unterwegs, keinerlei Lichter erkennbar, unübersichtlicher Anstieg, keine Markierungen, keine Wegweiser, nichts. Über eine Holzbrücke führt der Trail weiter, um dann nach einigen hundert Meter in Viehwegen zu enden. Wo bin ich überhaupt? Stimmt meine Routenwahl? Doch - da vorne, ein Licht, das muss Bennett oder Ernesto sein, also weiter! Aber wenig später mühe ich mich durch dorniges Gestrüpp und zweifle daran, hier auf der vorgesehenen Strecke zu laufen! Bennett kommt mir nun entgegen, geblendet durch seine Stirnlampe rennt er auf mich zu und flucht er vor sich hin. Er sei weitergelaufen, bis zum Fluss, dort gehe es aber definitiv nicht weiter, „everything wrong, dammed!“. Ich lasse mich nicht verunsichern, so falsch können wir nicht sein und zu zweit fühlt man sich schon etwas sicherer.

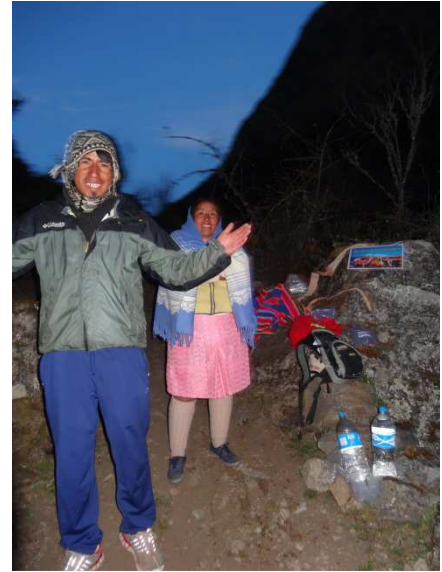
Wir suchen den Hang hochkletternd zurück auf den korrekten Weg, verfangen uns aber mehrfach in dornigen Büschen und müssen eingestehen, dass diese Strategie nicht weiterführen wird. Also kehren wir um, zurück Richtung Brücke und nehmen dann nochmals einen Anlauf in westlicher Richtung, um auf den Bergweg zurück zu finden. Bennett hastet voran, ich bleibe ihm auf den Fersen, will hier nicht allein herumstolpern. Und siehe da: wenig später stehen wir auf einem Weg, der seelenruhig nach hinten ins Tal zeigt, wo der Wende- und Kontrollposten sein sollte.

Bennett will gleich talwärts stürmen, ärgert sich über den Zeitverlust. Ich kann ihn jedoch davon abhalten, da wir unbedingt den Checkpoint finden müssen, sonst sind wir disqualifiziert und der Veranstalter startet allenfalls sogar eine Suche nach zwei vermissten Läufern...

Und schon erscheint Ernesto in einem Höllentempo: Er blieb nach der Brücke links auf der richtigen Strecke und hat bereits den Kontrollpunkt oben passiert, liegt also in Führung und kann bergabrennen, während wir noch viele Höhenmeter vor uns haben. Mir ist das egal, der Umweg war nicht gravierend, eher bin ich *dankbar*, dass alles so harmlos verlaufen ist, die verschenkten 5-10 Minuten werden am Schluss kaum eine Rolle spielen.

Bennett hingegen sieht seinen Sieg in Gefahr und rennt wie von einer Tarantel gestochen den Berg hoch; und Ernesto hat allem Anschein nach gewaltigen Auftrieb erfahren, nun mit grossem Vorsprung an der Spitze laufen zu können. Hier kommt mir meine Erfahrung in solchen Anlässen zu Gute: Abgerechnet wird in Machu Picchu, nicht vorher... Und wenn man später rückblickend über etwas lachen kann, kann man es ebenso gut gleich tun. Also einfach weiter im selben Takt.

Wenig später ist denn auch Chakrachay auf 3642 m.ü.M. erreicht, Bennett nimmt die Verfolgung des Italieners auf und stürmt keuchend an mir vorbei. Ein herziges Pärchen häkelt meinen für sie unleserlichen und unaussprechlichen Namen auf der Liste ab, freudig applaudieren die beiden zu meiner Leistung. Zu einer, nein sogar zwei Fotografien reicht die Zeit:



Nun also subito dieselbe Strecke wieder runter zur Weggablung in Wayllabamba, wo der offizielle Inkatrail nördlich abzweigt! Danach sollte die Strecke übersichtlicher sein und weitere Umwege hoffentlich ausbleiben. Zudem dämmt der Morgen schon in die Bergwelt, bald kann die Stirnleuchte im Rucksack verstaut werden. Vorsichtig und doch so schnell es halt geht renne ich nun talwärts, ich will ja auch ein gutes Resultat erzielen und die Läufer hinter mir distanzieren. So ganz ehrgeizfrei bin ich doch nicht...



Nun bin ich wieder bei besagter Brücke, wo ich und auch Bennett im Anstieg falsch gelaufen sind.

Im Licht des erwachenden Morgens sieht alles einfacher aus, im Schein der Stirnlampe war es schon schwierig, hier die richtige Route zu finden.

Egal, weiter!

***„Wir müssen uns daran gewöhnen:
An den wichtigsten Scheidewegen unseres Lebens
stehen keine Wegweiser.“
(Ernest Hemingway)***

Nach wenigen Minuten renne ich zuerst am Amerikaner Kip, dann an Celine und Erik, schon bald auch an Walter, Christian mit Alex und zuletzt an Jan vorbei. Sie kämpft sich mit hochrotem Kopf in die Stöcke gestemmt den Berg hoch – ob das gut kommt?

Ich will auf keinen Fall einen Fehltritt riskieren (siehe mein Desaster in der Wüste Gobi...) und laufe daher konzentriert und äusserst achtsam den steinigen Pfad. Sicherheitshalber habe ich mit Tape-Bändern meine Sprunggelenke umwickelt und so etwas stabilisiert, auch die gewählten Schuhe (XT S-LAB-5 von Salomon mit dem Softground-Profil) stellen sich als optimale Wahl heraus.

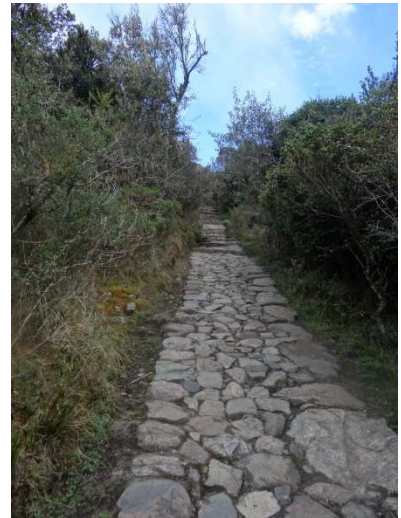
Endlich ist die kleine Siedlung erreicht, wo das Tal zur Wasserstation in Ayapata abzweigt. Und der Anstieg zum berühmten Warmiwanusq'a (Pass of the Dead Woman) beginnt: 1200 Höhenmeter als nächste Herausforderung! Schon beginnt der treppenartig angelegte Anstieg, mein downhill-Rush wird durch schwere Schritte bergan ersetzt.



Impressionen
vom *Camino Inka*



*Life is a journey,
not a destination!*



Endlich, die Verpflegungsstation Nr. 2 ist erreicht: Etwas hilflos stehen zwei Peruaner hinter einem Band mit der Aufschrift „AndesAdventures“ und informieren mich auf Spanisch zum Angebot: Neben Wasser werden auch Bananen und sogar Käsebrötchen angeboten. Wozu der Gaskochherd dient, ist unklar. Können sich die (hinteren) Läufer hier eine Suppe wärmen lassen? Weiter, keine Zeit für kulinarische Exkurse, Hunger habe ich sowieso keinen, Durst nur mässig, da es immer noch kalt ist und ich bisher kaum geschwitzt habe.

Eigentlich sollte ich jetzt ein paar Koka-Blätter zerkauen und in der Backe verstauen, damit diese in den kommenden Viertelstunden ihre stimulierende Wirkung entfalten können. Man nimmt ja an, dass schon die Botenläufer im alten Inka-Reich dank diesem Doping die schwierigen Pfade in beneidenswerter Geschwindigkeit gemeistert haben. Seit Jahrhunderten ein bewährtes Mittel gegen Müdigkeit, Schwäche, Höhenrausch, Depression, Hunger, Antriebslosigkeit, made in Peru®.





Siehe da: Ernesto läuft vorne den Trail hoch, in Schneckentempo – und filmt sich dabei mit seiner Kamera, referiert in die Optik als wäre er CNN-Reporter vor Ort in Bagdad. Rasch schliesse ich zu ihm auf. Er beklagt sich über sein rechtes Knie, scheinbar eine alte Kreuzbandgeschichte, die ihn limitiert. Da er wirklich nur sehr langsam vorankommt, gehe ich mein Tempo weiter – und wenige Minuten später kann ich ihn hinter mir weder sehen noch hören. Somit ist Bennett wieder in Führung und ich nun als Zweiter im Rennen – genial!

Schon laufe ich zu „Santa“ Jim auf; er ist scheinbar der hinterste Läufer der „classic“-Strecke (30 km, genau dem Inkaweg folgend). Diese Gruppe ist um 5:30 Uhr gestartet, ihnen ist aber der „Umweg“ nach Chakrachay erspart geblieben. Auch er geht schwerfällig die Treppen hoch, kommt kaum voran, wirkt kraftlos. Hoffentlich packt er es doch noch, die verbleibenden 25 Kilometer sollte er „trotz“ seinem Alter von 67 Jahren schaffen, hat er doch schon 100-Meilen-Läufe erfolgreich bestritten. Kurz ein paar aufmunternde Worte und gegenseitiges Lob, schon bin ich vorbei.



Weiter kraxle ich hoch, inzwischen ist ein Drittel der 1200 Höhenmeter bewältigt. Noch immer ist es empfindlich kühl, erst die Bergspitzen leuchten sonnenbeschienen, hier im waldigen Tal liegt kalte Morgenluft. Einige Gruppen von Trekern mit Führer und Trägern sind unterwegs, mit schweren Rucksäcken und mithilfe von Stöcken gemächlich hochsteigend.

Erstaunt erkundigen sich etliche nach dem Anlass, der scheinbar Menschen dazu animiert, diese wunderbare Wanderstrecke – die mehrheitlich in 3-4 Tagen gemeistert wird – rennend nonstop in einem Tag zu absolvieren. Mir bleibt keine Luft für lange Erklärungen, „Incatrailmarathon to Machu Picchu“ rufe ich ihnen zu, das sollte genügen.

Man sagt, wer den „Pass der toten Frau“ (toller Name...) schafft, komme auch ins Ziel. Und dort sei strecken- und leistungsmässig *Halbzeit*. Diese Perspektive motiviert mich zusätzlich: nach wie vor fühle ich mich insgesamt gut, die Achillessehne hält (still), die Kraft reicht für die hohen Stufen, mein Motor fährt nur auf ca. 80% Leistung, also noch Reserven für weitere Überraschungen.



Nun klart der Tag wunderbar auf, die Vegetation wird lockerer, 4000 m.ü.M. sind geschafft. Inzwischen habe ich die meisten der Spätstarter überholt. Sie nehmen es gemütlich, lassen sich Zeit, geniessen die Bergwelt und das prächtige Panorama. Viel Lob und aufmunternde Worte leiten mich auf den Schluss-Anstieg zum Pass.



Weiter, hoch hinauf in die Anden; mir wird schwindlig beim Anblick von so viel Schönheit. Oder liegt es daran, dass die Luft merklich dünner geworden ist? Das kenne ich hingegen bestens von meinem *Everest Skyrace* im Herbst 2011 in Nepal, wo der höchste Pass Tashi Lapsa mit 5800 m.ü.M. zu bezwingen war, bei Temperaturen um null Grad Celsius und mit 10 kg Gepäck am Rücken.

Warmiwanusq'a

Pass of the Dead Woman

auf 4215 m resp. 13800 ft über Meeressniveau

der höchste Punkt des gesamten Inka-trail

Halbzeit Incatrail-Marathon

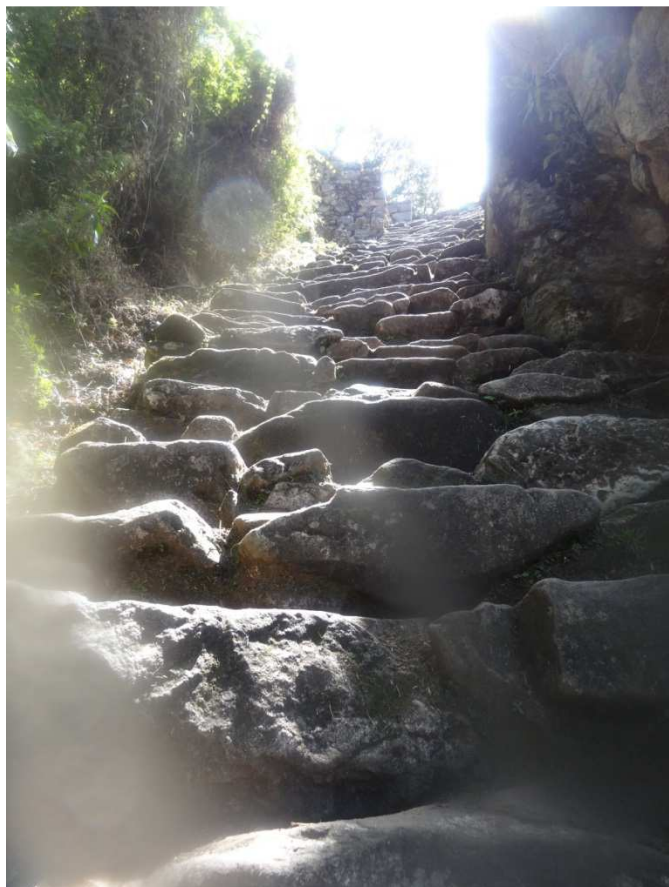


Eigentlich hätte ich hier oben eine Ansammlung munterer Wanderer mit ihren Kameras beim Picknick erwartet, aber keine Menschenseele findet sich auf der windgefegten Kuppe. Also rasch ein Bild zur Dokumentation, dass ich wirklich hier oben war, und weiter etwas talwärts an eine geschützte Stelle. Dort wechsle ich die Kappe mit der Schirmmütze und verstaue die Handschuhe im Rucksack. Das Langarmshirt lasse ich noch an, zu kühl weht der Bergwind das Tal hoch. Dafür krame ich die Ovo-Schokolade aus der Tüte und gönne mir zwei Reiheli; schliesslich habe ich auf dem Weg hierher einige Kalorien verbraucht und nun folgt der kräftezehrende Abstieg. Dazu ziehe ich die Bänder meiner Schuhe strammer, denn nun geht es 300-400 Meter ruppig bergab, um in die nächste Steigung zum Runkurakay-Pass zu leiten. Von Bennett ist nichts zu sehen, nur das menschenleere weite Tal öffnet sich vor mir. Laufzeit bis hierhin: 4 Stunden, 5 Minuten 56 Sekunden.

Die ersten Stufen nehme ich zaghaft und ungeschickt; finde bald aber einen lockeren hüpfenden Rhythmus und Stil, diesen ungewohnten Trail zu laufen.

Ja, zu laufen, mit stellenweise fast bedrohlichem Tempo springe ich wieselflink bergab, weich in den Knien federnd, ohne Kraft und ohne Schläge, einfach mit Schwung und – Freude! – talwärts. Super wie ich das mache, meine Sorge vor den Abstiegen über die Steinstufen war unbegründet.

(Das Foto ist etwas schlierig, da die Linse meiner Kamera in der Rucksacktasche durch Schwitzen beschlagen wurde.)



Und dieser Weg ist einfach genial: vor Jahrhunderten gebaut wackelt nach wie vor *kein* einziger Stein, die Oberflächen sind griffig, jeder Tritt sitzt. Die Inka haben ihre Wege mit äusserster Präzision und langfristig ausgerichtet realisiert. Ohne Zement oder Mörtel die Steinbrocken lückenlos und spannungsfrei akribisch ineinandergefügt hält der Camino seit seiner Erbauung und trotz der Witterung, Erosion und seinen Benutzern. Keinerlei Metall stand zur Verfügung, für gute Drainage wurde gesorgt, die Streckenwahl sehr umsichtig geplant.

Flache Passagen sind fast anspruchsvoller als die Steilhänge, da hier die Steine nicht streng horizontal gelegt sind. Aber auch dort: kein Sand auf dem Trail, keine Spuren, dass die Witterung Schaden anrichten konnte, keine Zeichen von Alterung, ein perfekter Weg. Dieser wurde ja auch über Jahrhunderte benutzt, um nach Machu Picchu zu gelangen; der Camino stellt die einzige Verbindung in die geheimnisvolle Stadt der Inka dar. Und er diente auch den Meldeläufern als Piste, um in Windeseile ihre Botschaften in Form der Knotenschrift (Quipus) weiter zu leiten.

Ich komme gut und sicher voran, kann kräfteschonend einige Kilometer meistern, bin schon beim zweitletzten Verpflegungsposten in Pacaymayo auf 3621 m.ü.M. eingetroffen. Vier Amigos sehen sich skeptisch an, was für Gestalten daher traben...Nun fülle ich mein Camelbak mit ca. einem Liter Wasser und gebe zwei Brausetabletten Isostar dazu, zudem schnappe ich mir eine Banane und ein Mandarinli, rasch ein Fötteli, weiter! Leider ist die Linse schweissnass, daher das Bild unscharf wie aus der Waschküche.



Im folgenden Aufstieg zum dritten Pass (nochmals 350 Höhenmeter!) wird es richtig heiss, endlich kann ich das schwarze Shirt ausziehen. Auf die Sonnenbrille verzichte ich, um besseren Kontrast für den schwierigen Grund zu behalten. Mein Tempo hat schon ziemlich nachgelassen, die hohen Tritte erfordern zunehmend mehr Kraft, mein Atem geht schwerer. Aber alles im grünen Bereich, nur keine Sorge. Von meinem „Scheitern“ am Eigerultratrail vor 18 Tagen habe ich mitgenommen, dass ich hier zu mir und meinen Reserven ganz umsichtig Sorge tragen muss. Daher trinke ich regelmässig, esse nochmals etwas Schokolade, laufe gleichmässig ohne Efforts, einfach immer weiter.

Seit bald einer Stunde bin ich keiner Menschenseele begegnet, weder Läufer noch Wanderer und auch keine Träger oder Einheimische finden sich entlang der Strecke. Markierungen gibt es sowieso keine, aber eigentlich auch nur einen *einzigen* Weg, sodass ich vermutlich schon korrekt unterwegs bin (?). Trailrunning über solche Distanzen findet nie in Sicherheit statt, nur in verschiedenen Graden der Unsicherheit...Und schliesslich haben die Spanier Machu Picchu auch nicht gefunden; allerdings nur ein schwacher Trost!

Kann nun Ernesto von hinten aufschliessen? Er ist letztes Jahr für das Team Salomon (Italien) in Jordanien einen 110 km-Lauf gerannt und hat dort brilliert; die lange Distanz sollte ihm also entgegenkommen. Egal, ich muss auf mich und mein Rennen achten, er soll seine Leistung bringen, und wer zuletzt wo auf der Rangliste steht, spielt eigentlich keine Rolle. Hauptsache gut und gesund ankommen, keine Stürze riskieren, Verletzungen vermeiden, ein bleibend gutes Erlebnis sammeln; nur das zählt letztlich.



Wieder geht es steil bergauf: die Versuchung ist enorm verlockend, einfach stehen zu bleiben und das Panorama zu geniessen, sich gemütlich hinsetzen und locker entspannen, nur so kurz - ein paar wenige Minuten... Aber ich laufe weiter, habe mir vorgenommen, nie stehen zu bleiben, denn solange ich in Bewegung bin, komme ich dem Ziel auch näher. Viel Zeit für derartige Gedanken habe ich nicht, denn das Laufen auf dem Camino erfordert viel Konzentration und jeder Schritt/Tritt muss gut dosiert möglichst kräfteschonend erfolgen. Locker und phasenweise fast etwas beschwingt laufe ich bergan, selber erstaunt über meine gute Leistungsfähigkeit in dieser Höhe.

Eigentlich müsste ich nun schreiben, dass ich mich klein und unbedeutend fühle in der gewaltigen Kulisse dieser Bergriesen, dass ich soeben das Nichts meiner Winzigkeit entdeckt hätte. *Was für ein dummes Larifari!* Ich höre nur noch die vollkommene Stille, die kein anderes Geräusch als das heftige Pochen meines Herzens durchlässt. Ich sehe nur Treppenstufen und den leuchtend blauen Himmel, in alle vier Richtungen flimmernd. Ich fühle mich stark und aufgehoben: *ein kleiner König in den Anden*. Nur keine falsche Bescheidenheit!



Soeben habe ich auch Kern Hankins aus Bahrain überholt, freudig lobt er meinen „powerful“ Laufstil (von dem ich selber nicht viel spüren kann...), und knipst ein paar Bilder von mir. Am Runkurakay-Pass stauen sich zwei grössere Gruppen von Trek kern, die umständlich mit Stöcken bewaffnet den Abstieg in Angriff nehmen wollen. Wer darin nicht geübt ist, soll es lieber mit *zwei* Beinen probieren anstelle mit Ste cken auf den oben gerundeten Felsen herumzustochern. Rasch laufe ich durch die Menschenansammlung, um *vor* ihnen den steilen Kletterteil in Angriff nehmen zu können. Staunend folgt mir mancher Blick: Wie kann der hier rennen, wo wir uns je den einzelnen Schritt dreimal überlegen müssen?!?

Nach einigen prekären steilen Passagen, die äusserste Konzentration, etwas Mut und Leichtfüssigkeit/Leichtsinn erfordern, wird der Camino ruhiger und die ganze Szenerie sanfter: Die Strecke führt um einen Berg in schattige Passagen, stellenwei se durchquere ich feuchte Nebelwälder. Oft fällt links der Weg jäh ab, an manchen Orten wurde der Trail aus dem Hang gemeisselt, zweimal geht es kurz in Tunnels – und mehrheitlich bergab. Schroffe Felsen prägen die Bergseite, arg verwittert, ge spenstisch, einsam in tropischer Vegetation. Aber der Camino gibt Sicherheit, sauber ineinander stabilisierte Steine sorgen für sicheren verlässlichen Grund.



Es folgt ein sägezahnartiges Auf und Ab, bis endlich nach kräftezehrenden weiteren Kilometern Phuyupatamarca auf 3658 m.ü.M. auftaucht. Hier herrscht reges Treiben, manche Gruppe ist losmarschiert, die Helfer packen Zelte und Ausrüstung in grosse Säcke, um diese dann nach Machu Picchu zu tragen. Devy hat uns eingeschärft, hier VIEL zu trinken, danach kommt nämlich kein weiterer Verpflegungsposten bis ins Ziel. Aber die Helfer schauen mich nur komisch an, als hätten sie keine Ahnung, was ich von ihnen will. „Water, please, Agua, Aqua?“ Einer der kurrigen Typen zeigt auf einen orangefarbenen Behälter und reicht mit nach erneuter Intervention meinerseits einen Alubecher. *Heisses* Wasser tröpfelt in diesen und verbrennt mir fast die Finger. „Cold water“ oder „fredo“ und auch meine Gesten dazu helfen nicht weiter, auch fin det mein suchender Blick nirgends Wasserflaschen herumstehend; kurz: hier gibt es kein Wasser, das man in genügender Menge in sich hineinkippen könnte. Nach zwei geschlürften Bechern steigt meine Kerntemperatur um sicher 1-2 °C an, also weiter, der Laufwind sollte etwas Kühlung verschaffen...

Im beschwingten Bewusstsein, weit weg von der Fadheit des Alltags zu sein, geht mein inzwischen etwas harziger Laufstil wieder in lockeres Joggen über; als nächstes Abenteuer warten ja nun die 7000 Treppenstufen runter zum Hochspannungsmasten, wo dann die Extraschleife Nr. 2 um die Terrassen von Intipata nötig wird, um die erstrebte Distanz von total 42.2 km auch wirklich zu laufen. Ich habe mich darauf eingestellt und mittlerweile ja schon Übung im Treppab rennen, zudem fühle ich mich noch immer kräftig genug, auch diesen Abstieg gut meistern zu können.

Übrigens: zuletzt werde ich von den im Ziel mehr als 7 Stunden nur gerade *6 Minuten und 3 Sekunden* in *flachem* Gelände gelaufen sein, ansonsten hat mein Höhenmesser (Dokumentation jede Sekunde!) ständiges Hoch und Runter verzeichnet. Definitiv kein Flachlandmarathon, den schnelle Afrikaner nutzen, um eine Jahresbestleistung aufzustellen. Es kommt kein Spitzenläufer auf die Idee, hier an den Start zu gehen, da die Strapazen eines solchen Trails die restliche Saison verderben würden. Und hochgezüchtete Topathleten sind viel zu anfällig und verletzungsgefährdet, um hier bestehen zu können.



Immer wieder überhole ich peruanische Träger, die sich einen Spass daraus machen, einige hundert Meter mit ihren sicher 20-25 kg schweren Säcken geschultert in lausigem Schuhwerk direkt hinter mir herzulaufen, als wollten sie sagen: Nimmst dich nicht so wichtig, wir machen das locker - auch mit Ballast!

So langsam bin ich doch etwas müde und matt, die Durchrüttlerei zehrt an Muskeln und Nerven: Wann kommt endlich der Hochspannungsmast, wo man NICHT GERADEAUS, sondern nach LINKS abbiegend rennen muss (die einzige Stelle auf der gesamten Strecke, wo man schummeln könnte!)?



Ich habe die Abzweigung nicht verfehlt und schon sind die wunderschönen Terrassierungen von Intipata durch dschungelartige Vegetationen zu bestaunen. Prompt bleibe ich – kurz unkonzentriert – mit einem Fuss hängen und stürze vornüber, lande auf dem linken Knie, kann mich aber geschickt über die Schulter abrollen und bleibe auf dem engen Weg anstelle einem Ausflug in die Botanik: Nichts passiert, nur ein paar Schürfungen und die Mahnung, gefälligst besser aufzupassen, noch fehlen ca. 7 km bis ins Ziel! Etwas verärgert und erleichtert zugleich hinke ich weiter, um bald wieder in einen flüssigen Laufschrift wechseln zu können.

Wie auf einer Wendeltreppe führt mich der Camino talwärts, spektakulär und anspruchsvoll. Ich staune über mich selber und mein Tempo sowie die enorme Trittsicherheit und Lockerheit, mit der ich stellenweise waghalsig in die Serpentin springe.



Es geht angenehm weiter, nun erfreulich sanft bergab führt ein sicherer Weg durch schattige Wälder. Auf einmal scheint mich *Pachamama* – „Mutter Erde“ in der alten Inkasprache – richtiggehend zu tragen und diese Gewissheit hilft mir, ruhig und gelassen die weiteren Abschnitte in Angriff zu nehmen. Solche Läufe muss man immer mit gewissen Reserven bestreiten, stets Ressourcen bewahren, um Unvorhersehbarem aktiv begegnen zu können. Daher bin ich auch im Ziel meiner „Ultra's“ nie kaputt und fertig, da ich immer die Gewissheit haben muss, noch über Energien zu verfügen falls nötig.

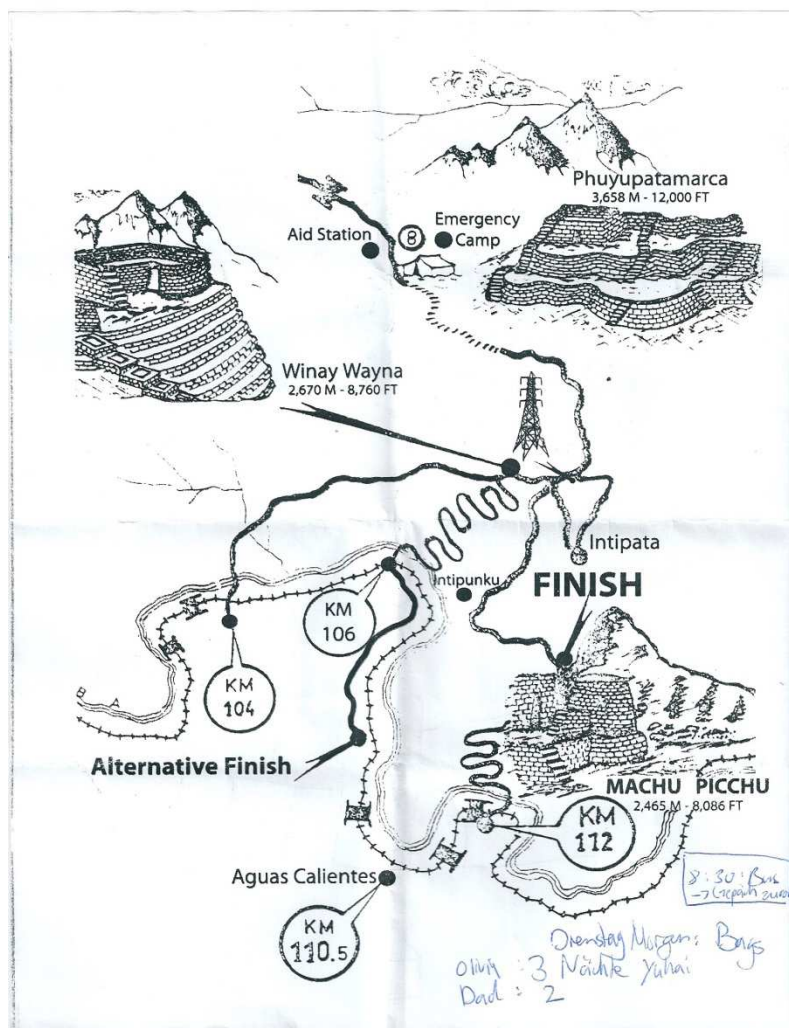
Viel Zeit zum Bestaunen des gigantischen Bauwerkes Intipata bleibt nicht, rasch aus der gleissenden Hitze, weiter in waldige Abschnitte und hinein in nochmals 1000 Treppenstufen.

Diese Terrassenfelder haben zur Versorgung Machu Picchu's mit Mais und Kartoffeln gedient.

Das ist mir momentan aber ziemlich egal.



Winay Wayna ist erreicht, bloss noch 2670 m.ü.M. Somit bin ich bald so tief unten wie Machu Picchu liegt (2465m), was mich optimistisch stimmt, denn ich habe langsam aber sicher genug von den Treppenwegen. Unsere Strecke führt unübersichtlich an einfachen Arbeiterbaracken und stinkenden Latrinen vorbei, mehrmals muss ich mir den Weg zeigen lassen.



„Push!“ ruft mir der Torwärter zu und macht die dazu passende Geste: ich soll das grosse Holztor einfach aufstossen, um auf den letzten Streckenabschnitt zu gelangen. Hier sollte auch Olivia mit ihren Mitwanderern durchgekommen sein. Es ist fast 11 Uhr, vermutlich werde ich diese kleine Truppe bald überholen.

Strecke der Läufer: von der Aid Station zum Spannungsmasten, dann die Schlaufe um Intipata, südlich nach Intipunku, Finish in Machu Picchu.

Olivias Wanderweg: mit dem Zug zum km 104, hoch nach Winay Wayna, dann dieselbe Strecke wie wir Läufer.

Alternative Finish für diejenigen, die nicht mehr zeitgerecht bei Winay Wayna durchs Tor kommen

Nun folgt ein einfacher (weil flacher) Waldweg, hier kann man nochmals zügig rennen und die Schlusszeit drücken. Bald bin ich 7 Stunden unterwegs, viel schneller als erwartet! Bennett's Ehefrau Jessica habe ich vor etwa 25 Minuten überholt, sie läuft die 30er-Strecke. Bei ihr sei Bennett vor einer halben Stunde durchgesprintet, somit sollte er eigentlich – mit neuer Rekordzeit!- im Ziel eingetroffen sein. Und wenn ich weiter so zügig vorankomme, wird Platz 2 Realität werden.



(meine Gedanken kreisen wie ein **Kondor** hoch oben am Himmel - um **Inca-Kola**)



Dennoch:

gratis ist kein Meter, auch hier keine Autobahn, sondern Camino Inka in Reinkultur

ständig werden erklommene Höhenmeter durch ruppige Abstiege neutralisiert

die lästigen Kilometer summieren sich einfach nur sehr zaghaft, mein Distanzgefühl stimmt überhaupt nicht mehr

Mittagshitze, leere Bidons, genervte Grundstimmung, die Zielstadt Machu Picchu sollte langsam aber sicher erkennbar werden

aber (noch) keine Spur einer Siedlung

letzter Aufstieg: wer genau hinschaut, erkennt vorne zuoberst - das **Sonnentor**!

Die Uhr zeigt 7:14 Stunden Laufzeit, und nun darf ich die geheimnisvolle, vergessene, unverständene, versteckte, unergründbare Stadt durch das Sonnentor betreten! Ich hab's geschafft und bin bald im Ziel meines Inkatrail-Marathons!

Wovon ich monatelang immer wieder geträumt habe und worum oft meine Gedanken gekreist sind, wird Tatsache.

Wenig würdevoll, aber umso stolzer nehme ich die letzten Stufen, um den engen Durchlass zu passieren. Ich bin in Machu Picchu, wohin ich schon immer einmal wollte; und erst noch aus eigener Kraft und über den offiziellen, ursprünglichen, originalen Weg, den *Camino Inka*...



Ein uniformierter Pförtner lenkt meine Schritte links herum die unmittelbar folgende Treppe herunter, schon ist der Intipunku passiert und ich stehe wieder auf einem Steinpfad hoch über dem Urubamba-Tal. Eigentlich habe ich damit gerechnet, dass mich nun in gewaltiger Manier die Überreste Machu Picchus und das leuchtende Zielbanner empfangen.

Aber erst weit unten kann ich Terrassierungen und Mauerfragmente vor dem charakteristischen Zuckelhügel erkennen, vom Ziel des Marathons noch keine Spur.

Zudem versperrt mir bald eine Gruppe dicker minderintelligenter Latino's mit ihren Kameras bewaffnet den Weg.



Also nichts wie weiter, dort vorne MUSS das Ziel sein, auf diese paar Hundert Meter kommt es nun auch nicht mehr an, pass besser auf, dass du nicht jetzt noch einen (weiteren) Sturz fabrizierst! Ein Empfangskomitee mit Pauken und Posaunen ist im Anmeldepreis nicht enthalten.

Ungeduldig renne ich die schräg abfallende Strasse herunter, im Slalom um Dutzende von Touristen aller Nationen, die zur Seite springen, irritiert über mein Tempo staunen, keinerlei Anstalten machen, mein Durchkommen zu erleichtern oder so sehr mit sammeln von Megapixeln beschäftigt sind, dass sie mich gar nicht bemerken. Aufmerksam halte ich Ausschau nach Olivia und einer Zielmarkierung ohne dabei Erfolge zu verbuchen.

Machu Picchu City kommt einfach nicht näher, immer noch erscheinen die Steinmauern weit entfernt. Der geübte Leser meiner Berichte kennt solche lächerlichen Schilderungen, letztendlich komme ich meist gut im Ziel an, so wie hier:



Geschafft! In 7 Stunden 25 Minuten und 30 Sekunden laufe ich stolz und äusserst zufrieden als Gesamtzweiter auf die riesige Steinplatte am Ende des Weges. Freddy von der Organisation registriert respektvoll mein Erscheinen und notiert die Uhrzeit, Bennett ist vor 17 Minuten mit neuem Streckenrekord eingetroffen und erhält als erster meine Gratulationen. Auch Christine aus Kanada ist noch vor mir eingetroffen und hat somit die Kategorie der 30-km-Läuferinnen gewonnen.

Gerne hätte ich mit Olivia meine Ankunft gefeiert und bildlich dokumentiert, aber sie ist scheinbar noch im Aufstieg nach Winay Wayna und wird erst in 2-3 Stunden hier erwartet. Also erst mal verschlafen, die Schuhe lockern, nach 7 ½ Stunden Hetze rei hinsitzen und dem Ort den Respekt zollen, der ihm zusteht!

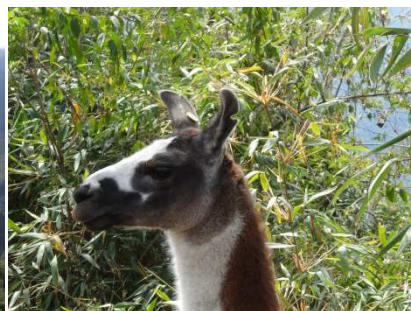
Rasch rufe ich zuhause an und kann Heidi beruhigen, alles gut und gesund überstanden zu haben. In der Schweiz ist es abends um 19 Uhr und sie ist soeben vom Hundespaziergang zurück. Diese Tage verbringt sie zweisam mit unserem Retriever *Stanley*, da auch Melissa - in Griechenland mit dem Symphonie-Orchester - unterwegs ist.



Leider gibt es hier im Ziel kaum Schatten, keine bequemen Stühle, weder Dusche noch Garderobe und auch kein Erfrischungsbuffet; einzig 2 Deziliter lauwarmes Wasser pro Läufer kann Freddy entbehren. Man darf keine Verpflegung ins Areal nehmen- was ich gut verstehe, sonst würde das hier zur Picknick-Arena verwöhnter Touristen mit Litteringzone. Also harre ich dehydriert aber sonst ganz okay aus und bin gespannt, wer nun als nächster wohl einlaufen wird.

Es ist (noch) nicht Ernesto, sondern Jessica, die somit zweite der Classic-Strecke über 30 km wird. 40 Minuten nach mir erscheint dann aber Ernesto, und wie! In der linken Hand hält er die Kamera und filmt seinen Finish, in der rechten Hand weht die rotweissgrüne Flagge Italiens.

Freddy hat inzwischen ausfindig machen können, dass Olivia bald das Sonnentor passieren wird und somit ihre Wandergruppe in knapp einer Stunde eintreffen sollte. Gerne warte ich auf sie, hat sie doch auch eine beachtliche Leistung erbracht und an die 15 Kilometer mit etwa 500 Höhenmetern gemeistert. Wir wollen unsere Ankunft *gemeinsam* feiern! Alle anderen schon Eingetroffenen wollen aber eilig runter ins Hotel im Tal, um dort zu duschen und sich zu verpflegen. Auch Ernesto wartet nicht auf seine Frau und die Tochter; scheinbar ist er doch recht enttäuscht, dass es nicht zum Sieg gereicht hat.



Gemeinsam feiern wir unseren Erfolg, stolz geniessen wir ein paar Augenblicke in dieser phänomenalen Umgebung. Zeit zur genauen Besichtigung von Machu Picchu bleibt ja morgen, daher sollen uns heute die Bedeutungen der einzelnen Gebäude und Mauern noch nicht zu sehr in Anspruch nehmen. Die vielen tausend Eindrücke und Erlebnisse der letzten Stunden haben reich beschenkt, sodass nun die Busfahrt runter zum Städtchen ansteht.

So sieht die Laufstrecke aus der Satellitenperspektive aus, dokumentiert dank meiner Uhr SUUNTO AMBIT mit GPS und allem technischen Schnickschnack, den man eigentlich gar nicht braucht, der aber dennoch Spass macht...

(Start beim Dreieck, dann südlich zum Wendepunkt hinten im Tal, retour auf den Camino, weiter nordwestlich über weitere Pässe zum Ziel)



Devy ist auch schon eingetroffen, dauernd am Handy und Funk, hat aber den Anlass (noch) gut unter Kontrolle. Die hintersten Läufer seinen noch weit oben in den Bergen, ob es reicht mit der Passage der Tore ist mehr als fraglich, aber es gibt ja einen Plan B falls man „zu spät“ die entsprechenden Posten passiert. Bisher – der Anlass wurde schon 18 x durchgeführt - war die Finisher-Quote immer 100 %, und daran soll sich auch heute nichts ändern. Allerdings hat Devy versucht, die Neuseeländerin Jan für die kürzere Strecke zu motivieren. Sie will aber partout die Marathondistanz schaffen, falls nötig alleine nachts mit der Stirnlampe...



Eine halbe Stunde später treffen wir durchgerüttelt in der Siedlung Aguas Calientes im Tal ein, einigen Irrwegen zum Trotz finden wir das Hotel „El MaPi“. Vor dem Zimmerbezug (das Gepäck sollte schon eingetroffen sein) gibt's nebenan Pizza und Drinks. Und Einblick in kulturelles Schaffen zeitgenössischer Künstler:



Die Interpretation des Abendmahls als lebensgrosses Relief entzieht sich abendländischen Einflüssen.

Wer erkennt die Unterschiede zum Original von Leonardo Da Vinci ?

Antworten an info@medic-sport.ch

Nun erfolgt endlich die wohltuende Dusche (leider knapp lauwarm, scheinbar bin ich nicht der einzige, der sich hier unter dem Wasserstrahl Zeit lässt). Mit Freude darf ich aber konstatieren, dass ich weder Blasen noch abgehobene Zehennägel zu verzeichnen habe, auch die Schwellung unter der Achillessehne ist trotz den immensen Belastungen nicht mehr geworden, die Schürfungen sowieso nur oberflächlich.

Es ist schon erstaunlich, wie „man“ nach nur 2-3 Stunden Schlaf 7 ½ Stunden in dieser Höhe und auf solchem Terrain rennen kann, ohne danach völlig fertig zu sein: Ich mache mich jedenfalls frisch erholt mit Olivia auf, unseren Aufenthaltsort für zwei Übernachtungen zu entdecken. Fast alles basiert auf dem (Massen-)Tourismus, nahezu 5000 Besucher werden in der Hauptsaison täglich durchgeschleust. Nur jeder 5. übernachtet hier, die meisten fahren am selben Tag mit der Eisenbahn hierher, besuchen die Ruinenstadt im Schnellverfahren, dann wieder runter mit dem Bus und eilig zurück Richtung Cuzco.



Ich bin positiv erstaunt vom Ambiente hier hinten im Tal, es ist richtig gemütlich und erholsam, durch die Gassen zu schlendern. Der wache Blick entdeckt viele Sehenswürdigkeiten, und Durst bekommt man auch noch davon.

Für heute genügt es, nach dem Abendessen im ****-Restaurant senkt sich bleierne Müdigkeit über die Andes-Adventures-Truppe. Inzwischen ist auch Walter eingetroffen, er hat es in gut 13 Stunden geschafft, sogar unsere beiden Freunde aus Österreich seien trotz „Verspätung“ um 17 Uhr am Gate durchgelassen worden und kommen bald mit dem Angestelltenbus runter ins Tal. Jan wird ebenfalls noch erwartet, sie musste die Variante „Abstieg zum alternativen Ziel“ wählen, kommt aber so auch auf die angestrebten 42 km und wird mit dem Zug Ankunft 20:55 Uhr erwartet. Fast vollzählig bieten wir ihr hinten bei den Gleisen einen frenetisch gefeierten Empfang, in 17 Stunden ist somit auch die letzte Finisherin eingetroffen, beachtliche Leistung!!



Freitag, 9. August 2013

Gut und tief geschlafen, kaum Muskelkater, alle Gelenke noch beweglich, bereit für neue Entdeckungen: Heute ist der ganze Tag für Machu Picchu reserviert. Wir wollen uns Zeit nehmen, das spektakuläre UNESCO-Welterbe 500 Meter über dem Urubamba-Tal zu bestaunen. Ein nahrhaftes Frühstück stärkt für die bevorstehenden Stunden, da ich mit Olivia zusätzlich die Wanderung auf den Wayna Picchu plane, bereits Monate vor der Reise reserviert (und mit 50 Extra-\$ bezahlt...). Erwartungsfroh stehen alle pünktlich um 8 Uhr bei der Réception bereit, mit Trinkflaschen, Sonnenkappe, Sonnenbrille und Neugier ausgerüstet. Das Wetter spielt auch heute mit, viel Höhensonne ist zu erwarten.

Routiniert umkurvt unser Chauffeur die 13 Spitzkehren, schon sind wir oben bei den Sehenswürdigkeiten eingetroffen. Ein völlig übertriebenes Kontrollsystem mit verschiedenen mehrfach abgestempelten Dokumenten und doppelter Kontrolle des Reisepasses erlaubt in einem fast halbstündigen Procedere, endlich nochmals ins mystische Areal dieser unverstandenen Inkastadt Einlass zu finden. Aber es lohnt sich:



bienvenido a Machu Picchu!



- Im Vordergrund und talwärts **Terrassierungen** für den Ackerbau: Machu Picchu hat in seiner Hochblüte vielleicht 400 bis 2000 Bewohner beherbergt, die mit Lebensmittel versorgt werden wollten.
- Zentral oberhalb schlecht erhaltener Ruinen das **Labyrinth** und der **Tempel des Kondors**: willkürlich anmutende Gebäude, Treppen und Mauern in einzigartigem Ensemble. Im naturbelassenen Felsen ist ein Kondor als Grossskulptur nachgebildet. Man vermutet dort auch eine Sippenbegräbnisstätte, was den Ort zu einer Lieblingskultstätte moderner Esoterik-Touristen gemacht hat.
- Links vorne der rundliche Bau des **Sonnentempels**: ein 4 Meter hoher Turm in Halbellipse, dessen Fenster den Sonnenstrahl bei der Sommer- resp. Wintersonnenwende genau auf einen markierten Punkt im Inneren projizieren. Daher wird er als Sonnenobservatorium interpretiert.
- Links hinten pyramidenförmig die **Sonnenwarte**: der höchste Punkt der Stadt, über zwei aus Felsen herausgemeisselte Treppen zu besteigen. In seiner Mitte erhebt sich als vierkantig geschlagener länglicher Stein ein Felssporn (Inti Watana), 66 Zentimeter senkrecht in den Himmel ragend (das Bild dazu folgt weiter unten). Er ist – wie so vieles hier oben – ziemlich unverstanden: Sonnen-Schatten-Uhr? Altarstätte? Astronomisches Werkzeug? Symbol für einen Inka-Kult? Man weiss es nicht.
- Links oben **Häusersiedlungen**, Hauptwohnbezirk der oberen Gesellschaftsschicht und vermutlich Ort administrativer Tätigkeiten.
- Hinten rechts der **Wayna Picchu** (unser nächstes Ziel!)

- Alles durchzogen von einem raffinierten **Bewässerungssystem** mit 16 Brunnen entlang der sogenannten Brunnentreppe. Die natürliche Quelle liegt an einem Steilhang des Berg Machu Picchu. Über einen 800 Meter langen Kanal wird das Wasser in die Stadt geleitet.
- **Wächtertürme** (auf dem Bild nicht abgebildet) dienten der Sicherung
- Entdeckt wurden die Ruinen 1911 vom Amerikaner **Hiram Bingham**, protestantischer Theologe und Historiker, der hartnäckig Gerüchten um eine verschollene und sogar von den Spaniern verborgene gebliebenen Stadt hinten im Urubamba-Tal nachgeforscht hat.

Von den anerkannten *sieben Weltwundern* stehen nur noch die Cheops-Pyramide; die hängenden Gärten von Babylon, der Koloss von Rhodos, der Artemis-Tempel zu Ephesos, die Statue des olympischen Zeus, das Mausoleum in Halikarnassos und auch der Leuchtturm von Alexandria sind durch die Zeiten zerstört worden.

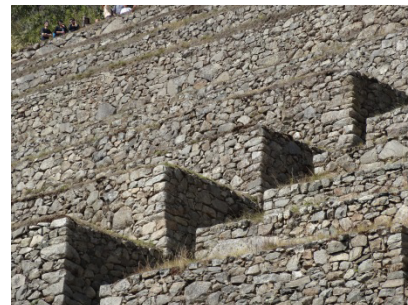


Betrachte ich hier das 8. Weltwunder, ein verlassenes Bergdorf auf einem unbedeutenden Felsgrat im unzugänglichen Hinterland Perus?

Was ist diesseits von esoterischem Lobgesang und touristischer Vermarktung *wirklich* an Machu Picchu, das 500 Jahre unbeachtet und zunehmend von der Vegetation verdeckt geschlummert hat?

Von Machu Picchu ist trotz aufwändiger Restaurationen nur 40% direkt erkennbar; viele Gebäudereste und Mauerwerke sind über die Jahrhunderte von der Vegetation einvernommen worden und (noch) nicht freigelegt/restauriert. Abelardo erklärt andächtig gestikulierend, wie dieses Areal errichtet worden sei, schildert uns seine Interpretation zur Bedeutung und dem Zweck der Bemühungen der Inka, so abgelegen eine Stadt zu bauen. Auch macht er uns auf verblüffende Erkenntnisse zu Höhenlinien, Ausrichtungen entlang den Himmelsachsen oder Sonnenstände aufmerksam.

Aufgrund seiner exponierten Höhenlage ist die Stadt auf alle Seiten durch steil abfallende Hänge gut geschützt. Die Flanken zu den Ackerbauterrassen wurden mittels durchgehender fünf Meter hoher Mauern gesichert.



Die *Technik des Mauerwerks der Terrassen* ist erstaunenswert, einfach und zweckvoll:

- Zuunterst legte man grosse unregelmässig behauene, aber an der Aussenseite geglättete Steine in lockerem Verband und verfugte diese nötigenfalls mit kleineren Steinen.
- Darüber wurde danach aus gleichmässig zugerichteten handlicheren Quadern eine gutgefügte Mauer errichtet.
- Die so errichteten Aussenwände halten dank der leichten Neigung nach innen den Kern aus Sand- und Steinschüttungen dieser Trockenmauern auch ohne verbindenden Mörtel.
- Das Innere der Terrassenstufen wurde sorgfältig mit unterschiedlichen Materialien gefüllt, damit die Äcker stabil zum Hang verhaftet und ausreichend drainiert blieben, um Unterspülung oder dauerhafte Aufweichung durch Stauwasser zu vermeiden.
- Die oberste Schicht bestand aus Humus, der wahrscheinlich mühsam vom Urubamba-Flusstal hinaufgebracht werden musste.
- Damit die Anbaufläche lohnenswert genutzt werden konnte, mussten die meisten Mauern übermannshoch angelegt werden.
- Treppenfluchten und Freitreppen direkt in die Mauern integriert stellen die Begehungsmöglichkeiten dar.

Aber eigentlich weiss man wenig mit Sicherheit; schriftliche Überlieferungen zum Inkareich gibt es nur aus der Zeit *nach* der spanischen Eroberung, als Machu Picchu bereits verlassen war. Die Inka selbst kannten ja keine Schrift und habe ihre Geschichte daher nur mündlich überliefert, unterstützt durch ihre Knotenschnüre. Die Stadt selbst wurde so besenrein hinterlassen, dass man in ihr fast nichts fand. Archäologisch unergiebig sind nur wenige Skelette entdeckt worden (interessanterweise zu 85 % Gebeine junger Frauen). Scheinbar planvoll erfolgte der Abzug, aus welchen Gründen auch immer. Man darf aber davon ausgehen, dass hier oben eine funktionsfähige Stadt über Jahrzehnte lebendig war. Die Steinarbeiten konnten bisher dem Zahn der Zeit weitgehend widerstehen, bleiben aber rätselhaft.

Aber wem und wozu diente Machu Picchu, der „alte Gipfel“ wirklich? Neben phantasiervollen Rekonstruktionen und üppigen Spekulationen gibt es wenig Gesichertes:



- Ursprungsort der Inka?
- Grenzfeste gegen das Tiefland?
- Landsitz des amtierenden Inkaherrschers?
- Regierungssitz des Inkaregenten?
- Zufluchtsstätte der letzten Inka nach der spanischen Eroberung?
- Zufluchtsstätte der 400 aus Cuzco vertriebenen Sonnenjungfrauen?

Die plausibelste Antwort ist leider eher unspektakulär: mit grosser Wahrscheinlichkeit handelte es sich um den Landsitz für den Inka Pacha Kutiq.

Es ist schlicht unglaublich, wie ausgeklügelt raffiniert und hochdifferenziert vor Jahrhunderten hier oben ans Werk gegangen worden ist.

Und dass man – zum Glück - wenig sicher weiss und vieles nach wie vor äusserst spekulativ ist, gibt dem Gesamtbild eine geheimnisvolle und rätselhafte Note.



Dennoch: beim Anblick dieser verankerten Stabilität und gewaltigen Beharrlichkeit muss man sich von den romantischen Wunschbildern und der Vorstellung frei machen, dass irgendetwas auf der Welt bleibend ist. Für die inzwischen rasend schnell globalisierte Welt bedarf Machu Picchu seit seiner Erschliessung durch Hiram Bingham als Zeugnis einer grossartigen, wenn auch vor 500 Jahren endgültig vergangenen Kultur nicht nachträglich untergeschobener Sinngebung, geschweige denn moderner medienwirksamer Inszenierungen.

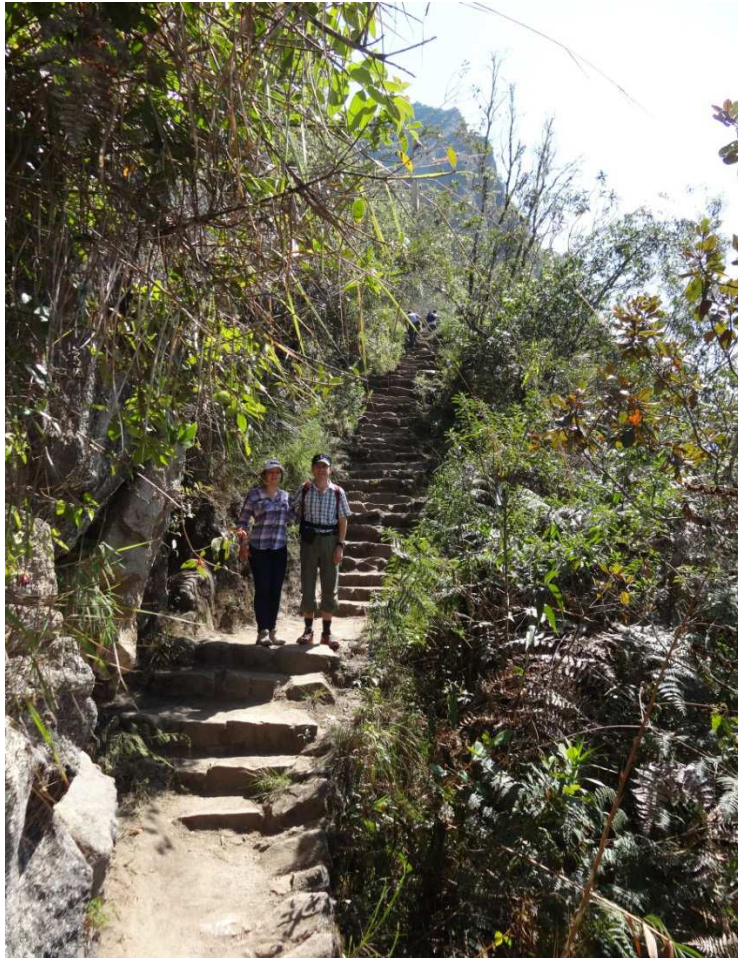


oben: der Inti Watana zuoberst auf dem Sonnenwarte, völlig unverstanden...

links: Reste des Tempels der 3 Fenster beim heiligen Platz, bei der eine viel filigranere Bautechnik als bei den blossen Stützmauern zum Einsatz kam.

Mir wird zudem klar: Auch wenn wir uns ernsthaft bemühen, die Weltsicht eines zeitlich und räumlich weit entfernten Volkes zu verstehen, bleibt das Endprodukt doch immer unsere *eigene* Sicht. So gesehen muss ich diese wunderbaren Werke hier oben nicht verstehen, ich darf sie einfach dankbar bestaunen und bewundern.

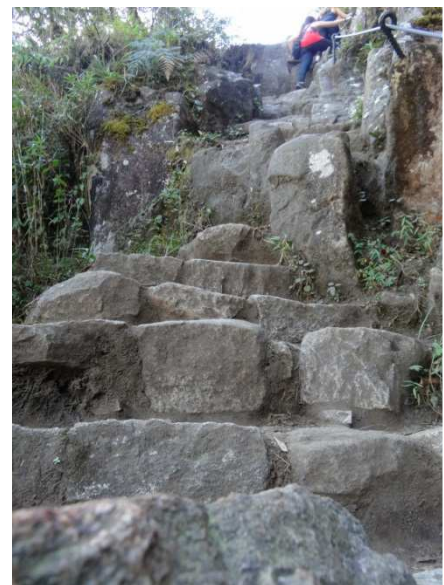
Leider drängt die Zeit, vor 11 Uhr müssen wir den Eingang zur Wanderung auf den Wayna Picchu passiert haben, sonst wird man nicht mehr durchgelassen: Maximal 400 Bergsteigern gewährt man täglich den Zugang zum zuckerhutartigen Berg, der auf fast jeder Postkarte den Hintergrund Machu Picchus elegant schmückt. Daher lassen wir den Rest der Gruppe weiter Abelardo's Schilderungen lauschen, während wir wagemutig den Aufstieg zum 2700 Meter hohen Nebengipfel Wayna Picchu (in der Inkasprache „der Jüngere“) in Angriff nehmen. Gemäss Informationstafel beim Eingang (Passkontrolle, beglaubigtes und gestempelttes Formular vorweisen, Eintrag mit Unterschrift und Durchgangszeit ins Road Book...) braucht der Durchschnittswanderer je eine Stunde hoch und ebenso lange wieder runter.



Als hätte der gestrige Effort nicht gereicht, machen wir uns wieder auf den Treppenweg.

Wir beide spüren die Strapazen des Camino, etwas kraftlos erklimmen wir den stellenweise äusserst steilen Stieg.

Oft sind Seile an den Felswänden fixiert, an denen man sich sichern und hochziehen kann.



Müde Gestalten kommen uns entgegen, einzelne rückwärts die schwierigen Passagen herunterkletternd: Definitiv nichts für Nicht-Schwindelfreie und Nicht-Bergerprobe. Aber Olivia meistert auch diese Passagen tapfer und mutig!

Und es lohnt sich in vieler Hinsicht:

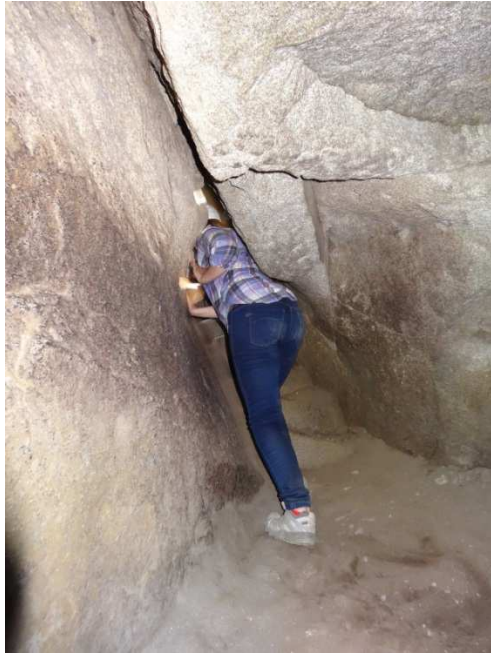
- ✓ So einen Berg zu meistern ist immer wieder ein berauschendes Gefühl,
- ✓ aus eigener Kraft auf einem Gipfel zu stehen unbeschreiblich schön,
- ✓ die geschichtsträchtige Aussicht zu geniessen schlicht wunderbar,
- ✓ und zu wissen, dass hier oben vor Jahrhunderten fleissige Inkabauern Kartoffeln und Gemüse angebaut und über Jahre gelagert haben, macht stolz.



Der Blick zum Grat: Oberhalb der Ruinen-Stadt thront der eigentliche Machu Picchu (in der Inkasprache „der Alte“) mit 3140 Höhenmetern, nach links ansteigend kann man die Verbindung zum Sonnentor (roter Pfeil) erkennen: es liegt exakt gleich hoch wie die Spitze des Wayna Picchu, sicher kein Zufall! Im Wald sieht man die Serpentina der Bus-Strecke hoch zum Visitor center und dem Eingang.

Die von Menschenhand bebaute Fläche in Machu Picchu wird – von hier oben gut zu sehen – zu einem Drittel von Wohn und Kultbauten, von gepflasterten Wegen und Treppen sowie offenen Plätzen eingenommen. Zwei Drittel aber sind den Steilhängen abgerungene Terrassen, auf denen das Andenvolk Mais, Kartoffeln, Quinoa, Erdnuss und Baumwolle angepflanzt hat.





...ein letzter Durchgang, nichts für Übergewichtige und Klaustrophobiker...
...dann nochmals eine Klettereinlage zur Treppe...



...diese hoch und - oben angekommen!

Nach kurzer Verschnaufpause wagen wir uns schon bald etwas zaghaft auf den Rückweg; bekanntlich ist es schwieriger, bergab zu klettern als bergauf. Wir schaffen es beide erstaunlich sicher und rasch, genau zwei Stunden wird der unvergessliche Ausflug auf den Wayna Picchu dauern, jede Minute hat sich gelohnt!



Zurück auf sicheren Wegen der Anden-Stadt nimmt sich Olivia eine Pause und ruht sich im Schatten aus, während ich einige besondere Bauten inspiziere. Es gibt hier oben noch so viel zu sehen! Unzählige Rätsel ruhen in den stabilen Mauern, manches Gebäude animiert zu Phantasien, eine eigentümlich friedliche Spannung umhüllt diesen unvergesslichen Ort. Aber wir sind müde und gesättigt nach den reichen Tagen unseres Peru-Abenteuers und nehmen bald den Bus wieder herunter ins Tal.



Ein entspannendes Bad in den heissen Thermen hinten im Tal tut wohl und entspannt die havarierten Muskeln, das feine Kies am Boden der Bassins massiert die traumatisierten Füsse wohltuend. Hier versammeln sich v.a. Einheimische abends und lassen den Tag geruhsam ausklingen. Peruaner sind umgänglich, miteinander reden scheint eine Form der Höflichkeit zu sein. Der Tag hört einfach nicht auf, ein guter Tag zu sein...

Und als sich abends ein monsunartiges Gewitter über der Region entlädt, sind wir dankbar, im sicheren Hotel untergebracht zu sein und nicht im Camp oder unterwegs auf dem Camino von derart heftigem Regen überrascht worden zu sein. Morgen geht es wieder zurück Richtung Cuzco. Wir freuen uns sehr darauf, werden jedoch für immer ein kleines Stück Machu und Wayna Picchu in unserem Herz mittragen.

Samstag, 10. August 2013

Schon früh am Morgen beginnt unsere Reise mit der Inca-Rail zurück nach Ollantayambo:



Die fröhlich gestimmte Gruppe geniesst die beschauliche Fahrt dem Urubamba River nach in südlicher Richtung. Nach dem, was wir in den letzten Tagen erlebt haben, ist die Fahrt aber nicht so spektakulär wie angekündigt; wir sind schon etwas verwöhnt ob dem Spektakel, das uns geboten wurde resp. welches wir mit unseren Leistungen selber inszeniert haben. Nach einer guten Stunde und schwindlig durchgerüttelt verlassen wir das antike Gefährt nicht ungern und fassen sogleich das Lunchpaket, schliesslich haben wir seit fast 2 Stunden (!) nichts mehr gegessen und für das leibliche Wohl will gesorgt sein.

Die folgende Busfahrt nutzt Abelardo, um uns weiteres Geheimnisse des Sacred Valley der Inka zu offenbaren. Dann besichtigen wir eine Chicheria: traditioneller Inka-Pub, in dem Mais- und Erdbeerbier produziert - und vorab von den Männern an Nachmittagen in rauen Mengen konsumiert wird.



In Písaq bleibt uns nochmals Zeit zum Besuch des Marktes, und unsere „shopping queen“ nutzt die Gelegenheit...

Dank den vielen Kleidern und Schuhen, die wir schon verschenkt haben oder noch weitergeben werden, ist unser Gepäck derart geschrumpft, dass wir dies durch Kauf hochwertiger Textilprodukte kompensieren müssen...

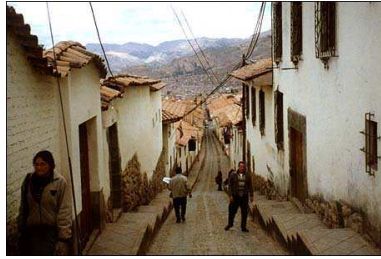
Nebenbei: die Peruaner sind ein äusserst geselliges Volk. Jedesmal wenn ich ein Geschäft betrete, werde ich als „Amigo“ begrüsst... Und Písaq hätte mehr zu bieten als bloss die farbenfrohen Verkaufsstände. Die seit dem 10. Jahrhundert bewohnte Stadt war eine wichtige Inka-Regionalhauptstadt, vorab zu militärischem Schutz und dank weit den Berg hochgezogener Anbauterrassen sicher auch für die Versorgung mit Nahrungsmitteln. Aber unsere Reiseleitung ist in Eile und wir machen nur einen kurzen Halt. Dabei gäbe es auch hier – jawohl! - einen Sonnentempel, ein Observatorium, einen Mondtempel und sogar eine Sonnenuhr zu bestaunen...



Um 16 Uhr sind wir wieder in unserem geliebten Cuzco „zu Hause“, nochmals eine Nacht im Hotel Costa del Sol.



Leider reicht die Zeit bis zur Rangverkündigung und dem Abschlussessen nicht mehr aus, um im Museum selber Schokolade herzustellen, also müssen wir uns mit dem Konsum fremder Erzeugnisse zufrieden geben. Was problemlos gelingt.



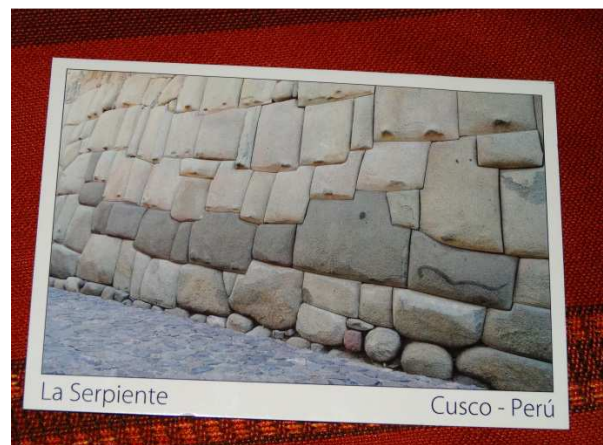
Danach machen wir eine spektakuläre Entdeckung: Beim Besichtigen enger Gassen hinter der Kathedrale stehen wir vor einer der vielen alten Inka-Mauern, alle ähnlich, jede auf ihre Art faszinierend. Irgendwie weckt das Relief in mir Assoziationen: Mir scheint, dass hier nicht nur hocheffizient und äusserst stabil Quader gestapelt wurden, sondern die Künstler etwas darstellen wollten.



Nochmals genau hinschauen!

Hier ist in die Steinmauer der **Puma** verewigt, wer genau hinschaut erkennt den Kopf des Tieres.

Und das ist der Kopf der **Schlange**, gesamthaft auf der eingefärbten Postkarte unten dargestellt.



Pünktlich um 18 Uhr sind wir zurück im Hotel, wieder wird der National-Aperitif *Pisco sour* serviert, schon hält Devy seinen Epilog und beginnt mit Lobreden zum gelungenen Anlass. Sympathisch und rhetorisch geschickt wendet er an jeden Läufer und jede Läuferin ein paar passende Worte, um dann die Medaille und das Finisher – Shirt sowie die Urkunde zu verteilen.

das Siegertrio mit dem Organisator



**INCA TRAIL MARATHON TO MACHU
PICCHU AUGUST 8, 2013**

*26.2 Mile Inca Trail Marathon
on Measured Course "The Most
Difficult Marathon in the
World"*

*all Inca Trail Marathon participants have suc-
cessfully completed the event in ONE DAY*

1. Bennett Isabella	7:07:42	USA
2. Peter Osterwalder	7:25:30	SWITZERLAND
3. Ernesto Ciravegna	8:07:53	ITALY
4. Celine De Bourgoin	11:11:25	FRANCE
Erik Williams	11:11:25	USA
6. Kip Effman	11:48:50	USA
7. Zibi Waśkiewicz	12:13:56	POLAND
Dagmara Gerasimuk	12:13:56	POLAND
9. Walter Felchlin	13:19:23	SWITZERLAND
10. Alexander Tauchhammer	14:47:12	AUSTRIA
Christian Schwab	14:47:12	AUSTRIA
12. Jan Taylor	16:55:22	NEW ZEALAND

Zufrieden und glücklich feiern wir den harmonischen Abschluss einer gelungenen Woche; Devy's Mix aus Ferien, Sport, Kultur, Geselligkeit, etwas Abenteuer und eine Prise Improvisation ist aufgegangen. Unvergesslich schöne und bereichernde Tage bleiben dankbar in Erinnerung.

Sonntag, 11. August 2013

In alle Himmelsrichtungen trennt sich unsere Gruppe: während einige auf schnellstem Weg heimreisen, gehen Heidi und Walter noch in den Amazonas, Andrey und Jan sind schon eingequetscht im Bus zum Titicacasee, Devy bietet für knapp ein Dutzend Teilnehmer noch ein 5-tägiges Anschlussprogramm mit Ausflügen und Wanderungen in der Umgebung an. Wir gehen – gemeinsam mit den Österreichern, Belgiern und mehreren Amerikanern - zurück nach Lima. In der Hektik der Abreise bleibt wenig Zeit für lange Verabschiedungen, aber unsere Welt ist ja dank (?) dem Internet klein und vernetzt geworden.

Lima mit seinem Smog, den vielen röchelnden Autos, seiner ungerichteten Hektik und dem trüb fahlen Licht trifft uns wie ein Schock. Herzlich willkommen in der Neunmillionenstadt, in der ein Drittel aller Peruaner lebt, d.h. zwei Millionen leben und der Rest überlebt. Auch Lima wurde von Pizarro gegründet, dem spanischen Haudegen, Goldräuber und Massenmörder. Er ruht heute – nachdem man den passenden Leichnam zum abgeschnittenen Kopf fand – in einer Kathedrale beerdigt.

Die Reiseleiterin, welche uns ihre Stadt von der besten Seite zeigen will, resigniert bald: Keiner interessiert sich für koloniale Bauten, historische Plätze, politisch bedeutsame Strassen und Monumente vergangener Epochen oder die Katakomben unter der Franziskanerkirche. Wir fühlen uns fremd, die Stadt wirkt kalt abweisend. Nach den bezaubernden Tagen in der strahlenden Sonne Cuzcos und der Anden nun dieses trübe stinkende Loch, welch ein Gegensatz! Entsprechend sinkt die ohnehin gedämpfte Stimmung nahe dem Nullpunkt.

Der Mittagsspaziergang runter ans Meer entschädigt etwas; so schlimm ist es doch auch wieder nicht, einen gewissen Reiz hat sogar diese Hauptstadt.



Abends sind die meisten schon auf dem Weiterflug. Olivia und ich haben aber eine Extranacht gebucht, da wir nicht gleichentags schon wieder in ein Flugzeug steigen und mit etwas Reserven die 12 Stunden nach Amsterdam antreten wollen. Mutig wagen wir uns nochmals ins Zentrum – und sind definitiv positiv überrascht:

Nun beginnt die Stadt zu erwachen, die Plätze werden bevölkert und belebt, in den Parks bieten Händler Schmuck und allerlei unnützes dekoratives Zeug an. Pärchen flanieren auf den Gassen, Feierabendspaziergänger werden von ihren Hunden durch die Grünflächen gezerrt.

Es wird gemalt, palavert, gehandelt, gebetet, politisiert, verspiesen und gratuliert, gehupt, beschimpft und gelacht, bestaunt, hinterfragt, präsentiert und entspannt.

Alles ohne viel Zweck, aber durchaus mit Sinn.

So gewinnt Lima einen Zauber und versöhnt uns doch noch mit sich und seinen Einwohnern.



Montag, 12. August 2013

In aller Gemütlichkeit nehmen wir uns viel Zeit zum letzten Frühstück. Unser Heimflug startet erst abends spät und wir sollten die Stunden bis zur Abreise zum Flughafen irgendwie konstruktiv nutzen. Mithilfe einer Skizze der Réception machen wir uns auf die Suche nach dem Inka-Market, finden dort prompt noch ein paar letzte Souvenirs; dann gelingt es uns auf Umwegen sogar, den „fresh fruit market“ ausfindig zu machen, um dort Gewürze, Nüsse, Gemüse und Früchte zu bestaunen.



Bei „Ali Baba“ ruhen wir uns zum Mittagessen aus, um nachmittags nochmals zur Küste hoch über dem Pazifik zu spazieren, bevor es dann definitiv zum Flughafen geht. Ricky holt uns pünktlich ab, routiniert zirkuliert er - die lokalen Gesetze der Chaos-Theorie befolgend - durch den stellenweise 6-spurigen Abendverkehr zum Aeroporto. Wenig später hebt sich die riesige Boeing aus dem Smog Limas, um Kurs Richtung Europa anzusteuern.

Adios Südamerika, und vielmals danke.



Bonstetten, September 2013
Peter Osterwalder
www.medic-sport.ch